

知名白内障专家、南阳市眼科医院白内障一科主任张春梅介绍——

# 屈光性白内障手术 看远看中看近都清晰

临床上,许多患者在患有白内障的同时,还常常伴有近视、远视、散光或老视等屈光不正问题。过去由于多方面因素限制,白内障手术主要以复明为主,不能同时解决屈光不正问题,因此手术后患者仍需戴一副眼镜,才能看清电视或书本报纸上的文字,十分不便。现在,随着人们生活质量的提高,对白内障手术提出了更高的要求,就是最大化地提高术后视觉质量,不仅要看得见,还要看得清晰、持久、舒适,而且不需要戴眼镜。这种观念的改变直接要求在手术中引入“屈光”的概念。

南阳市眼科医院为满足白内障患者术后高视觉质量的需求,引进并开展了“屈光性白内障手术”,该手术一次性解决了白内障伴有的屈光不正问题,使患者术后不用佩戴任何眼镜,就拥有非常清晰的视力,满足了刷手机、上网、驾驶、阅读、垂钓等日常活动的视力需求。

知名白内障专家、南阳市眼科医院白内障一科主任张春梅表示,白内障从复明手术发展到屈光性手术,是质的飞跃、革命性的转变。它最为突出的标志就是微创(2毫米以下手术切口),使手术源性散光几乎变为零,手术时间只有5至10分钟,加上植入的“功能性人工晶状体”,不仅一并解决了白内障伴有近视、远视、散光或老视的屈光问题,还极大地提高了视觉质量,使白内障手术达

到了近乎完美的程度。

张春梅说,一台成功的屈光性白内障手术,不仅需要手术医生具有丰富的白内障超声乳化经验和熟练的操作技巧,还需要有先进的检查设备进行精确评估以及专业手术团队的密切配合,才能保证术后拥有完美的全程视力。因此,屈光性白内障手术更加注重术前、术中、术后的每个细节。其实白内障与近视、远视、散光、老视一样,都是眼的屈光系统出现了问题,“屈光性白内障手术”就是将这些问题的“一次性”解决。

在临床上,有的患者即使没有白内障,仅有超高度近视(1000度以上)或者有远视、散光、老视,该院也可以通过屈光手术帮助其去掉眼镜、使之拥有高清完美视力。

(李霞)

**专家介绍** 张春梅,主任医师,南阳市眼科医院白内障一科主任,学科技术带头人。从事眼科临床30年,在白内障超声乳化、白内障屈光手术方面具有丰富的经验和较高的学术造诣,多次参加“视觉第一,中国行动”等白内障复明工程,2010年随河南省医疗队参加汶川地震灾后医疗援建,被省卫生厅授予先进个人荣誉称号。在专业刊物发表论文20篇,获市级科技成果16项,曾荣获“南阳市最美医生”荣誉称号。⑩9

联系电话:63268603

中州大道院区地址:中州大道268号(金马特东隔壁)

梅溪路院区地址:南阳市梅溪路27号

## 颈椎病的预防及功能锻炼

颈椎病又称为颈椎综合征,是一种因颈椎间盘退行性变、颈椎骨质增生、颈椎曲度改变等引起的疾病。它主要表现为颈椎结构的改变和功能受限,严重时可能影响到患者的日常生活。

颈椎病的病因复杂,主要包括长期低头工作、坐姿不正确、颈部外伤、颈椎先天畸形等。这些因素可能导致颈椎间盘退行性变,颈椎骨质增生,颈椎曲度改变,从而压迫或刺激神经根、脊髓或血管,引发一系列症状。

颈椎病的症状多样,常见的有颈部疼痛、僵硬、活动受限,以及上肢麻木、头晕、恶心等。这些症状可能因个体差异和病情严重程度而有所不同。

### 颈椎病的功能锻炼

**● 颈部伸展运动** 颈部伸展运动主要针对颈部侧面的肌肉群进行锻炼。保持坐直或站立的姿势,然后将头部向一侧倾斜,尽量使耳朵贴近肩膀,这时会感觉到颈部侧面肌肉的拉伸。保持这个姿势数秒钟后,再慢慢将头部恢复到中立位置,并重复另一侧的动作。这个运动不仅有助于增强颈部侧方肌肉的力量,还能提高颈椎的稳定性。建议每次倾斜颈部10至15次,每天进行2至3次。

**● 颈部旋转运动** 颈部旋转运动通过旋转头部来锻炼颈部肌肉,提高颈椎的灵活性。在旋转时,要保持动作的连贯和缓慢,避免快速转动或过度用力。首先,双手放在腰间作为支撑,然后将头部慢慢地向一侧旋转,直到感觉到颈部肌肉的拉伸感,然后再慢慢旋转到另一侧。这个运动可以帮助缓解颈椎僵硬的症状,提高颈部的活动范围。建议每次旋转颈部10至15次,每天进行2至3次。

**● 颈部后仰运动** 颈部后仰运动主要是通过向后仰头来拉伸颈部前方的肌肉,缓解颈椎前方的压力。在做这个运动时,可以双手交叉放在颈后作为支撑,然后慢慢向后仰头,直到感觉到颈部前方的肌肉被拉伸。这个动作可以帮助改善颈椎的曲度,缓解长时间低头工作带来的不适。建议每次后仰颈部10至15次,每天进行2至3次。

**● 颈部抗阻运动** 颈部抗阻运动是一种增强颈部肌肉力量的有效方法。在做这个运动

时,需要借助一些外部阻力,如双手或弹力带等。保持坐直或站立的姿势,双手抵住前额或后脑勺作为阻力来源,然后用力向前或向后仰头,同时用双手给予适当的阻力。这个运动可以增强颈部肌肉的力量,提高颈椎的稳定性。建议每次进行10至15次,每天进行2至3次。

需要特别强调的是,在进行颈部功能锻炼时,务必确保动作缓慢而柔和,切忌过度用力或突然转动头部,以免对颈椎造成进一步的损伤。此外,每位患者应根据自身的病情和身体状况,选择适合自己的功能锻炼方法,并在医生或专业人员的指导下进行,以确保锻炼的安全性和有效性。

### 颈椎病的预防

**● 保持正确的坐姿和站姿** 正确的坐姿应当是上半身保持挺直,肩部自然下垂,两脚平放在地面上。选择一把高度适中的椅子,使膝盖弯曲成90度,双脚可以平放在地面上。避免长时间低头。站立时,应保持身体直立,避免含胸或过度挺胸。避免长时间保持同一姿势。

合理安排工作和休息时间,避免长时间保持同一姿势,如长时间看电脑、写字或开车,都会增加颈椎的负担。建议每隔一段时间(如每45分钟)就起身活动一下,做些简单的颈部伸展运动。工作中适时休息,做些放松颈部肌肉的活动,如左右转动头部、上下点头等,都可以帮助缓解颈部的疲劳。

**● 加强颈部肌肉锻炼** 定期进行颈部功能锻炼,提高颈部肌肉的力量和灵活性。可以选择一些适合自己的颈部运动,如瑜伽、普拉提等,每天进行数次,每次持续几分钟。以增强颈部肌肉的力量和稳定性。

**● 注意颈部保暖** 避免颈部受凉,以免影响颈椎的血液循环。在寒冷的天气里,可以佩戴围巾或穿高领衣服来保护颈部。夏天在室内,要避免长时间吹空调或风扇,以免颈部受到冷风侵袭。

综上所述,通过学习和掌握相关医学知识,并积极强化颈部功能训练,我们能够有效避免和减轻颈椎病所带来的各种症状。此外,在日常生活中,我们应当保持健康的生活方式,科学合理地安排工作与休息时间,从而有效预防颈椎病的发生。⑩9(据《中国家庭报》)



## 无偿献血者 可在线办理血费跨省异地减免申请

日前,国家卫生健康委发布通知,即日起,无偿献血者可通过国家政务服务平台、中国政府网、国家卫生健康委官网,微信、支付宝、百度“全国电子无偿献血证”小程序等查询献血记录;可通过微信“全国电子无偿献血证”小程序在线办理无偿献血者血费跨省异地减免申请。

做好无偿献血者权益和服务保障工作。各地卫生健康行政部门、军队有关卫生部门要不断优化和完善无偿献血者权益保障政策,落实“血费减免一次都不跑”,为无偿献血者提供高效便捷服务,更好地鼓励社会和公众参与、支持无偿献血事业,营造全社会积极参与无偿献血的良好社会氛围。

做好政策宣传引导工作。各级卫生健康行政部门、军队有关单位及军地血站要通过短视频、宣传片、宣传画册等多种形式组织做好宣传工作。各军地血站要通过短信等形式主动提示无偿献血者查询献血记录渠道,为无偿献血者提供解释答疑等支持帮助。各级退役军人事务部门要加强与卫生健康行政部门、军

队有关单位的对接联系,掌握工作情况,协同向退役军人等服务对象解答无偿献血记录查询、血费跨省异地减免申请方式等相关政策咨询。

做好军地无偿献血信息维护更新工作。因数据不全、证件信息更新不及时等,导致在军队采供血机构献血的历史献血信息无法查询,无偿献血者可通过微信“全国电子无偿献血证”小程序意见建议反馈版块,提交信息补录申请,或者联系原献血所在军队采供血机构办理相关业务。军地血站应当帮助无偿献血者完成相关信息的补充和变更,相关卫生健康行政部门、军队有关单位做好协助工作,确保无偿献血者的献血信息能够及时更新和查询。

全国电子无偿献血证管理服务平台联系电话:0571-96614。⑩9

