

知名近视手术专家、南阳市眼科医院飞秒屈光手术中心主任尹永湘提醒——

立志参军 别让近视挡住你的梦想

又到征兵季了，许多有志青年开始为报效祖国准备起来。然而，在报名参军的热潮中，却有一些因视力受阻的青年止步体检关。在解读相关政策要求后，就会发现以近视手术进行矫正，是可行的。

南阳市眼科医院飞秒屈光手术中心主任尹永湘介绍，视力问题可以通过近视手术得到解决，立志参军的青年朋友，请尽早做激光近视手术。该中心每年为众多近视青年成功摘镜，圆了他们的参军梦想，同时也吸引了其他近视朋友纷纷前来手术摘镜。

为使大家充分了解近视激光手术的种类及特点，本报邀请尹永湘做详细介绍——

全飞秒激光近视手术

该院引进的德国蔡司全飞秒 smile3.0&me190 准分子激光手术系统，涵盖了三代激光视力矫正手术的屈光平台。全飞秒激光手术在进行近视矫正的过程中，全程应用飞秒激光技术光爆破原理来完成，具有无需制瓣、切口微小(仅2毫米)、术后干眼发生率低、安全性高的特点。该手术更以舒适性好、角膜生物力学稳定，可轻松快速实现高清视觉质量等优点，受到近视朋友的广泛青睐。

个性化微飞秒激光近视手术

该中心根据近视患者角膜不同特征，引进的美国爱尔康

鹰视微飞秒激光设备，是个性化近视手术的理想平台。该设备具有快速准确、定位可调节、卓越的人体工程学设计等特点。鹰视微飞秒激光制瓣过程均匀、光滑，可为散光度数较大、瞳孔大小偏离正常值、角膜厚度不一的近视患者，定制专属的个性化手术方案，使术后视觉质量更佳，是全新一代个性化飞秒激光设备。

表层全激光近视手术

表层全激光近视手术是该院较早开展的表层近视手术方式，其利用准分子激光经去除角膜上皮后直接进行治疗，完成角膜上皮和浅层基质的消融，使角膜形态重塑，达到矫正近视目的。其具有质优价廉、视觉清晰、恢复后角膜上无任何痕迹等优点。

高度近视 ICL 植入术

高度近视 ICL 植入术主要适用于高度近视、超高度近视、疑似圆锥角膜等患者。这些患者由于角膜偏薄或厚薄不均，不适合飞秒激光手术，而 ICL 植入术圆了他们的摘镜梦想。ICL 植入术具有矫正范围广(近视从 200 度到 1800 度)、不损伤角膜、手术创伤小、视力恢复好、可随时进行取出或更换等优点。

南阳市眼科医院飞秒屈光手术中心是较早在我市自主开展飞秒激光手术的科室，18 年

来，已成功完成各类近视手术 5 万余台，手术量一直处于市内、省内领先水平。该中心专业技术力量雄厚，检查、手术设备精良，可开展各类全飞秒激光手术、半飞秒激光手术、表层全激光手术、ICL 植入术等，能够一站式解决不同近视人群的摘镜需求，深受近视朋友的信赖。

专家介绍

尹永湘，知名近视手术专家，南阳市眼科医院飞秒屈光手术中心主任，河南省医学会、医师协会眼科分会视光学组委员，市医师协会眼科分会副会长。从事眼科临床工作 30 余年，擅长各类屈光不正的诊断与治疗，特别在全飞秒激光手术、个性化微飞秒激光手术、表层全激光手术、老视激光矫正手术、高度近视 ICL 植入术等方面，有很高的学术造诣和丰富的手术经验，成功为数万名近视患者摘掉眼镜，荣获南阳市首届中国医师节“最美医生”称号。⑩9

联系电话：61389939

中州大道院区地址：中州大道 268 号门诊楼 3 楼（金玛特隔壁）



儿童长期腹痛 警惕寄生虫病

随着人们生活水平的提高，饮食卫生以及居住环境的改善，寄生虫病发病率明显下降。尽管如此，但如果孩子出现长期腹痛、腹泻，家长仍应该考虑寄生虫病的可能。

寄生虫种类、数量不同，宿主抵抗力不同，产生的危害及症状亦不相同。

蛔虫病

蛔虫幼虫在宿主体内移动时，感染者可出现咳嗽、喘息、胸闷、咽喉痒、荨麻疹等，偶可伴有发热、咯血。蛔虫成虫寄生于小肠，掠夺宿主的营养，损伤肠黏膜，可导致感染者营养不良，常表现为食欲减退、恶心、呕吐、腹痛、腹胀等，部分儿童可出现夜惊、磨牙、异食癖等。

鞭虫病

儿童轻度感染鞭虫病时一般无明显症状，重度感染时可能出现食欲不振、恶心、呕吐、腹痛、腹泻或便秘、消瘦、乏力，

甚至便血等。

钩虫病

钩虫成虫主要寄生于小肠，对人体的危害主要是引起宿主慢性失血，进而导致不同程度的贫血及营养不良，可表现为食欲减退、恶心、呕吐、腹痛、腹泻、便血、头晕、乏力、异食癖等。钩虫幼虫在宿主体内移动时，可导致皮炎、哮喘、肺炎等。

蛲虫病

蛲虫病的主要症状为宿主睡觉时，雌虫爬出肛门产卵，引起肛门周围及会阴部痒及炎症，影响宿主睡眠。感染蛲虫的患儿可出现烦躁不安、夜惊、失眠、夜间磨牙、遗尿、食欲减退、消瘦等表现。

上述症状大多缺乏特异性，因此是否是寄生虫感染，需要到医院就诊，完善粪便虫卵等相关检查，进行鉴别诊断。

做好预防和清理

不同类型的寄生虫有不同

的传播途径。生食被虫卵污染的瓜果蔬菜、水等，是感染蛔虫、鞭虫、钩虫的主要渠道。皮肤直接接触钩虫幼虫污染的土壤等，可能感染钩虫。另外，蛲虫感染可以通过接触、食入、吸入虫卵而引起，容易在学校等集体场所传播。

流行病学研究证实，肠道寄生虫病多发于儿童；喜欢吃生食、喝生水的人群；有较多机会接触疫土的农民；接触寄生虫宿主的人群；公共卫生、个人卫生差的人群；营养状态差、免疫力低下的人群。

讲究公共卫生、家庭卫生和个人卫生，可以预防肠道寄生虫病。不吮吮手指、勤剪指甲、饭前便后洗手；勿随地大便；不饮生水；生吃瓜果蔬菜时尽量洗净、削皮；生熟菜板分开；定期烫洗被褥和清洗玩具等。⑩9

(据《健康报》)

冬季谨防“寒包火”

冬季气候干燥，很多人会出现口干舌燥、脱皮、便秘等症状。中医认为，这主要是由于人体内火所致。

有人感觉上火了，想靠少穿衣服的方法降火，这种做法是不对的。因为内火需要从体内疏散，如果靠外面的寒气去火，容易形成“寒包火”。“寒包火”一般有两种表现形式：一种是以急性感冒的形式表现出来，出现发热怕冷、咽喉肿痛等症状；另一种是以慢性的形式表现出来，即身体感觉怕冷、手脚凉，同时又经常口舌生疮、口干口苦等。

对于这类问题，推荐萝卜配生姜煮食，生姜去外寒，萝卜清里热，搭配服用可缓解症状。严重者需要喝点养阴生津清热的中药，如麦冬、竹叶、石膏、芦根、沙参等，各取 10 克混合代茶饮即可。另外，也可以用菊花、金银花、竹叶、栀子等泡水代茶饮。

掌握一些中医保健小妙招，可有效防治因气候寒冷引起的上火症状。太溪穴是足少阴原穴，位于足内侧，在内踝后方与脚跟骨筋腱之间的凹陷处。每天坚持揉按刺激，气血上达于面、下行于足。揉按太溪穴可以采用正坐或平放足底的姿势，用手指按揉，按揉时一定要有酸痛感。⑩9

(王航)

科学调理体寒

“阳虚则寒，阴盛则寒”，中医认为，体寒的人身体血气运行不畅，易形成瘀血和痰浊、气滞互结的状况，“痰瘀互结”积滞在某个部位，易导致疾病的形成，如腹泻、关节痛、胃炎等。

体寒的人常有如下表现：比较怕冷，手足冰凉；脾胃有寒，不敢吃偏凉的食物，经常腹痛腹泻；肾有寒，除了腹泻以外还会小便清长；肝有寒，可能会气逆产生呕吐感或头顶痛等。

科学调理体寒有助于减少疾病、保持健康，大家不妨这样做：

起居保暖 居住环境以温和的暖色调为宜，避免在阴暗、潮湿、寒冷的环境下长期工作和生活。秋冬季节要适当多穿衣服，尽量吃温热的食物，尤其要注意背部、腰部和下肢的保暖。

多晒太阳 白天阳光充足，体寒的人应保持一定的活动量，多晒太阳，可激发体内阳气。

坚持泡脚 坚持睡前用热水泡脚，或刺激足部穴位促进气血运行，可驱除寒气。泡脚时，用 40 至 50 摄氏度的水，水量以淹没踝部为好，双脚浸泡 15 分钟。

适当锻炼 在阳光充足的环境下适当进行舒缓柔和的户外活动，如慢跑、快步走等有氧运动，能让全身活动起来，促进血液循环，有助于减轻体寒症状，长期坚持可逐渐改变寒性体质。

精神调摄 生活中，尽量保持阳光的心态，正确对待生活中的不利事件，及时调节自己的消极情绪，尽量避免和减少悲伤，还要防止惊恐、哀伤过度等不良情绪的影响。

艾灸驱寒 艾是纯阳的植物，艾灸是改善体寒的不错方法，建议平时艾灸丰隆、足三里、三阴交、神阙等穴位。⑩9 (据《人民日报》)