



使用者多存在随意配戴、配戴习惯不良等误区

隐形眼镜 隐患须知

隐形眼镜在眼睛里“碎”了？

林小姐最近受到的惊吓不小：好端端的隐形眼镜竟然“碎”在了眼睛里，害得她连夜跑到医院看急诊，把碎片取出。林小姐事后对隐形眼镜有了畏惧感。

正常情况下，镜片是不会在眼睛中破损的，这是隐形眼镜生产的基本技术要求。造成

镜片破损，多为操作不慎造成——

1.尖锐镊子、指甲过长或镜片盒边缘锐利；2.镜片脱水；3.部分抛弃式镜片或铸模成型镜片强度较低，有些人却重复使用。

长期配戴隐形眼镜，眼睛的敏感度也会下降，隐形镜片的异常往往被忽略，加上如果存在不规范配戴、眼睛干涩、镜片湿度降低等因素，镜片的耐用性降低也不奇怪。

特殊时期让隐形眼镜“下岗”

感冒等抵抗力下降时，尽量让隐形眼镜“下岗”。因为眼球的表面

环境取决于泪水、氧气、是否有眼疾等。感冒时身体抵抗力下降，配戴隐形眼镜出现眼部不良反应的机会就提高。另外，感冒患者很容易在摘、戴隐形眼镜的过程中让病菌进入眼内。同时，许多感冒、止咳或止痛药物中都含有抑制眼泪成分，泪腺分泌量减少会使隐形眼镜过于干燥，透明度降低，从而影响视力。

部分女性在经期可能抵抗力下降，宜减少配戴隐形眼镜的时间。而在孕期，荷尔蒙分泌改变使体内含水量也发生变化，角膜变厚变平坦，会与镜片不相吻合，从而引起眼睛不适。患有妊娠水肿症的孕妇尤其不能戴隐形眼镜。

此外，长距离骑车时也不要配戴隐形眼镜。因为骑车时空气加速对流，会使软性隐形眼镜的水分减少，镜片逐渐干燥变硬。不适合配戴隐形眼镜的人群还有敏感者、全身抵抗力下降者、儿童和老人。

正常人戴隐形眼镜也应注意配戴时间，如果长时间配戴透氧性低的镜片，会造成眼睛缺氧、角膜血管增生等问题。配戴时要多眨眼、多休息，除部分硅水凝胶的软镜和高透

氧的硬性隐形眼镜外，一般的隐形眼镜最好不要连续戴超过 8 小时，更不可戴着睡觉。另外，有干眼症、睫毛倒长、眼睑内翻或外翻、生活工作环境属高温多尘的近视族，建议尽量少配戴。

隐形眼镜并非越薄越好

近年，软式隐形眼镜有越来越薄的趋势。但专家指出，隐形眼镜越薄，镜片表面的水分蒸发越快，其附着在角膜时所需的泪水也越多，因此眼泪分泌量少或患干眼症的人不适合戴超薄镜片。而普通人戴超薄镜片，可能会觉得眼睛容易发干，反而不舒服。另外，隐形眼镜越薄，不论装卸和保养困难度都相应增加，镜片寿命也会相对缩短。

验配隐形眼镜时应听从视光师的建议，先请专业医师详细检查眼睛状况，评估泪水机能之后，需试戴一下，以了解镜片的定位、松紧度与滑动程度是否都合适。若眼睛出现红、肿、痛、痒、视力模糊或有异物感时，应尽快就医，以免延误。（羊晚）

健康提醒

适合女性的冬季豆浆饮品

材料：黄豆 30 克、糯米 50 克、去核红枣 10 个、水 1000 毫升。

做法：

1.把黄豆、糯米、红枣用清水冲洗后放入豆浆机的杯体（黄豆用水浸泡口感更好）；

2.加水，接通电源，按“养颜米糊”键；

3.十几分钟后，豆浆机鸣响，热腾腾的养颜米糊制作完毕。

黄豆补钙，红枣养血，糯米暖胃，口感温润细滑，枣香浓郁可口。每天清

晨喝一杯，可以让你整天的脸色都红润润的，温暖脾胃手脚不再冷。我们还可以按照家人不同的需求，调配不同的食材，做成各种花色豆浆。让豆浆的营养更丰富，味道更可口。（曹金丽）



九阳豆浆机 全自动清洗的豆浆机 咨询电话：8230822 8239708

“颈腰椎间盘突出”的克星”系列报道

靶点消融术具有广泛适应性

周口军分区医院最新引进的靶点消融术，由于对人体没有危害，所以具有较广泛的适应性。

适合采用该疗法治疗的颈腰椎间盘突出症患者包括：1.颈、腰椎间盘突出确诊患者；2.按摩、针灸等保守治疗后反复发作的突发症患者；3. 经过开刀手术后再次复发的突出症患者；4. 经过传统微创技术如超氧刀消融术、

胶原消融术后复发的患者；5.年龄较大、身体较弱、不愿意手术的突发症患者；6.颈、腰椎多个地方突出，或者髓核突出比较大的患者。

健康热线：0394—8289718 13523100008 地址：周口市八一中路军分区医院疼痛科

举国同庆 惠民先行

——中华1.6升以下全系车型，共享3000元优惠补贴

3000¥

周运集团汽车超市中华 4S 店

地址：周口市黄河路与五一路交叉口（原车站路 80 号）

电话：0394—8307766 6197219 太康 6862708 淮阳 2839666 沈丘 5221111 郸城 3188638



Brilliance Auto 一路有美 华晨汽车

博爱孕育讲堂

一场迟来的婚礼

那场婚礼上，新娘张婷回想起自己的感情经历，心情难以平复。23 岁时，张婷和热恋中的男友订婚后不久，身体开始无法控制地发胖，体毛也莫名地增多。她以为是内分泌失调，就到医院进行检查，医生说是多囊卵巢综合症。为了避免手术带来的风险，张婷选择了药物疗法。吃了很久的药，张婷的身体仍没有恢复正常。

后来，医生说张婷生育的希望已经很小了，因为即使用药促排卵，张婷的卵泡也长不大。张婷的未婚夫得知这个消息后对张婷说，他们家三代单传，不能无后……最后这段恋情不了了之。

之后，张婷经人介绍又认识了第二个男友。张婷坦白了自己的身体情况，哪知对方根本不介意，但是第一次见面后，他就彻底消失了。原来，男孩看到张婷的身上长了很多体毛后，就被吓跑了。就这样，张婷的第二个恋爱又以失败告终。从此，张婷对婚姻和爱情产生了怀疑。总之，张婷的几次恋爱的失败都因为它：多囊卵巢综合症。

守得云开见月明，不离不弃现真情

当天，婚礼上的新郎李俊是张婷的同事，自从张婷消沉之后，他慢慢地走进了她的生活。带张婷去医院看病、四处寻偏方，最后得出的结论都是需要手术。但是手术的成功率让张婷担心起来，李俊托医院里的熟人四处打听，得知周口博爱妇科医院采用的腹腔镜微创技术进行手术，不会对人体造成伤害，也不会影响生育。

张婷得知后，心里稍稍安慰了一些。为了打消张婷所有的顾虑，李俊说：“不管手术后的结果如何，我对你都不离不弃。”为表决心，手术前，李俊先和张婷去领取了结婚证书，张婷就握着这张结婚证书上了手术台。

腹腔镜微创手术，留住做女人的资本

2009 年 10 月 12 日，张婷永远铭记的日子。那天，她来到了周口博爱妇科医院，经过详细检查，不孕不育科主任袁文杰坚定地告诉张婷：“不用担心！通过我们医院的腹腔镜微创手术治疗，你很快就会康复！”为了消除张婷的疑虑，袁主任跟张婷详细讲解了微创手术的原理。

张婷满怀信心地上了手术台。对张婷来说，手术过程就像刚小睡了一会。由于创口很小，张婷很快就出院了。在医生的指导下，术后经过中西医结合的治疗，中药调理，西药促排卵，张婷终于怀孕了。近日，经过十月怀胎之后，张婷生下了他们的宝宝。

周口博爱妇科医院建院六周年 “6 元看妇科，10 元做彩超” 大型慈善医疗活动

主办：周口慈善总会、周口市医疗救助基金会、周口博爱妇科医院 活动时间：11 月 10 日~12 月 20 日

活动一：6 项妇科检查仅收 6 元、彩超仅收 10 元；

活动二：无痛人流、宫颈糜烂、子宫肌瘤等微创手术费最高减免 1300 元；

活动三：男性患者同样享受优惠，详情请拨打 8366555 咨询。

健康热线：0394—8366555 00-1811001-3 院址：周口市黄河路（原车站路）中段路南 乘车路线：乘 3、4 路车到黄河路口下车往东 100 米；1、7、10、13 路车到后门口下车即到

新农合定点医院