

## 南阳市眼科医院飞秒屈光手术中心——

## 圆你摘镜梦想 畅享清晰“视”界

南阳市眼科医院飞秒屈光手术中心是市级重点特色专科,最早在南阳自主开展屈光近视手术。该中心专家团队由知名屈光手术专家、眼科主任医师、高级验光师、高级技师、手术室专业副主任护师等组成。

该中心拥有一流的近视屈光手术设备,如蔡司全飞秒 SMILE3.0 激光设备、鹰视飞秒个性化全激光设备、准分子 FS-LASIK 激光设备等,依托医院强有力的硬件设施和团结协作的专家团队,开展以全飞秒激光手术为主,个性化全激光手术、ICL 人工晶体植入等为辅的多元化屈光手术,技术水平和手术量位居省内领先水平。

全飞秒激光近视手术,以其无需制瓣、切口微小(2毫米)、术后干眼发生率低、安全性高的特点,受到近视患者的青睐。全飞秒激光的优势:舒适性好、角膜生物力学更稳定,可轻松快速实现高清视觉质量。

微飞秒全激光个性化屈光手术,可根据患者的角膜特征,定制专属的“个性化”手术矫正方案,特别适合散光度数较大、瞳孔大小偏离正常值的近视患者。微飞秒全激光的优势:可根据角膜的起伏形态,进行精确定量分析、精细切削,制瓣过程均匀、光滑,术后视觉质量更佳。

高度近视 ICL 人工晶体植入术,是针对高度近视、超高度近视,因为角膜偏薄,不能做飞秒激光手术的患者,在治疗高度近视上突破了 2000 度大关。ICL 人工晶体通过微创手术植入眼球屈光系统中,达到“长久矫正屈光不正”的目的,是眼科专家广泛推荐的高

度近视屈光矫治技术。

南阳市眼科医院飞秒屈光手术中心配备有国家实验室级超净化系统和快速消毒设备,最大程度保证手术的安全。专家团队更以严格的医疗质量、精湛的医疗技术、娴熟的操作技巧,让每一位近视患者得到高性价比的服务。该中心自 2005 年成立以来,已为数万名近视患者成功摘镜,手术量在南阳乃至全省排名均位居前列。(李霞)

## 专家简介

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、个性化微飞秒激光手术、EVO ICL 晶体植入术及老视矫正手术等方面,有较高的学术造诣和丰富的手术经验,成功为 10 万余近视患者摘掉眼镜,是南阳市首届中国医师节“最美医生”荣誉称号获得者。⑩9

飞秒屈光手术中心电话:

63225555 17698870868

南院区地址:

南阳市中州路 268 号(原银都建国酒店)

北院区地址:

南阳市梅溪路 27 号



## 冬季诺如病毒高发 如何预防

诺如病毒是引起学校和托幼机构等人群密集场所急性胃肠炎的主要病原体,具有较高传染性和快速传播能力,全人群普遍易感,且感染后免疫保护时间短,冬季尤为高发。如何预防诺如病毒?学校应该如何应对?记者采访了疾控部门相关专家。

专家介绍,诺如病毒主要通过粪口途径传播,如摄入污染的食物、水,接触了病人的排泄物或呕吐物,或接触污染的手、物体或用具,以及呕吐物或粪便产生的气溶胶等。特别需要注意的是,牡蛎等贝类可以富集海水中的诺如病毒,为高风险食物。

感染诺如病毒后可导致急性胃肠炎,一般在 12 至 48 小时出现症状,最常见的症状是腹泻和呕吐,其次为恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒和肌肉酸痛等;儿童比成人更容易出现呕吐。

“诺如病毒急性胃肠炎为自限性疾病,病情轻微,通常持续 2 至 3 天,预后良好。但高龄老人、低龄儿童或伴有基础性疾病的患者恢复较慢,个别病例有发展为重症的可能。”疾控专家贾蕾说,诺如病毒目前还没有疫

苗可预防,感染发病后也没有特效药可使用,以补液和对症治疗为主,但如果脱水严重就需要前往医疗机构就诊。

专家表示,预防诺如病毒感染,家长首先要教育孩子养成饭前便后用香皂认真洗手的好习惯,要注意消毒纸巾和免洗手消不能代替洗手,同时让孩子加强体育锻炼、均衡饮食、规律作息,以提高身体抵抗力。

另外,要提醒孩子,班级内如有同学呕吐时,一定在老师的指导下迅速有序离开现场,由指定人员在佩戴口罩、手套等防护用具前提下对呕吐物及污染场所、物品等使用含氯制剂规范消毒,减少感染诺如病毒的可能。

疾控部门提示,学校应制定传染病防控方案及应急预案,严格落实晨午检、缺勤登记、病例追踪及复课证明查验等制度。要配备充足、有效的消毒物资及个人防护物资,定期对学校内公共场所如教室、宿舍、食堂、卫生间,重点部位如门把手、楼梯扶手、水池、便器、电梯按钮等进行清洁及消毒。⑩9 (据新华社)

## 如何识别和预防骨质疏松

骨质疏松是一种代谢性骨病,主要由于骨量丢失与骨强度降低、骨组织微结构破坏、脆性增加,导致患者容易出现骨折。如何识别和预防骨质疏松?记者采访了骨质疏松诊疗专家李新萍。

骨质疏松是老年人的“专利”吗?

骨质疏松是一个老龄化的疾病,确实年龄大的人容易得,但并不是只有老年人才会得,所以不能称为老年人的“专利”。年轻人也会由于各种各样的原因患有骨质疏松。如不良生活作息、日晒不足、不良饮食习惯,过量摄入碳酸饮料、咖啡、浓茶等,以及某些疾病和药物的使用,都可能增加年轻人患骨质疏松症的风险。

如何知道自己是否患有骨质疏松?

骨质疏松是一个“静悄悄”的疾病,症状不明显,但仍有一些端倪可寻。如不典型的疼痛,主要集中在腰背部,劳累后或夜间加剧;或身高变矮,年老后比年轻时矮了 4 厘米以上,或者每年身高缩短 2 厘米;驼背、牙齿松动、指甲变脆;轻微外力导致的骨折,如滑倒时手撑地导致的前臂尺桡骨骨折,都是骨质疏松症的预警信号。

骨质疏松应该如何预防?

预防骨质疏松应该从儿童和青少年时期就开始。“儿童到青少年时期是骨骼高速生长的过程,此时摄入充足的钙有助于骨质的合成和储存。”李新萍

建议,多摄入奶制品、豆制品、深绿色蔬菜等富含钙和维生素 D 的食物,同时,适当的运动和充足的阳光照射有助于钙的吸收和骨质的健康。

治疗骨质疏松是否只是补钙?应该如何补钙?

补钙是基础治疗,但“并不是最关键的一步”。李新萍表示,随着年龄的增长,骨质流失和合成的平衡被打破,单纯补钙无法重建平衡。因此,需要使用抗骨质疏松的药物,这些药物可以减少骨流失,或者促进骨合成,从而有效改善骨质疏松的状况。

骨质疏松患者日常生活中应该注意什么?

骨质疏松患者应避免跌倒的风险,要穿着长度、大小合适的衣物和鞋子,避免绊倒;要保证均衡饮食,多摄入富含钙和蛋白质的食物,减少盐和糖的摄入;保持适当的体重,避免过瘦或过胖;同时,要适当进行体育锻炼,增强肌肉力量和平衡能力。

可以通过食物补充维生素 D 吗?

人体 90% 的维生素 D 是通过晒太阳合成的,而食物中的维生素 D 含量相对较低。因此建议选择在紫外线较强的中午前后晒太阳,最好让身体的四肢进行充足的日晒,面部和眼睛要做好防晒,避免直接照射,以防止紫外线带来的损伤。⑩9 (据新华社)

## 红细胞是怎样携带氧气的

肺是由许许多多像小口袋一样的肺泡组成的,在肺泡的周围有很多毛细管,肺泡毛细管中的红细胞,把从体外吸进来的空气中的氧气,装进自己的身体内,靠红细胞的血红蛋白来携带氧气。因为血红蛋白可以与氧气结合起来,实际上是血红蛋白中的铁与氧的结合,但是,这种结合是稳定的,只有在珠蛋白的影响下这种结合才变得不稳定。血红蛋白在氧张力高(含氧量多)的肺部,可以吸收氧并与氧相结合,在氧张力低(含氧量少)的组织细胞里,又可以自动释放出氧气,血红蛋白这种与氧结合和释放氧的过程,也就是红细胞运送氧气和二氧化碳的过程。

满载着氧气的

红细胞,颜色是鲜红的,靠心脏的力量,好像在冰场上滑行一样,可以“溜”到身体的各个部位。红细胞本身可以自由地伸缩和弯曲,不管是多么细的血管,它都能很容易地通过。红细胞把新鲜的氧气带给体内各组织细胞,又从组织细胞那里带回二氧化碳,此时红细胞的呈暗紫色,红细胞把带回的二氧化碳废气通过肺部呼出体外,又重新从肺部获得新鲜的氧气,这时红细胞又变成鲜红色。红细胞就是这样为机体输送氧气和运出二氧化碳。⑩9

