

很多习惯打鼾的人都有仰卧的睡眠习惯,于是选择枕头的时候就最好要选择M形或者是中间有凹陷形状的枕头。通常,这样的枕头更能帮助安稳的侧睡,通过侧卧的姿势保持呼吸通畅,并能固定颈部的位置,稳固你的睡觉姿势。

秋季到,为何结石发病率偏高?

医生:喝水量骤减是主要原因

□记者 黄珊



排出,积在肾脏,时间一久便形成结石。要想防止长结石除了要多喝水外,还要注意检查身体,早发现早治疗。

腹部剧痛是结石作怪

31岁的王先生在三年前曾患过肾结石,接受了治疗后病情一直稳定。近日,王先生突然感到腹部剧烈疼痛,并伴有恶心、呕吐,送到医院检查后发现,导致王先生腹部剧烈疼痛的原因是一个直径0.6cm的结石,而且这一块结石是从肾脏掉出卡在输尿管里的。

输尿管被堵住以后,王先生的肾脏因为流通不畅患上了肾积水。何晓东表示,有过结石的病人在进行过治疗后,后期的复查很关键。而王先生三年前治过一次肾结石后再没有复查,结果结石复发。

喝水减少让结石高发

“天气变得较凉,人们的饮水习惯就不会像夏季那么频繁。”何晓东表示,人们的饮水习惯突然改变,饮水大幅减少,容易诱发结石病,或让肾结石脱落到输尿管引起疼痛。

30岁以上成年人肾结石的发病率为8%以上。较小的结石可以通过多排尿排出,稍大的就要通过治疗,过于大的必须通过手术才行。

结石患者多吃粗茶淡饭

“我一点感觉都没有,怎么突然患上了结石呢?”得知自己患上了肾结石,出租车司机陈师傅感到不解。

何晓东表示,喝水和排尿不及时的工作环境很容易让人得结石,例如出租车司机就是结石高发人群。

一般而言,长结石的患者初期没有明显症状,等到有腰酸、乏力的感觉时,结石往往已经长大了。并且,结石给患者造成的疼痛感与结石大小并不成正比。有的结石长在肾脏里时患者一点也感觉不到,一旦脱落掉到输尿管里,病人就会感到疼痛。

据了解,大部分结石都是草酸钙结石,因此结石患者要少吃草酸含量高的食物,比如橘子、竹笋、菠菜、茶、葡萄等。何晓东提醒市民,平时还要注意不要吃得太过精细,多吃点膳食纤维、粗茶淡饭,精细化饮食也易引起结石。

医生简介:



何晓东
外科副主任医师
大坂区外科主任

咸宁学院专科毕业,从事外科诊疗工作20余年,擅长阑尾、疝气、胆囊、剖腹产、骨折等各种手术。



咸安区中医院
咸宁市惠民医院

★新农合定点医院
★市、区两级职工医保、居民医保定点医院
★商业保险定点医院

走中西医结合之路 发挥中医特色优势

健康热线:8324525/8016228

院址:咸安区长安大道73号

网址: <http://www.xaqzyyy.com>

科室简介

外科疾病分为五大类:创伤,感染,肿瘤,畸形和功能障碍。这些疾病往往需要以手术或手法处理作为主要手段来治疗。因此,手术就成为外科所特有的一种治疗方法。人们也往往把是否需要手术治疗作为区别内科还是外科疾病的标准。但外科学

并不等于手术学,手术只是外科疾病治疗方法中的一种。

外科检查的意义在于:通过对皮肤、淋巴、甲状腺、脊柱四肢、关节、泌尿生殖器检查,初步排除常见疾病。

手术范围扩大到身体各个部位,并且向

深、难发展,因此促使外科不得不进行更细的分工,在外科范围内除了普通外科(包括腹部外科)外,分别成立了颅脑、胸腔、心血管、泌尿、矫形、整形、创伤、烧伤、肿瘤,小儿外科,神经外科等,有的还建立显微外科器官移植等专科。

“角膜塑形镜”摆脱框架眼镜束缚

医生:青少年和成年人均适用

十一长假过后,眼科医院又多了一些因为看不清楚黑板而前来就诊的儿童患者。近日,家住咸安区的市民王女士发现孩子视力下降,但又担心孩子戴了眼镜再也取不下来,面对这个问题,咸宁市爱尔眼科专家给予了解答。



戴眼镜不是解决近视唯一方法

咸宁市爱尔眼科医院视光部负责人郭立焯表示,孩子一旦形成真性近视,几乎是不可逆转的,但是戴眼镜却并不是解决近视的唯一方法。

郭立焯表示,通过医学验光中的双眼视功能检查,能够找出孩子近视形成或快速加深的原因,再根据每个孩子的具体情况来选择合适的治疗方式,这才是医学验光的核心内容。

对于很多家长不愿意让小孩子过早配戴眼镜的焦虑,郭立焯表示可以理解,他指出,近视产生和加深的原因有很多,每个孩子的实际情况也不完全相同,如果在检查中

发现孩子的视网膜周边成像为远视性离焦,造成眼轴不断延长,导致近视不断加深的情况,那么是可以通过角膜塑形术来解决,这样既可以让孩子在白天不用配戴框架眼镜,又能延缓青少年近视加深。

角膜塑形镜摆脱框架眼镜束缚

郭立焯表示,角膜塑形术并不使用任何手术刀具,而是根据每个孩子具体的角膜情况、泪液分泌情况、屈光状态等具体参数,来为孩子设计出一副能完美符合孩子个体特点的高透氧数字化角膜塑形镜,让孩子每天晚上配戴过夜,第二天就可以不用配戴任何框架眼镜,就拥有良好的视力情况。

对于孩子来说,白天不用再受到框架眼镜的束缚,可以无拘无束的学习、运动、游戏,同时还能最有效的延缓青少年近视度数的不断增加,可以说是近视孩子的最佳选择。

角膜塑形镜也适用于成年人

“角膜塑形术不是万能,并非适合每一个孩子。”郭立焯表示,角膜塑形术对适应人群的选择相当严格,只适用于近视600度以内,若有散光则顺规散光不超过150度且球柱比不超过3:1,逆规散光不超过75度,角膜曲率在41-46之间的情况,必须同时符合上述所有要求的患者才能使用角膜塑形术来快速提高裸眼视力,延缓近视快速加深。

郭立焯表示,角膜塑形术并非只适合青少年使用,对于成年人来说,一些不适合配戴框架眼镜的职业,也都可以通过角膜塑形术来达到白天不用戴眼镜,也能清晰看清整个世界的情况,完全解除框架眼镜对工作、生活造成的种种影响。

防治近视要靠良好行为习惯

“青少年佩戴眼镜或是角膜塑形镜都只是解决问题,而人们应该重视预防问题的发生。”郭立焯认为,青少年防治近视还是要靠良好的行为习惯,尽量远离电子产品。

减少近距离用眼,一次用眼时长控制在40分钟以内。多参加户外活动,每天户外活动至少达到2-3小时。同时,除了正确的看书写字姿势外,还要保持均衡膳食,不要过度食用甜食,应多吃蔬菜水果以及猪蹄等胶质类食物。如果在必要用眼时间过长时,可以用眼药水等辅助缓解一些疲劳。(黄珊)

医生简介:



郭立焯

视光部负责人,国家二级验光技师。从事医学验光与配镜十多年,曾前往国家卫生部视光学研究中心——温州眼视光学院学习和深造,理论知识扎实。擅长小儿斜弱视的验光检查,可独立完成渐进多焦点镜片与MCT、RGP镜片的验配。



咸宁爱尔眼科医院

★市直城镇职工基本医疗保险定点机构
★居民基本医疗保险定点医疗机构
★新型农村合作医疗市级定点医疗机构

联系电话:0715-8687222

交通指南:市内乘2路、6路、8路、K2路车到“金源小区”站下即到

地址:咸宁市长安大道31号(咸安体育中心对面)