

隐形眼镜 活动假牙 耳机 胸罩

# 卸下睡觉才健康

## 隐形眼镜 卸不卸要看类型

有没有试过戴着隐形眼镜睡觉?这到底是否不利于健康呢?眼科专家曾锦表示,隐形眼镜有不同种类,也起着不同功效。事实上,并不是每一种隐形眼镜都不能戴着睡觉。就拿角膜塑形镜来说,它是一种特殊的 RGP(透氧性硬质材料) 镜片。普通的 RGP 镜片用于矫正视力,而塑形镜用于矫形,即通过改变角膜集合形态来提高视力,甚至被誉为“睡觉就能控制和矫治近视的技术”。

在过去,医生不建议戴隐形眼镜睡觉的原因,是因为以前的隐形眼镜大部分都是不利于透氧,而正常的角膜往往是需要“呼吸”的,当眼睛睁开不容易发生缺氧问题,但睡觉时眼睛闭合还带着隐形眼镜,就会造成角膜“缺氧”,而且长期佩戴不透氧的隐形眼镜容易造成眼睛干涩,甚至导致角膜的感染和受损等问题。

然而,随着科技的进步,目前隐形眼镜的种类繁多,主要包括硬性和软性两种。其中硬性镜片就是上面所说的 RGP 镜片,与软性隐形眼镜相比,其高透氧性能够大大增加氧气的通过量。

因此,能不能戴隐形眼镜睡觉,还要先弄清楚自己所使用的隐形眼镜是什么类型的。

## 活动假牙 损害口腔健康和误吞

老人佩戴活动假牙每天都需要取出清洗,因怕麻烦,有老人把假牙长期佩戴在口腔内不取出,更别说睡觉时候会卸下了。口腔科专家

翁志强介绍,假牙会积聚食物碎屑和细菌从而引起不少问题,比如义齿性口炎,在假牙承托区黏膜发红的弥散红斑,甚至可在红斑表面有颗粒病损形成。

据了解,有约 50%的佩戴全口假牙者会发病,如果 3 天不取出假牙来清洗,发生假牙下面的口腔黏膜发炎几乎是 100%。原因很简单,如果假牙佩戴在口里长期不取出清洗,积聚在假牙基托表面的食物碎屑会提供一个给细菌繁殖的环境,各种条件致病菌、念珠菌大量繁殖,就会引起或加重义齿性口腔炎的发生。另外,像念珠菌这样的真菌感染会引起局部口腔黏膜发生溃疡破损、疼痛,患者因怕痛不敢取下假牙更加重局部的溃疡病痛。食物碎屑、软垢的积聚加上假牙对牙刷、漱口清洁的阻碍,一旦局部牙龈发炎,也会形成牙龈炎,牙龈发生出血和口臭。食物碎屑、软垢的积聚,牙菌斑产生得不到清洁,菌斑下的细菌将食物发酵、产酸,时间一长,牙齿表面会溶解形成龋洞,这又是另一并发症。

值得一提的是,睡觉不卸假牙还容易造成误吞,特别是一些已经产生破损松动的活动假牙很容易就会被误吞,入睡后的意识远低于清醒时。

## 耳机 影响听力

有的人会在睡觉时戴着耳机听音乐,然而睡着之后虽然音乐似乎不会吵到你,但声音对耳朵的影响从未停止。可怕的是,戴着耳机睡着了就意味着一整晚,耳朵都在工作中但自己却不知道。这种长时间的聆听会使耳膜以及听

觉神经一直处于大负荷的工作状态,从而损伤听力,因此并不建议听着音乐入睡。一般来说,使用耳机音量不要超过最大音量的 60%,连续听的时间要小于 60 分钟。

建议长期使用耳机的人群最好能够定期到医院检查听力,因为听力受损的过程一般都是逐步慢慢发展的,刚开始一般的损伤并不影响日常生活,往往很难引起警惕。而噪音性损伤一般是从声音高频部分的损失开始,一些尖锐的声音听不到了就可能是听力受到损伤的表现。如果出现耳鸣、耳疼或者听力下降等问题时,应该在一周内前去医院就诊,及时治疗还是可以起作用的。由于听力一旦受损是不可逆转的,所以大于 3 个月的损伤将是永久的,基本没有治愈的机会。

## 胸罩 影响血液供应和淋巴回流

有不少女性晚上喜欢戴着胸罩睡觉,以为这样就能保持胸部健美。其实这并不利于健康。胸罩主要是保持胸部外形的挺拔,起塑形的作用。使用有钢圈的胸罩,女性大多会感觉到有压迫和紧箍的感觉。即使是没钢圈的胸罩也会起到一定的压迫感。

乳腺外科专家章乐虹表示,乳房上分布着丰富的血管、淋巴管及神经,对乳腺起到营养供给及维持新陈代谢作用。戴胸罩,特别是过紧的胸罩,会影响乳房的血液供应和淋巴回流,从而导致营养不能顺利地进入和供给,代谢出的毒素不能顺利地排走,就造成了好的不来,坏的不去的局面。也就是说长期戴着胸罩,

舒服的睡眠大多数是轻装上阵,但在忙碌了一天之后,不少人恨不得倒头就睡。那么你在睡觉前,卸了这些与健康息息相关的物件了吗?



导致局部微环境不好,从而增加患上乳腺疾病的几率。

值得一提的是,部分女性睡觉也不脱胸罩,为的是让胸部有更好的塑形效果。章乐虹指出,这是一种追求外表美的误区。实际上塑形并不能改变乳房的形状,只是在佩戴胸罩的时候产生临时的效果,因此没必要睡觉的时候也戴着。(谢哲)

# 中医治骨伤 微创疗效好

——访市中医院骨伤二科主任吴清君

记者 徐义勇



吴清君在为患者实施关节镜微创手术

吴清君,医学硕士研究生,副主任医师,市中医院骨伤二科主任,1995年本科毕业后一直从事骨伤科临床工作至今。2005年医学硕士研究生毕业,取得医学硕士学位。曾在郑州大学一附院骨科、北京医科大学第三医院运动医学科、关节外科专项进修学习。发表专业性学术论文13篇,参加编写医学论著3部,获地市级科技成果二等奖两项。擅长运用关节镜技术诊断和治疗关节疾病,如关节运动性创伤、关节游离体、半月板损伤、风湿性关节炎、类风湿性关节炎、老年性骨关节炎、化脓性关节炎、各种不明原因的关节积液等。运用传统的闭合手法整复、夹板固定、石膏固定、各种骨牵引、皮牵引等方法治疗各种创伤骨折、脱位均取得较好的疗效;对颈椎、腰椎等脊柱疾病(如颈椎病、腰椎间盘突出症、腰椎管狭窄症等)的诊断、治疗和术后康复

有独到的见解。吴清君是中华医学会河南省分会骨科专业委员会关节镜组委员、河南省中西医结合骨科专业委员会委员、周口市骨科专业委员会大会秘书、周口市微创外科专业委员会副主任委员、疼痛专业委员会副主任委员,周口市医疗事故鉴定委员会、劳动能力鉴定委员会、伤残鉴定委员会专家库成员。

市中医院骨伤科成立于1986年,是该院临床、教学、科研、康复于一体的重点科室之一,现有医师13人,其中高级职称8人,科室开放床位96张,分骨伤一科、骨伤二科两个临床科室。骨伤二科有医师7人、护理人员7人,其中,主任医师1人、副主任医师3人、医师3人、主管护师2人,副院长史卫东兼任学科带头人,吴清君任该科主任。

骨伤病作为一种常见病,对不同的病情有不同的治疗方法。市中

医院骨伤科技术力量雄厚,在副院长史卫东和骨伤二科主任吴清君的领导下,主要采用中西医结合的方法治疗骨伤科常见病、多发病、疑难病。对于各型骨折,他们采用夹板、石膏、外固定器、各种钢针及钢板系列等中医、西医和中西医结合的方法进行治疗;对于颈肩腰腿痛等疼痛类疾病,采用牵引、手法、药物、熏蒸、手术等综合方法进行治疗;对于各种关节类疾病,采用中药内服、中药熏洗、开放手术、关节镜手术、人工髌膝关节置换手术等方法进行治疗。长期的经验和事实证明,这些中西医结合的方法治疗骨伤病效果非常好。

近年来,科室先后开展了具有先进性的手术、治法和科研工作:各种外固定器治疗四肢骨折,人工髌关节置换及膝关节表面置换术,带锁髓内钉治疗长骨骨折,可吸收内固定物治疗骨折,DHS及DCS治疗髌关节及膝关节周围复杂骨折,颈椎前路减压植骨钢板内固定术及颈椎后路椎板成形术,颈胸腰椎椎管内巨大肿瘤切除术,经椎弓根固定(Dick、AF、RF)治疗椎体骨折及椎体滑脱的各种手术在同级医院名列前茅;腰椎间盘突出症的中西医结合治疗的研究,中药配合手术治疗股骨头坏死、膝关节骨关节炎以及颈肩腰腿疼的研究,风湿类疾病的临床研究达市级医院先进水平。

在介绍十几年来积累的经验时,吴清君说:“要想成为一名水平较高的医生,不仅要具备丰富的专

业知识,还要有日积月累的经验。很多病的治疗不只是在书本上看到的那么简单,而要靠事实来说话。如寰枢椎半脱位的漏诊率达95%,如果第一时间没有及时发现治疗,75%的患者会留下后遗症。2006年,商水县公安局一干警在抓捕疑犯时被车撞倒了脖子,昏迷了很长一段时间,送到医院后脖子疼不会动。吴清君判断他有寰枢椎半脱位的可能,立即让其拍一个颈椎的张口位片子。果不其然,患者后来拍CT确诊为寰枢椎半脱位。吴清君安慰患者不用担心,牵引一个星期就好了。按照这个治疗方法,患者没留下任何后遗症。吴清君提醒大家:如果不小心扭了脖子,左右不能正常旋转70度,应立即去正规医院查原因,避免因重视程度不够而耽误治疗,留下终身遗憾。

对于常见病和疑难病的治疗,吴清君主要介绍了两种微创手术:一种是保守治疗骨折。首先,对于轻度的骨折脱位,中医一般采取的是手法整复、闭合整复治疗骨折脱位,这种传统疗法得到广大患者的认可,减免手术的痛苦和风险,能够基本达到原位对位,使功能康复和骨折愈合同步进行。其次,对于较重骨折一般采用微创射线下穿钉,这种做法对患者创伤小且恢复快。但这种在射线透视下穿钉的手术对人体的伤害也非常大,

不仅仅是患者,医生同样深受伤害。患者可能一辈子就做这一次手术,而吴清君每月都要为患者做十几次这样的手术,一般医生每月也要做四五次手术。假设一次手术时间为40分钟左右,一年下来,医生的身体也吃不消,这就要求医生要有奉献精神。吴清君也常常对科室人员说:“‘牺牲自己,照亮他人’是医生应有的素质。”

另一种微创手术为关节镜。关节病很多年来一直困扰着人们,也是医生治疗时面对的棘手问题。许多关节病变还会使人丧失劳动能力,给患者造成很大痛苦。治疗关节病有很多方法,包括药物治疗、手术治疗、功能锻炼、理疗、关节熏蒸等,但关节镜手术在这些方法中有着独特的优势。关节镜手术号称“不开刀的手术”,手术刀口只有0.5cm,1~3个切口,通过电脑系统把关节内的情况反映在显示器上,关节内的病变一目了然。关节镜手术开展几年来,受到广泛好评,具有切口小、痛苦小、出血少、损伤更小、恢复快等优点。特别是大关节部位的很多病变,如风湿、类风湿性关节炎的反复积液和肿胀、化脓性关节炎、老年骨关节炎的骨质增生和游离体、关节运动性创伤等均适合做这种关节镜手术。它更受到某些特殊人群的青睐,如运动员、年轻女士、老年人、小儿等。

