



辞“镜”迎新，近视手术要选对



贺照阳 济南报道

近视手术安全吗？

高华介绍，激光治疗近视属于外眼手术，安全有效，目前研究认为，激光本身对眼球内部组织没有副作用，也不会出现后遗症。

采取ICL晶体植入术后，人工晶体被放置于人眼后房中的安全区域，该手术已在国内外开展30余年，安全性已通过大量临床病例验证。ICL晶体植入手术不切削角膜，对近视度数较高、角膜较薄甚至圆锥角膜患者都是安全有效的。

近视患者都能手术治疗吗？

高华表示，不是所有近视患者都可以进行手术治疗，这需要严格的术前检查及筛查。眼部有活动性炎症者，需治愈后方可手术。凡患有免疫性疾病、变态反应性疾病、圆锥角膜进展期及精神高度紧张或特别有顾虑的患者，均不宜进行手术治疗。

近视手术效果如何？

高华介绍，迄今为止，激光手术和ICL晶体植入术，对于屈光不正的矫正效果都令人满意，基本能达到摘镜目的。手术后的裸眼视力，一般都能达到或接近术前最佳戴镜矫正视力。多年的理论及实践证明，如术前近视度数稳定且眼球轴长不再变长，治疗后一般不会重新出现近视，故治疗效果基本是稳定的、持久的。

近视手术是否有限制？

连日来，山东第一医科大学附属眼科医院（山东省眼科医院）迎来年前就诊小高峰。为帮助大家科学摘镜、避开误区，该院副院长、眼科专家高华详细解读近视手术的常见困惑及护理要点，为有摘镜需求者提供实用参考。



近视手术最适合的年龄在18岁以上，50周岁以下。激光手术可治疗的近视度数在50度—1200度之间，散光在600度以下，远视度数在600度以下。

而ICL晶体植入术可矫正50度—1800度之间的近视，散光度数则在600度以下。

隐形眼镜会影响手术吗？

配戴隐形眼镜会对角膜的形态和厚度产生一定影响，如果没有因戴镜产生明显的角膜病变，停戴一段时间后，角膜会自然恢复正常。

一般的软性隐形眼镜需停戴1周后，方可进行检查及手术，硬性隐形眼镜需停戴3周，而角膜塑形镜需

停戴3个月，才能进行检查及手术。

近视手术会不会痛？

手术过程中，仅需要滴用眼药水进行表面麻醉，整个手术过程中不会有明显疼痛感。

手术需经过哪些程序？

术前需要进行严格的眼部检查（激光手术大约2—3小时，ICL晶体植入手术大约1.5—2天），检查过程中需要散瞳，所以尽量避免自行开车；完成检查后，根据检查结果预约手术；手术前1—3天滴用抗生素眼药水。

手术需要多长时间？

激光手术双眼同一天内完成，激光切削过程非常快，大概只有十几秒钟时间，两眼整个手术过程需要十余分钟。

ICL晶体植入手术，双眼分两天分别完成，每只眼手术时间大约5—10分钟。

术后多久可正常用眼？

飞秒激光手术及ICL晶体植入术后1天，可以恢复正常生活和用眼，1周后可以开车，LASEK手术后需要休息3—5天。

术后如何保护眼睛？

手术结束后，要遵守医生的指示使用眼药水，定期进行复查，术后2—3月内不要长时间看手机、电脑，避免过度用眼，术后一个月内避免眼部化妆，术后三个月内请勿游泳。ICL晶体植入术后，须在一个月内佩戴护目镜。

全飞秒激光手术(SMILE)：微创无瓣更安心

原理：通过飞秒激光，在角膜内部进行二次层间爆破，将需切削的角膜基质塑造成完整透镜，再通过2—4mm的微小切口取出透镜，完成矫正。

优势：全程仅需一台飞秒激光设备，一步完成手术；无需制作角膜瓣，微创且角膜神经损伤小，术后干眼症状轻、抗冲击性强；可精确控制切削厚度与范围，安全性可预测性高。

飞秒激光LASIK手术(半飞秒)：适配范围更广

原理：先用飞秒激光制作角膜瓣，掀开后，用准分子激光切削角膜基质，最后将角膜瓣复位，因需两种激光配合，俗称“半飞秒”。

优势：飞秒激光制作角膜瓣更快、更精准均匀；角膜瓣为嵌入式设计，复位准确率高；相较全飞秒，适配的患者屈光度范围更广泛。

准分子激光上皮下角膜磨镶术(LASEK)：角膜偏薄者优选

原理：用角膜上皮刀制作角膜上皮瓣，在暴露的角膜基质床上进行准分子激光气化切削，再将上皮瓣

复位，术后需佩戴角膜接触镜3—5天。

优势：切削角膜组织量少，对角膜厚度要求较低，更适合角膜偏薄的近视人群；术后角膜完整无切口，生物稳定性好。

有晶体眼后房型人工晶体植入术(ICL)：高度近视友好之选

原理：将超薄人工晶体通过微小切口推注至人眼后房安全区域，实现长久矫正近视，术后切口可自然愈合，无需缝合。

优势：不切削角膜，保留眼球完整结构，晶体可永久置入眼内，且手术可逆，能随时取出或更换；矫正范围广，适配50—1800度近视及50—600度散光；晶体材料稳定，佩戴舒适，还能过滤紫外线，降低相关眼病风险。

需注意的是，ICL手术流程相对复杂，晶体需定制，整体手术周期约为两周，建议有需求的市民提前规划时间。

高华介绍，近视手术无“最优解”，只有“最适合”。每个人的角膜厚度、屈光度数、眼部健康状况都存在差异，盲目追求热门术式不可取。

建议有摘镜需求的市民，优先通过全面、严格的术前检查，明确眼部条件，再结合自身用眼习惯、恢复预期，在专业眼科医生的指导下，科学选择手术方式，以严谨态度开启“无镜”新生活，清爽迎接马年新春。

摘镜避坑指南看过来

孩子总喊肚子疼，五大诱因看过来

“外治+日常调理”帮你解难题

记者 郭蕊
通讯员 陈晨 济南报道

分清五类腹痛

侯艺介绍，小儿脾胃功能尚未完善，腹痛多与饮食、受凉、体质等因素相关，结合日常场景，常见病因主要分为5类，家长可通过伴随症状初步判断。

饮食不节会导致“积滞痛”，这是小儿腹痛最主要的原因。孩子暴饮暴食，过量食用炸鸡、蛋糕等油炸甜腻或生冷寒凉食物，都容易导致气机不畅引发腹痛。这类腹痛常伴随腹胀、口臭、大便酸臭或干结，按压腹部时孩子会明显躲闪，家长可先回忆孩子近期是否有不当饮食史。

外感寒邪会引发“痉挛痛”，夜间踢被子、穿露脐装、空调直吹腹部等行为，都可能让寒邪侵入肠胃。中医讲“寒主收引”，寒邪会导致肠胃平滑肌痉挛，引发阵发性腹

痛。孩子突然捂着肚子喊疼，是吃坏东西了，还是生病所致？要不要立刻吃药、送医院？面对小儿腹痛，不少家长都会手足无措。对此，济南市第三人民医院中医科医师侯艺表示，小儿腹痛虽非“小毛病”，但无需过度恐慌，其成因多与“脾胃失调”相关。家长可先对照常见病因观察判断，再选择合适的处理方式，尤其要警惕器质性疾病引发的腹痛。

这类疼痛多集中在肚脐周围，热敷后症状会明显缓解，部分孩子还会伴有腹泻、怕冷表现，家长可先通过保暖措施初步缓解。

脾胃虚弱会导致“慢性痛”，有些孩子天生脾胃虚弱，或长期挑食偏食，导致脾胃运化功能不足，容易出现反复腹痛。这类疼痛程度较轻但频繁发作，常在饭后或劳累后加重，孩子还可能伴随面色发黄、食欲不振、身体消瘦、大便稀溏等症状。侯艺提醒，这类腹痛需长期调理脾胃才能根治，切勿盲目止痛。

情志因素会引发“气出来的痛”，孩子哭闹、紧张、受惊后引发的腹痛，往往容易被家长忽

略。中医认为“怒伤肝”“思伤脾”，不良情绪会影响肝气疏泄和脾胃运化，导致气机紊乱，出现腹痛。这类腹痛常伴随烦躁不安、哭闹不止，一般在孩子情绪平复后症状会逐渐减轻，家长需多关注孩子的情绪状态。

除了上述常见因素，还要警惕阑尾炎、肠梗阻、肠套叠等器质性疾病。侯艺特别提醒，这类腹痛通常较为剧烈，且会伴随高热、呕吐、便血、精神萎靡等症状，必须立即就医，不能仅靠推拿等方式缓解，以免延误病情。

中医外治三疗法

针对小儿腹痛，中医外治法安全、温和、孩子依从性高。侯艺介绍了3种常用的中医外治疗法，需根据孩子情况辨证使用。

小儿推拿：通过推、按、揉、捏等手法刺激穴位，可调理脾胃、缓解腹痛，常用手法有揉外劳、补脾、拿肚角等。但推拿需根据孩子的病因和体质辨证施治，必须由专业医师操作，家长切勿自行模仿，以免因力度不当或穴位不准而加重症状。

脐灸：对于经常腹痛的孩子，脐灸是不错的调理选择。该疗法以肚脐（神阙穴）为施灸部位，利用艾灸的温热效应与药物药理作用，改善脾胃功能，缓解腹痛。脐灸温和舒适，适合脾胃虚弱、受凉引发的慢性腹痛，需由医院专业人员操作，避免烫伤。

穴位贴敷：小儿皮肤娇嫩，对药物吸收效果好。穴位贴敷是将中药制成膏剂，贴于神阙等相应穴位，通过皮肤渗透，让药物直达病所，发挥调理脾胃、止痛

的作用。这种方法使用方便，适合日常调理或缓解轻度腹痛。

侯艺提醒，贴敷前需确认孩子皮肤无过敏情况，若贴敷部位出现红肿、瘙痒，需及时取下。

日常注意调理脾胃

“小儿腹痛的核心是‘辨清病因’，家长切勿盲目止痛或拖延。”侯艺总结，若孩子腹痛轻微、无危险伴随症状，可先观察，尝试保暖、调整饮食、安抚情绪等方式缓解；若腹痛频繁发作、症状加重，或出现高热、呕吐、便血、精神差等情况，需立即就医检查，排除器质性疾病。

日常调理方面，侯艺建议家长注意孩子的饮食规律，避免暴饮暴食，注意腹部保暖，同时关注孩子情绪，避免过度哭闹、紧张。

“脾胃是小儿的‘后天之本’，日常养护得当，能减少腹痛的发生。”侯艺说。