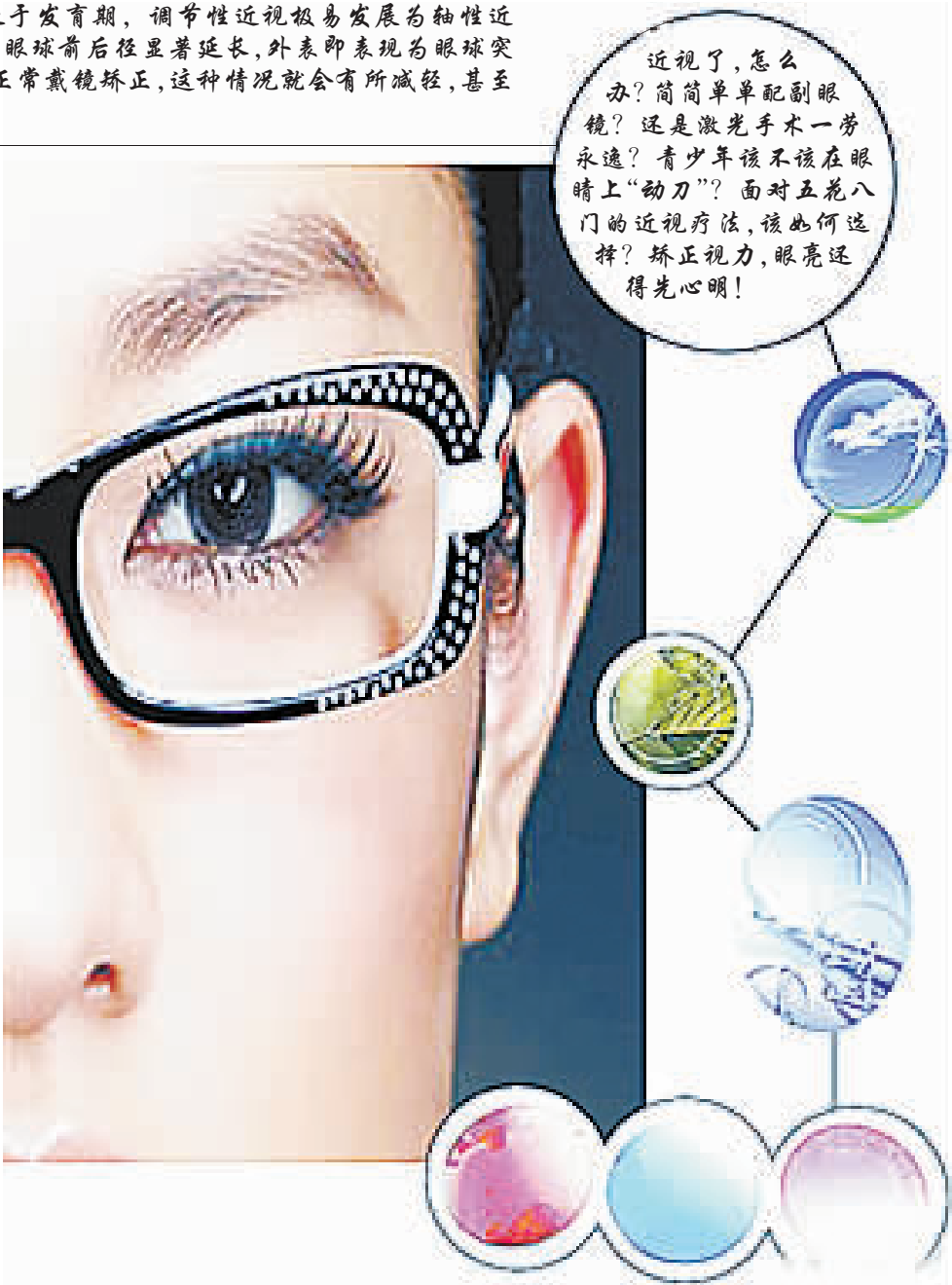


经常戴眼镜眼球会突出吗？

青少年由于眼球仍处于发育期，调节性近视极易发展为轴性近视。特别是高度近视眼，眼球前后径显著延长，外表即表现为眼球突出。如果一开始近视就正常戴镜矫正，这种情况就会有所减轻，甚至可以不发生。

青少年该不该在眼睛上『动刀』？专家：矫正视力，眼亮还得心明

矫正近视哪种方法适合你？



近视了，怎么办？简简单单配副眼镜？还是激光手术一劳永逸？青少年该不该在眼睛上“动刀”？面对五花八门的近视疗法，该如何选择？矫正视力，眼亮还得先心明！

选择 1: 框架眼镜

原理：利用光学作用以达到矫正视力的目的，但没有治疗近视的作用。
优点：目前为最普遍、最经济、适用范围最广、相对最安全的矫正视力的方法。
适用人群：适用于任何年龄的近视人群。
安全指数：★★★★☆

专家提醒：深圳博爱医院眼科主任李志华特别提醒儿童佩戴眼镜时，镜架大小合适与否，将直接关系到儿童视力的提高和视觉的发育。如果镜架过大，儿童的双眼必然远离光学中心，偏向眼镜的内侧，出现三棱镜的作用，造成儿童双眼视物不清、视力下降、眼睛胀痛发酸、头痛等视疲劳症状，加重屈光不正的发展。如果镜架过小，双眼又会偏向外侧，同样远离镜片光学中心，时间久了由于两侧镜腿紧压眼内骨，颞侧还会影响脸面的正常发育。因此儿童眼镜架要按照儿童头颅、颜面及眼眶眼球的发育情况，挑选适宜自己的镜架，并随着不断发育及时更换。

选择 2: 角膜塑形镜

原理：角膜塑形术角膜塑形镜是最新一代隐形眼镜，是通过夜间睡眠配戴特殊设计的镜片来改变角膜的形态，从而使中低度青少年近视患者白天拥有清晰的裸眼视力而摘掉眼镜。
优点：安全简易，其他眼功能不受影响；可满足某些特殊职业（如运动员、潜水员、飞行员、演员、学生、军人等）对远视力的要求。
适用人群：患有结膜炎及角膜炎等人群不适用。
安全指数：★★★★

专家提醒：据深圳易安易光学司志平医生介绍，青少年近视患者在选择角膜塑形术时首先要选择品质和设计良好的产品，其次要选择有验配资质和经验丰富的验配机构，再次要求青少年配戴者严

格要求操作流程配戴，尤其要注意保护镜片和眼部的卫生，以防感染。

选择 3: 准分子激光手术

原理：以激光“照射”方式对人眼产生切削。激光近视手术用一种特殊的极其精密的微型角膜板层切割系统，改变角膜前表面的形态，调整角膜的屈光力，达到矫正近视、远视或散光的目的。
优点：精准快速，一劳永逸。目前，准分子激光近视手术已经成为世界范围内最常用的屈光手术方法。
适用范围：成年人。
安全指数：★★★★☆

专家提醒：李志华主任提醒广大青少年及其家长，“青少年的身体还处于生长发育阶段，眼睛的屈光度数以及角膜状况都不是很稳定，不适合进行激光近视手术。18 周岁以后，视力稳定一年以上才可考虑。”

选择 4: ICL 后房型晶体植入手术

原理：将特制的镜片——人工晶体，植入眼内来矫正视力的近视手术。
优点：不改变眼球组织便能获取良好的视力效果，可随时取出。
适用范围：超高度近视的成年人。
安全指数：★★★★

专家提醒：深圳阳光医院眼科主任贾章明教授指出，ICL 与透明晶状体之间的距离非常近，术后是否会引起白内障，是临床医生最关心的问题。一旦出现白内障，可以行 ICL 取出+白内障摘除+人工晶状体植入术，恢复患眼视力。（深晚）

月经期“九大禁忌”

经期是女性较为特殊的一个时期，要注意的事项不少。然而，在追求时尚和百无禁忌的当下，不少女性做着伤害自己健康的事却一无所知。南方医科大学第三附属医院妇产科副主任刘艳提醒，本着对自己的健康负责，女性应谨记月经期间不宜做的几件事——

- 1. 不宜过性生活**
月经期间，宫颈口处于微开状态，在经期性交，容易将外阴及会阴周围的病菌带入阴道、子宫颈甚至进入子宫，引起子宫内膜炎或急性附件炎（包括输卵管及卵巢）及盆腔腹膜炎。另外，经期性交也可能导致脱落的子宫内膜逆流进入盆腔引起子宫内膜异位症。以上种种病症可能引起经期血量增多、经期延长、痛经等后果。
- 2. 不宜剧烈运动**
月经期间并非绝对禁止运动，但剧烈运动，如跳高、跑步等要尽量避免，否则会加重经期的不适，如腰酸背痛，甚至引起痛经和月经失调。而经期游泳更要避免，因经期宫颈口处于微开状态，细菌易侵入宫腔，增加感染的机会，引起各种妇科炎症，因此月经期间不要游泳。
- 3. 不宜吃生冷、过咸食物**
月经期间吃生冷的食物或者喝冷饮，会影响子宫的收缩，使经血排出不畅，导致痛经等问题。此外，经期由于雌激素和孕激素平衡失调，水钠潴留和抗利尿激素过多，很多女性往往会变得烦躁、焦虑。如果吃过咸的食物会加重水钠潴留，导致头痛、水肿等问题。
- 4. 避免饮酒及喝浓茶、咖啡**
月经期间，女性体内的解酒酶比例减少，分解酒精的能力也相应下降。此时大量喝酒除了比平时更容易醉之外，酒精也难以排泄出去，并滞留在身体里造成伤害。而浓茶和咖啡中含咖啡因较高，容易导致痛经、经期延长或出血过多。同时，茶中的鞣酸在肠道与食物中的铁结合，进而影响铁质吸收，引起贫血等问题。
- 5. 不宜吃活血化淤药物**
经期要慎用活血化淤的药物，否则容易增加经血量，严重的甚至引起经期大出血或者贫血等问题。
- 6. 不宜坐浴、泡温泉**
因为月经期间宫颈口处于微开状态，如下身泡在水中，水中的致病菌可经阴道上行进入宫腔导致炎症。另外，经期结束后三天内，子宫口仍未完全闭合，因此这段时间不宜泡澡。
- 7. 不宜捶腰、不宜拔牙**
不少女性经期会腰酸背痛，常常习惯性地捶打，以减轻症状。然而，经期捶腰导致的震动刺激，不利于子宫内膜的修复，还会致使盆腔进一步充血、血流加速，致使经量增多，引起月经过多或经期延长。如果月经结束后腰背仍有酸痛，可能有盆腔炎、宫颈炎等妇科疾病。
经期不宜拔牙。为了让经血顺利排出，女性体内的血小板数目会下降，因而血液凝固性低于平常。此时拔牙会造成出血更多，容易引发感染，也会导致伤口不易愈合等问题。
- 8. 不宜穿紧身衣裤**
刘艳表示，月经期间如果穿紧身裤，会使相关部位的毛细血管受到压迫，从而影响血液微循环，造成局部水肿。另外，紧身裤也会增加会阴摩擦，容易引起会阴炎。建议经期穿透气性好、吸湿性强的棉质内裤，着装尽量宽松。
- 9. 不宜高声唱歌**
由于内分泌的影响，不少女性会在经期心情不好，有的女性也许会选择去唱 K 宣泄一下。然而经期往往不宜高声唱歌，因为经期高歌易致声带毛细血管充血水肿、声带变脆，容易让声带的毛细血管破裂，从而导致声音嘶哑甚至失声。（谢哲）