

# 近视度数越高激光手术效果越好吗？

暑假即将来临，许多高中毕业生和大学生纷纷开始考虑通过激光手术告别近视，摘掉眼镜。关于使用激光治疗近视，坊间有不少谣传，今天我们就来聊聊其中的一则：度数越高，手术效果就越好吗？

针对这个问题，山西临汾侨联眼科医院院长强泽龙做出了明确解答：“这种说法不科学。”

据强泽龙介绍，近视激光手术是通过手术的方式精准地切削角膜，达到矫正近视的目的。事实上，患者只要通过专业的术前检查确定其适合进行手术，术后一般都能达到预期的效果。而且，如果患者近视度数比较低，术后也会恢

复得相对较快。

所谓“度数越高矫正效果越好”的说法，也许是近视度数高的患者做完手术后，感觉一下子清晰了好多，而度数低的患者，术前术后的视觉对比没有那么强烈，才会产生这样的误解。

有些患者对是否做近视激光手术非常纠结，他们主要是担心术后近视反弹的问题。就此，强泽龙提醒，想要达到更好的手术效果，预防手术后近视反弹，做完近视激光手术后患者要注意以下几个方面：

**1. 手术后注意休息。**做完近视激光手术后，尽量在家或医院休息一天，不要直接用水洗脸，可以用湿毛巾擦脸和

眼部周围，睡觉时也不要压着眼睛。如需进行户外活动，切记佩戴太阳镜。

**2. 养成良好的用眼习惯。**手术后不建议过度用眼，看书和电子设备40-50分钟后，要看看远处的景物15分钟左右，让眼睛得到充分休息。

**3. 随身携带眼药水。**眼睛有异物感、红肿或流泪时，不要用手揉搓眼睛，尤其是上眼皮到眉毛这个区域，以免发炎或感染。可以按照医生的指导，使用眼药水及人工泪液，缓解眼部不适症状。

**4. 避免异物、污水进入眼睛。**手术后，由于眼部比较脆弱，进行清洁工作时，注意不要让污水或者清洁剂流入眼



睛。如果要清理眼部分泌物，可以用干净的棉棒在眼角两侧轻轻擦拭，将脏东西擦出眼睛。

做到以上几点，近视激光手术就能让你摆脱眼镜的“枷锁”，长久拥有健康明亮的双眸。

科普中国 2017.6.12  
文/卢慧婧

## 基因编辑技术成功治疗实验鼠血友病

日本一个研究小组近日报告说，他们利用基因编辑技术成功治疗了实验鼠的血友病。未来有望在此基础上开发出能根治血友病的疗法。

血友病是由于基因异常导致的出血性疾病，其特征是人体无法生成凝血因子或者凝血因子生成不足，导致凝血时间延长，出血难以止住。有的患者为了预防出血，从小就要每周注射1至3次凝血因子制剂。

日本自治医科大学等机构的研究人员近日在英国《科学报告》杂志上发表论文说，研究人员先培育出了基因异常的血友病实验鼠，再利用目前最热门的CRISPR/Cas9基因编辑技术，将能破坏异常基因的一种酶和正常基因导入产生凝血因子的肝脏部位，结果成功修复了异常基因，实验鼠的血友病被治愈。

研究人员说，这只是动物实验结果，希望将来在此基础上开发出能根治血友病的方法。研究人员表示，基因变异存在个人差异，如果这种方法今后能用于临床，可能需要对不同的人进行针对性的基因修复。

新华社 2017.6.27 文/华义

## 晚上运动等于慢性自杀？

近日，一条“晚上运动等于慢性自杀”的文章在网上走红，称晚上运动伤阳气，有损健康。中医专家辟谣，晚上适当运动有助血液循环，但最好别超过晚上22时，容易持续兴奋失眠。

28岁的小廖是个运动爱好者，坚持晨跑4年多。但因最近工作太忙，加上白天气温走高，他开始改晚上跑步，每次10公里。小廖发现，和他一样选择晚上出门锻炼的人越来越多。

但近来朋友圈一则帖子让小廖很忧心，文章称晚上运动会伤害人体的阳气，对健康无益，甚至会起到慢性自杀的反作用。文中还举例，有个病人退休后每晚去跑步、跳舞，两年下来，身体不但没有强壮，反而失眠头晕，血压也偏高。小廖说，不少网友也对这种说法持怀疑态度，但又不确定晚上运动是否会适得其反。

医生表示，这一说法太夸张，也没有任何依据。他解释，按照中医理论，晚上人体阳气收敛，应以静为主，但现代人的生活方式有了很大变化，大部分只有晚上有时间，进行适当运动，对身体影响不大。19时到21时是适合锻炼的时间。医生说，晚上进行科学合理的运动可以促进血液循环，有效的缓解一天的疲劳。

专家提醒，晚上虽然适合锻炼，但也有讲究。原则上，应饭后一个小时再运动，根据自身情况选择运动方式和强度，快走、慢跑、打球都可以，时间控制在1~2小时内，最好不要超过22时，以免运动后持续保持兴奋状态，容易失眠，导致第二天精神不振。

《当代健康报》2017.6.29 文/刘迅



**病毒侵犯。**外感发热后出现头晕、恶心、视物旋转、呕吐，这是由于病毒侵犯内耳引起迷路水肿，导致耳蜗周围神经病变，这种情况会影响工作生活。常见的这类疾病有：美尼尔氏病、前庭神经炎、迷路炎等。

**小脑病变。**中老年人头晕、恶心或呕吐，走路不稳，如醉酒状，这种情况是小脑病变导致共济失调，常见

## 动不动就头晕 可能是这些病作祟

于小脑梗塞或出血，这种病情最常见的是小脑后下动脉梗塞；如果头晕伴有心慌、汗出、肢体震颤无力，可能是由低血糖引起，应补充糖分才能好转；如果病人经常头晕、神疲乏力、面色微黄，要想到是否有贫血或其他全身系统性疾病，应到医院进行全面检查。

**颈椎问题。**头晕颈部不适，头部胀痛，或有上肢麻木、疼痛，往往是颈椎病引起的椎基底动脉供血不足，这是最常见的一种导致头晕的疾病。

**贫血。**贫血也会导致头晕和恶

心。贫血往往是由于身体营养不良所致，让人出现头晕恶心、乏力、脸色苍白等现象，这类情况多出现在儿童身上。

**高血压。**血压高，血液粘稠会造成脑部供血不足，很容易引起头晕和恶心，这种情况下，需要配合吃药和饮食来调节。

**更年期。**更年期时，性荷尔蒙的分泌日减乃至停止，身体产生许多变化，除了肩膀僵硬、头痛外，还有头晕及手脚冰冷等症状。

文/顾建文

## 为什么老人上床睡不着坐下打瞌睡？

回忆一下，你和爷爷的精神状态在一天中，是不是恰恰相反：清晨，你还赖在床上呼呼大睡，爷爷却早已在花园里打起太极。到了下午，你精力充沛地忙这忙那，却发现爷爷在沙发上打盹，手里还拿着看到一半的报纸。晚上，当你已进入梦乡，爷爷却在床上辗转反侧。为什么老年人会前一分钟还读着报纸，下一分钟就立刻进入梦乡；而一到晚上，躺在床上，却又翻来覆去睡不着呢？这主要源于两方面的因素。

首先是病理因素。一些精神性疾病如焦虑、紧张、忧郁等，或是器质

性疾病如心脏病、关节炎、帕金森病等，以及服用某些药物，都可能干扰睡眠；另外，老年人多见“不宁腿综合征”，会导致他们在睡觉时出现麻木、针刺、阵发性腿抽动感等症状，这些都会引起老年人夜晚睡眠困难。

其次是生理因素，主要是因为老人自身分泌褪黑素减少的缘故。褪黑素在夜晚分泌增加，帮助我们区别白天和黑夜。但随着人的衰老，褪黑素分泌减少，身体和大脑也就逐渐模糊了白天和黑夜的区别，因此睡眠会变得不规律。而且，老年人在白天午睡或打盹，这就更容易导致夜晚失眠。

从这个意义上说，你一旦发现自己开始白天不停打盹，晚上又睡不好，就可能意味着开始老了。

为了改善老人的睡眠问题，可以考虑采取以下措施：适当补充褪黑素；采用一些方法帮助睡眠，如每天进行若干户外活动；白天喝上一小杯咖啡，或是把屋子弄得亮一点，增加日照时间，避免白天打盹。另外，老年人要建立有规律的睡眠习惯，保持卧室良好的环境，这对晚上的睡眠都能起到有益的作用。

科普中国网 2017.7.7  
文/徐昕红 罗艳佳 黄志力

## 精子为什么会死掉

小钱结婚后妻子两年没有怀孕，到多家正规医院生殖男科检查后发现，小钱的精子数量虽然不少，却没有一个活的，几经治疗，仍无好转迹象。是什么原因导致小钱的亿万精子“全军覆没”呢？临床中，常见的原因如下：

**1. 附睾功能缺失。**精子产生于睾丸，成熟于附睾。同时，附睾还是精子的运行通道、贮存所和老化精子的处理场。感染、污染、辐射等因素导致的附睾功能缺失，都会影响精子的成熟，导致它死亡。这是死精子症最常见的、最主要的原因。

**2. 睾丸生精功能受损。**生精功能受到高温、污染、辐射、精索静脉曲张、药物等因素影响，使精子出现生成障碍，形成大量死精。

**3. 精索静脉曲张。**它是导致中国男性不育最常见的原因，不只对睾丸生精功能造成影响，还会影响附睾、精囊腺、前列腺的功能——使精子畸

形率增加，影响精子活力，导致精子大量死亡，精子数量减少，甚至是无精子症。

**4. 产生抗精子抗体。**由于生殖道感染、损伤、手术等原因导致男方自身产生抗精子抗体，会对精子的生成及运动产生明显影响。

**5. 附属性腺的炎症。**精囊腺、前列腺分泌的成分占精液的95%以上，并且为精子提供能量，再加上附睾，这三大性腺的炎症、功能缺失，将直接影响到精子的成熟及活动，造成精子死亡。一般认为，前列腺对精子活动能力的影响小于附睾和精囊腺，部分精囊腺炎、精囊腺梗阻也会造成大量精子死亡。

**6. 营养物质缺乏。**精子的活动需要附属性腺提供大量的营养物质，比如果糖，当三大性腺功能缺失，或精子营养物质损耗过甚，不能为精子提供能量时，就会导致精子死亡。

**7. 特发性的死精子症。**又叫不明



原因的死精子症，临床上至今查不出是何种原因导致。

**8. 不健康的生活方式。**酗酒、吸烟、熬夜、抑郁、焦虑及缺乏运动等不健康生活方式，穿紧身裤、爱泡热水澡、爱蒸桑拿等生活习惯，都会对精子生成及活动能力造成影响。

很多情况下，精子死亡可能不是单一原因导致的，或者根本查不出原因。而且，在临床治疗上，目前还存在着相当大的困难。因此，除了对查清楚原因的精子问题进行对症治疗外，还应该注意饮食，采取健康的生活方式，并积极配合治疗。

《生命时报》2017.7.4 文/王祖龙