

每年暑期都是“摘镜”高峰期。很多近视人士都希望通过一些手段实现“摘镜”，让视觉上能看得更清楚，外貌上也更好看。但我们发现不少朋友在“摘镜”上存在一些误区，今天就来聊一聊，希望大家不要“踩坑”。

# 暑期“摘镜热”，这些“坑”不要踩

## “摘镜”该选择哪种手术方式？

目前，近视矫正手术主要分为角膜激光手术和晶状体植入两类。做手术之前，医生需要经过严格的术前检查，确认患者是否符合近视手术的条件，以及适合什么样的手术方式。

不同个体需要选择不同的近视手术方式。全飞秒激光手术对于角膜厚度的要求比较高，而个性化半飞秒激光手术则适合角膜略薄、散光较大的近视患者。ICL(一种柔软的人工晶状体透镜，全称为“有晶体眼后房型人工晶体”或“可植入式隐形眼镜”)植入术更适合高度近视人群，可矫正的度数范围更广，但对眼部条件的要求也更严苛，并且价格更高。

价格贵的手术方式不一定最适合自己的。近视人群首先需要完成规范的术前检查，明确自己是否符合手术适应证。医生会结合患者的眼部条件



和用眼需求进行综合考虑，为患者量“眼”定制个性化的近视矫正方案。

## 做近视手术能治愈近视吗？

近视手术是当下常用的解决视力问题的方法之一。但是，近视手术不能治愈近视，它只是一种矫正视力的方法。

眼轴延长是近视形成的主要原因之一，过长的眼轴会导致高度近视及眼底病变，而目前没有任何方法可以有效逆转变长的眼轴。目前没有能够彻底治愈近视的方法，只有矫正近视的方法。矫正方法通

常包括光学方法中的配戴框架眼镜、软性隐形眼镜、角膜塑形镜等，以及屈光手术中的角膜激光手术、ICL植入术等。

因此，高度近视伴长眼轴的患者即使做了屈光手术，也必须定期随访检查眼底，避免因高度近视导致的眼底病变。

## 视觉训练可以改善近视吗？

视觉训练是指利用光学或心理、物理学等方法，训练双眼调节功能、集合功能、眼球运动功能以及双眼的协调性，从而提高双眼视觉系统的应用能力，改善及治愈视觉疲劳、眼球运动障碍、阅读障碍等双眼视觉疾病。目前，没有足够的循证医学证据表明视觉训练能治疗近视。相反，不正确的训练还可能加深孩子的近视。

因此，在进行视觉训练前，家长要带孩子到正规医疗机构进行全面的视功能评估，功能异常者才需要

进行相应的视觉训练。

## 近视了戴上OK镜就OK吗？

OK镜即角膜塑形镜，是通过压平角膜，暂时性降低角膜屈光力，提高白天的裸眼视力，同时，还能有效控制50%左右的近视进展。因此，角膜塑形镜受到近视儿童青少年及其家长的高度关注。但配戴角膜塑形镜对角膜形态和近视度数有一定的要求，通常要求眼睛健康，近视度数不高于600度，建议验配的年龄为8周岁以上。

同时，大家也要注意，不是戴上角膜塑形镜就万事大吉了，如果继续不合理地用眼、户外运动太少及长时间近距离工作、学习等，近视仍会快速增长。因此，在使用近视防控方法的同时，一定要去除上面的不利因素，才能有效、安全地控制近视度数的增长。

## 哪些人需要尽早预防近视？

经常有家长问：“医生，我家孩子的远视储备快没了，是不是很快就会变成近视了？”

远视储备量小，也不一定很快发展成近视，有些孩子的远视储备量小，但变化很慢，也可能较晚发展成近

视。对于远视储备，不仅评估方法要正确，还要综合评估远视储备的量和变化速度，才能做出正确的判断。

生长发育期的孩子，随着身高、体重的增长，眼睛也向近视方向发展。一般发育期的儿童青少年每年度数增长50~75度，眼轴增长大约0.3毫米。如果孩子近视度数增长超

过了这一范围，或者孩子10岁就开始近视，有高度近视家族史，提示其成年后有发展成高度近视的风险，就要提高警惕，尽早采取措施，控制近视进展。通过专业医生的检查，结合小朋友的自身特点，家长可以选择科学的方法控制近视。

(众康)

## 科普进行时

KE PU JIN XING SHI

很多家庭都会储存一些常用药品，以备不时之需。到了炎热的夏季，不少人担心“药片也怕热”，那药品需要放进冰箱保存吗？

## 这几种常见药请放入冰箱“避暑”

药品说明书里的“贮藏”一栏，有常温、冷藏、阴凉处等存放要求，这些概念该如何区分呢？

**常温保存。**常温是指储存药品的温度为10~30℃。一般家庭的室温就在这个温度范围内。如果家里的温度高于30℃，那么就要注意药物的储存方式了。

**冷藏保存。**冷藏是指储存药品的温度为2~10℃。这个温度一般是冰箱冷藏室的温度。需要注意的是，药物尽量不要贴近冰箱内壁，否则容易使温度过低，影响药效。

**阴凉处、凉暗处保存。**阴凉处是指温度不超过20℃的地方；凉暗处则是指在阴凉处的基础上做好避光。

避光或遮光保存，也经常出现在药品说明书上，两者有什么区别呢？避光是指避免阳光直射。一般来说，所有药品都应避光保存，不宜放在窗边或者阳台等阳光容易照射的地方。遮光是指用不透光的容器存放药物，例如，可以将需要避光保存的药物放在避光盒内或棕色的药瓶中。

有些药品在稍高的温度下，会发生性状或者化学结构的变化，甚至产生对身体有害的物质。温度在2~8℃的冰箱冷藏室，可以以此类药品提供一个相对低温且稳定的环境。

那哪些药物需要送进冰箱，安全存放？哪些药物应当远离冰箱呢？



这些药品应该放冰箱保存

### 生物制品

如未开封的胰岛素、干扰素等，温度升高时药品易降解或变质，因此，这些药物都需要放于冰箱内保存。不过，冷藏保存的胰岛素在使用前应从冰箱拿出，使其恢复至室温，否则患者在注射时容易引起疼痛。

### 活性菌类

一些益生菌也需要放进冰箱保存，温度过高或过低都会降低菌类活性，导致药效下降。

### 外用制剂

如栓剂，温度过高(超过40℃)可导致药品软化变形，因此应放置于阴凉处，夏季最好放进冰箱保存。

这些药品常温保存即可

### 片剂、胶囊和散剂类药品

这些药品如果放进冰箱，很容易受潮，出现药片崩解、药粉结块等现象，进而影响药效，导致不能使用。

### 乳膏剂

低温环境容易使乳膏发生油水分离，影响药品的均匀性和药效，故不宜冷藏保存。

### 糖浆剂

止咳糖浆、解热镇痛溶液等，无论开封前还是开封后都无需放进冰箱保存。

(任民)

本版图片来自网络，请图片作者与本报联系，以付稿酬。

## 生活提示

SHENG HUO TI SHI

## 诈骗团伙盯上儿童电话手表

警方提示：别让孩子轻易把电话手表借给陌生人

千万别把电话手表借给陌生人!!!



电话手表

员。经讯问，二人交代，其从6月26日起就在温泉某小学门口从多名学生手中骗走累计4张手机卡，并利用骗来的手机卡冒充物流客服拨打诈骗电话，已非法获利4000余元。目前，两名涉诈人员已接受依法处理。

警方提示，孩子在没有家长或老师的陪伴下，不要随意

外借电话手机、电话手表。如手机卡被盗、被抢，应立即联系通信运营商挂失账户、注销被盗手机卡，并及时报警，以防被犯罪分子利用。

同时，广大家长一定要教育孩子，切勿将手机、电话手表等轻易借给陌生人。有些不法分子会利用孩子乐于助人的品德，借来手机、电话手表后趁机换走手机卡。被盗窃的手机卡会被犯罪分子组成GOIP设备(即虚拟拨号设备)与境外诈骗团伙勾结拨打诈骗电话，实施违法犯罪活动。(杨甦)



## 肿瘤大讲堂

ZHONG LIU DA JIANG TANG

栏目协办：四川省抗癌协会  
四川省肿瘤医院

上期，我们讲了放射治疗是直肠癌治疗重要的手段之一，但由于放疗会对患者的皮肤造成损伤，所以皮肤保护剂在直肠癌放疗治疗中显得尤为重要。

## 科学应对直肠癌放疗后的皮肤溃烂

(下)

王彭倩 晏川钧

皮肤保护剂，是通过形成一层保护膜或提供局部药物治疗，减轻放射治疗对皮肤的损伤和炎症反应。具体来说，皮肤保护剂可以起到以下作用：

**维持皮肤屏障功能。**皮肤保护剂可以形成一层保护膜，减少水分流失和细菌感染，维持皮肤屏障功能。

**减轻炎症反应。**皮肤保护剂中含有一些具有消炎作用的药物，如类固醇激素，可以减轻局部炎症反应，缓解皮肤红肿、疼痛等症状。

**促进伤口愈合。**一些皮肤保护剂中含有促进伤口愈合的成分，如芦荟、维生素E等，可以加速皮肤损伤的恢复。

此外，皮肤保护剂还可以增加皮肤的柔软度和光泽度，改善皮肤的质地，平衡皮肤的酸碱

度，使皮肤更健康。一些皮肤保护剂还含有抗氧化剂，能够减缓皮肤老化的速度，保持皮肤的年轻状态。

因此，在放射治疗过程中正确使用皮肤保护剂，可以减少或减轻放射性皮炎的发生。

在直肠癌放疗治疗中，该如何正确使用皮肤保护剂呢？

1. 选择适合自己的皮肤保护剂，避免过敏或副作用等不良反应。
2. 在使用之前，请务必咨询医生，并按照医生的指示建议使用。
3. 通常情况下，皮肤保护剂可以在放疗前、放疗中和放疗后使用。
4. 在使用皮肤保护剂之前，请先将皮肤清洁干净并擦干。
5. 在使用皮肤保护剂的同时，也应注意保持皮肤的清洁和

干燥，避免感染。

6. 将适量的皮肤保护剂涂抹在放疗部位，轻轻按摩至吸收。

7. 避免使用过多的皮肤保护剂，以免影响治疗效果。

8. 在使用期间，避免擦洗或刺激皮肤，保持皮肤清洁。

9. 如果在使用过程中出现任何不适症状，如皮肤刺痛、瘙痒、红肿等不良反应，应当及时停止使用，请立即停止使用并咨询医生的建议。

综上所述，皮肤保护剂对减轻直肠癌放疗中放射性皮炎有着重要的应用价值。使用皮肤保护剂可以有效缓解放射性皮炎副作用，提高患者的生活质量，但使用前应咨询医生，避免不必要的风险。

(作者单位：四川省肿瘤医院腹部放疗一病区)

## 崇尚科学 反对邪教

## 成华区开展反邪教宣传活动

本报讯 为进一步提高广大青少年识邪、辨邪、防邪能力，营造和谐健康的社会氛围，近日，成都市成华区加强对青少年群体的反邪教宣传教育，在辖区内开展了“平安快乐过暑假 反邪教宣传不放假”主题活动。

活动通过观看反邪教动画视频、发放反邪教宣传手册等，围绕“什么是邪教”“邪教的危害”以及“如何防范和抵制邪教”进行详细解说，教育引导青少年远离邪教，自觉抵制邪教，树立正确的人生观和价值观，做到从思想上反对邪教、行动上抵制邪教。(省反邪教协会供稿)