



爱护眼睛，远离眼疾

本报记者 吕增霞 通讯员 田晶

近视眼能治吗？

鼻梁上架一副眼镜，大小总是个负担，戴眼镜的人也确实觉得不方便。因此，摘镜就成为许多近视者的梦想。近视眼到底能不能治？打开电视，翻开报纸就会发现，大大小小的媒体都做过治疗近视的广告。而那些形形色色的治疗方法到底有没有效果？

韩主任说，可以分门别类了解下：第一类，药物治疗，包括各种中医中药。目前，药物治疗近视尚处于研究阶段，疗效并未确定；第二类，理疗，包括各种按摩、针灸等等。韩主任认为这些方法仅仅起到保健的作用，也不能从根本上消除近视；第三类，近视镜和隐形眼镜。能够即刻提高视力，需要提醒的是，青少年近视配镜一定要进行正规的医学验光配镜；第四类，角膜塑形技术。目前在北京、上海等地开展非常普遍的治疗近视的技术。其主要原理就是通过佩戴特制的角膜塑形镜，改变角膜上皮分布，改变曲率，达到提高视力目的。其最大的好处就是能够减缓近视的发展；第五类，近视手术。常用的有飞秒激光、准分子激光手术等。通过激光手术改变角膜的屈光度，是一种比较成熟的矫正方法。但手术一定要慎重，要到正规医院请有经验的医生做全面检查后方可确定是否适宜手术。

而对于假性近视，无论是否使用治疗器械或者药物，只要让眼睛充分休息，视力就有可能恢复，不能单纯以视力表提高几行作为衡量疗效的标准。建议大家特别是青少年，应该减少电脑、手机、电视等视频终端的使用时间，增加户外运动时间，能够起到护眼、减少近视发展的作用。

电脑一族如何护眼

随着电脑的普及，操作电脑几乎是现代人工作和生活中不可缺少的一部分。许多人因工作需要，必须整天注视电脑屏幕，这样时间长了，就很容易视觉疲劳，甚至诱发其它一些眼病。屏幕前的工作者以及“网虫”们常常抱怨眼睛畏光、干涩、发红、疲劳、视物模糊、头晕等，可又对电脑欲罢而不能。

电脑一族如何进行眼保健？

一、创造良好的工作条件、环境

- 1、环境的光线要柔和，减少灯光的反射和闪烁；
- 2、桌椅的高度和电脑的高度匹配；
- 3、电脑显示屏的亮度要适当，清晰度要好；
- 4、打字时将原稿置于尽可能接近屏幕之处，以减少头和眼部的移动和聚焦变化；
- 5、定期清除室内的粉尘和微生物，保持屏幕干净无尘。

二、自我保护

1、避免长时间连续操作电脑，注意有规律地休息。通常连续操作1小时，休息5-10分钟。休息时可以望远或做眼保健操；通过眨眼或滴润眼液保持眼部湿润，防止眼球干燥；保持皮肤清洁。

2、因电脑荧光屏表面的静电会吸附大量灰尘，可射到操作者的脸部和手的裸露皮肤，如不注意清洁，时间长了易产生斑疹、色素沉着等，影响美容；切勿一边操作电脑一边吃东西，使用电脑之后应立即洗手。

当然，如果出现眼睛干涩、发红，有灼热或有异物感，眼皮沉重，看东西模糊，甚至眼珠胀痛或头痛的症状，休息后仍无明显好转，也许要同让你爱怨交织的电脑小别了，此时你需要到医院看眼科医生。不建议自行滴用市售保健药水，以免发生药源性损害。

眼睛进入沙子咋办？

沙子或颗粒被风意外吹入眼睛，有人喜欢用手去抹眼睛，注意，这样做十分有害。

因为人的眼球好比是一架小巧的照相机，角膜就像是镜头前面的那层薄薄的玻璃，它光滑平整，晶莹剔透，让光线顺利地射入眼底。如果灰沙进到眼睛后，用手去擦眼睛，娇嫩的角膜就可能被质地较硬的沙子磨出一道道痕迹来。以后再再看东西的时候就会模糊不清。另外，角膜受损后，还容易引起角膜炎等眼部疾病。

那么，眼睛进了沙子应该怎么办呢？

平时，我们的眼睛被泪水滋润，保持一种湿润的状态。一旦眼睛里进了灰沙，眼球受到刺激，泪水就会额外的分泌出来。等到泪水的流量较多时，我们眨眨眼皮，一般就会把沙子冲到眼角边上去，然后，用干净的手帕轻轻一抹就去掉了，还可以闭上眼睛，用手拉扯眼皮，上上下下轻轻地振动，使沙子顺畅的被泪水冲洗出来。

如果这样还没有解决问题，可请旁人把眼皮翻开来，找到沙粒后，用棉签轻轻指出，或者用淡盐凉开水慢慢地冲洗掉。如果已经粘到角膜上了，这就得上医院请医生想办法了，千万不要自己乱治疗，加重伤害。

全国早期胃癌筛查项目研究中心

落户胜利油田中心医院

本报11月8日讯(记者 吕增霞 通讯员 冯新) 10月31日，全国早期胃癌筛查项目在安徽省黄山市启动。该项目由中国健康促进基金会主办，全国130家医疗机构体检中心共同参与。此次筛查将采用“互联网+”的模式，及时通过网络传递信息并进行结果分析。会上，胜利油田中心医院被确认为全国早期胃癌筛查项目研究中心之一。

中国是胃癌高发国，每年新发胃癌40万例，死亡35万例，新发及死亡病例占世界的40%。按病死率统计，我国胃癌排所有癌症的第三位。胃癌的预后与诊断时机密切相关，早期胃癌5年生存率超过90%，而中晚期的胃癌即便经过以外科手术为主的综合性治疗，5年生存率仍低于30%。我国目前早期胃癌的诊治率低于10%，远低于日本的70%，韩国的50%，主要原因是缺乏早期胃癌的筛查手段及机制。国际上，已探索出血清学初筛结合内镜诊治发现早期胃癌的新的有效途径，并在部分国家广泛开展。

早期胃癌筛查项目通过在无任何症状的人群中进行血清胃功能检测，受检者只要抽2ml静脉血，就能发现早期胃癌高风险人群，辅助判断胃黏膜病变风险，大大降低了医学治疗成本，简便易行，开启胃病无创检测新纪元。胃癌并不可怕，可怕的是胃癌发现时已经晚期，早发现一例胃癌，救人一命，挽救一个家庭，幸福一家人。科学关爱，远离胃癌。

水果榨汁真的可取吗？

本报通讯员 樊蕊

水果榨汁是否损失营养素？

水果榨汁的过程中主要损失维生素和抗氧化成分，即便是榨汁之后马上就喝也是如此。这是因为在榨汁的过程中，高速旋转的刀片把所有细胞全部破坏，把其中所有的物质都混合在一起，此时水果当中富含的维生素C与空气或其他细胞当中的氧化酶相遇发生相互作用，就会遭到大量的损失。

此外，除了维生素C，像类黄酮、花青素等抗氧化成分，也会有不同程度的损失。至于不溶性的膳食纤维，当然不会跑到新鲜的果汁里，因此果汁中的膳食纤维微乎其微。

水果榨汁后可以比营养素更容易吸收吗？

经常有人问，把水果榨成果汁后“营养更容易吸收”吗？水果中的糖分、有机酸、钾元素即便不打成果汁，也更容易吸收。而吃水果的健康意义之一，是为了提供膳食纤维，喝糖水不是水果的营养价值所在。因此，与其说“果汁营养好吸收”，不如说“无需劳烦牙齿”。人类的牙齿存在主要的目的之一就是咀嚼食物的，而如果成年人每天喝果汁度日，一则浪费牙齿的功能，二则纤维过少也不利于肠道健康。

榨汁后的渣子是否要吃？

如果你打算把渣子吃掉，显而易见口感是相当不好的。既然你都要吃渣子了，何必还费劲榨果汁呢？直接吃完整的水果不好吗？渣子主要是膳食纤维含量丰富，对需要控制便秘和血脂血糖的人来说是大有裨益的。

哪些人适合饮用果汁？

在临床医疗当中，水果榨汁主要适合于牙齿脱落且消化不良的老年人以及消化障碍的重症患者。对于健康的人而言，水果榨汁虽然时尚，但还是不如直接吃水果健康，如果只是偶尔为了满足“口舌之饮”也可以适量饮用。

秋冬养生：吃三多防四病护五部

本报通讯员 任聪聪

预防：四种疾病最易高发

心脑血管疾病：一到秋冬，患心梗、心绞痛、中风、心肌梗死的病人就会增多，寒冷刺激会使人交感神经异常兴奋，造成心脏收缩力增强，导致血压不稳，引起急性并发症。所以，高血压患者在冬天更要坚持服药，按时监测血压，老年人最好随身携带硝酸甘油、速效救心丸等药物，如果连续几天都感觉乏力、头晕、胸部不适，最好及时就医。

哮喘、慢性支气管炎等呼吸系统疾病：老人、吸烟者、患有慢性病和免疫力低的人冬天都易发作慢性支气管炎，严重的可能会导致肺气肿或肺心病，寒冷刺激也容易诱发哮喘。这类人除了要按医嘱吃药，还要注意保暖，少吃辛辣的食物，多吃富含维生

素C的水果和蔬菜。另外，还可以通过打流感疫苗来减少慢性支气管炎的发作次数。

流感：流感的最大危害是引发并发症，加重潜在的疾病，如心肺疾患，而老年人以及患有各种慢性病的人得了流感后，容易出现更严重的并发症，甚至可能致死。流感主要通过飞沫传播，到人多的地方最好戴口罩，注意卫生，勤洗手，还要及时接种流感疫苗。

摔伤：下雪天容易骨折、摔伤，老年人在雨雪天最好少出门，出门须有人陪。如果刚下过雪，最好踩着别人的脚印走。一旦路面结冰，行走时要像企鹅一样迈着小碎步，让双脚平摊身体的重量。另外，膝盖至臀部的股骨是老人的致命点。一旦滑倒，可用双手支撑一下。摔倒后不要急于起身，应先检查哪个部位摔伤了。如果腰疼，千万不要乱动，要尽快拨打120急救电话。

多吃这三样

多吃白色食物降火。立冬后北方大部分地区开始供暖，室内干燥的空气让人“上火”，这时可多吃一些白色食物。中医认为，解除燥热多用润法，根据五行五色的原理，白色食物最能防燥热。做菜时，可以选择白萝卜、白菜、冬瓜、百合、银耳、莲藕等。其中，白菜、萝卜功效最好，可谓是最经济实惠的补品了，但肠胃寒凉的人在冬季应该少吃。

多吃牛、羊肉御寒。吃牛、羊肉可御寒。怕冷的人还可多吃胡萝卜、芋头等富含无机盐的根茎类蔬菜，以及海带、紫菜、菠菜等含碘食物。研究发现，怕冷与体内无机盐和碘缺乏有关。女性可多吃含铁量高的食物，比如动物肝脏、瘦肉、菠菜等。

多吃蛋白质提高免疫力。对于免疫力本身就较差的老人和孩子来说，寒冷是健康的最大威胁。因此，这段时间要多补

充一些优质蛋白质，大豆中蛋白质含量最高，鱼虾肉、鸡蛋、花生、核桃中蛋白质含量也很丰富。

早睡晚起。《黄帝内经》有“早卧晚起，以待日光”的说法，就是冬天要早睡、晚起，起床最好在太阳出来后，尤其是老人。从中医的角度来说，早睡可以保存阳气，保持温暖的身体，晚起可以补阳气。而阳气好比人体的卫兵，它们分布在肌肤表层，负责抵制一切外邪，保卫人体的安全。

护好五大部位。脖子、肩膀、腰部、膝盖和脚。寒冷的天气会连累这5个脆弱部位，引发颈椎、腰背、膝关节疼痛。双脚距离心脏最远，供血最差，所以也更容易受凉，引起感冒等。尽量穿高领衣服，外出戴围巾；晚上睡觉时别把肩膀露在外面，可以在肩膀上搭一条毛巾；腰和膝关节不好的人可以戴个护腰或护膝，穿上棉背心；睡前用热水泡泡脚。