

# 白内障如何治疗?

## 手术从单纯的复明手术向屈光性白内障手术转变

本报讯(记者刘雅玲)“眼睛看什么都是雾蒙蒙的一片,太难受了!”53岁的贾先生最近视物模糊,看远看近都很困难,严重影响生活质量。近日,他在中大五院眼科检查被确诊为白内障伴散光和老花眼。该院眼科主任医师许正华团队成功开展微切口白内障超乳+全视觉三焦点人工晶状体植入术,术后患者的远、中、近视力都达到了0.8-1.2。

### 10分钟恢复远中近全程视力

许正华介绍,检查发现患者左眼眼底陈旧性中浆多年,视力低下,已出现瘢痕化,视力无法再度提高,因此只能提高右眼视力。患者日常生活中有看手机、看电脑、打牌、开车等主要活动,眼睛有远中近不同的视力需求,且不希望术后戴眼镜。结合检查报告,考虑其眼部条件良好,建议植入全视觉三焦点人工晶状体。

随后,许正华团队进行微切口白内障超乳+全视觉三焦点人工晶状体植入术,仅用时10分钟就完成了手术。不仅解决了患者的白内障、老花眼和散光,还让患者获得了远中近全程视力。术后复查提示,患者的远、中、近视力都达到了0.8-1.2。

许正华表示,手术是目前治疗白内障唯一有效的方式,但普通白内障手术无法满



许正华主任医师团队手术中。

本报记者 程霖 通讯员 姜鑫 摄

足患者的全程视力需求,只能让他们看清远处且无法矫正散光,术后仍需佩镜。而全视觉三焦点人工晶状体植入术能一次性解决患者白内障、远视、近视、散光、老花眼等多种问题,术后患者可获得清晰的远、中、近全程视力。

### 白内障如何治疗?

据了解,人眼就像个精密的照相机,晶状体是能自动调节远近的镜头。随着年龄增加等因素,透明晶状体变混浊,即“镜头”模糊了,光线不容易透过模糊的“镜头”,看远和看近都不清楚,就形成了白内障。

“白内障手术就是摘除混浊的晶状体,植入新的人工晶状体,而人工晶体的选择决定了患者术后的视觉质量。”许正华表示,近年来,中

青年患病人群的比例不断提高,市民对生活质量的要求也越来越高,随着眼科医疗技术的不断革新,多焦人工晶体的出现也让白内障手术从单纯的复明手术向屈光性白内障手术转变,让患者拥有了远中近均清晰的全程视力,提高了生活质量。

许正华表示,医生需根据患者的眼部情况、用眼习惯、经济情况等选择合适的人工晶体,制定个性化手术方案。对于眼底功能、眼部功能和角膜结构较好的白内障患者,可选择植入多焦点晶体,植入多焦点晶体后,患者需要一定的视力适应期。因此,不能耐受此适应期的患者或有黄斑病变、严重角膜瘢痕、散光较大、囊袋不够稳定的白内障患者可能更适合植入单焦点晶体。

# 喝水真的会胖吗?

## 专家:科学饮食、适当运动,就能瘦下来!

本报讯(记者刘雅玲)5月11日是“世界防治肥胖日”。“喝水都胖”是怎么回事?如何做到吃不胖呢?日前,珠海市中西医结合医院内分泌科副主任陈威妮博士为“胖”友们支招:科学饮食、适当运动,就能让你“瘦”下来。

### 胖真的只是肉多吗?

据了解,肥胖是世界卫生组织确定的十大慢性疾病之一。我国18岁以上成人超重比例是34.3%,肥胖人群比例16.4%,二者比例合计高达50.7%。6-17岁青少年超重/肥胖比例达到20%(5个学龄孩子中有1个超重或肥胖),形势不容乐观。

那么,胖真的只是肉多吗?肥胖是全身性病变的诱因和表现,容易引发2型糖尿病、高血压、高血脂、高尿

酸、脂肪肝、冠心病、睡眠呼吸暂停、骨关节病、肝癌等疾病。陈威妮指出,肥胖与年龄、性别、体质、饮食、缺少运动、情志不畅等因素均有关。

### 喝水也会发胖吗?

“很多患者来门诊问医生:我喝水都胖、体重减不下来,该怎么办?”对此,陈威妮指出,喝水肯定不会胖,除非放了糖。但是,如果不注重食物搭配和结构,即使少量吃东西,也是有可能胖的。因为胖的人往往喜欢吃一些高热量的食物,肠道吸收能力比较强,脂肪的储存能力也很旺盛,加上代谢慢,很多人误以为“喝水都胖”。

### 怎么做到“吃不胖”?

首先,“管住嘴”。根据身高来定饭量,保证营养均衡,做到饮食有节、起居有常。少吃高糖、高脂肪、高盐

食物,多食蔬菜,适当摄入新鲜鱼肉蛋等蛋白质,搭配适当粗杂粮。

其次,“迈开腿”。适度运动,动静结合,持之以恒。每周至少5天有运动;每次有氧运动15-60分钟,最好是有大肌肉群参加的有氧运动,如快走、跑步、游泳、做操、跳舞、跳绳等。

此外,已经有糖尿病、高血压、高血脂、脂肪肝的肥胖人士,一定要预防出现更严重的并发症。而且,别以为体重减下来,你就跟肥胖彻底决裂了,稍有不慎肥胖也会卷土重来。要想彻底告别肥胖,必须长期保持良好的饮食、运动、作息习惯,打好持久战。

据悉,珠海市中西医结合医院内分泌科开设肥胖门诊,采用中医轻断食、中医饥饿禁食疗法等方式,每年帮助上千名患者减轻体重。

# 新版《珠海市烟草制品零售点合理布局规划》 征求意见稿正在公示 部分豁免条款适用情形 进行了哪些调整?

本报讯(记者苏振华)5月10日至29日,珠海市烟草专卖局对新版《珠海市烟草制品零售点合理布局规划》征求意见稿进行公示,征询社会各界意见。为体现行政许可的公平公正,意见稿对部分豁免条款适用情形进行了优化调整,这也是和现行版本规划区别最大的地方。

具体为:申请新办时在本辖区内未曾持有有效烟草专卖零售许可证的申请人,符合下列条件之一,且不存在本规划第十二条规定的情形的,可以适当放宽零售点的间距标准和数量限制:

- (一)持有军队、政府及其机关部门颁发开具的合法有效证明且守法经营的优抚对象,如烈士遗属、因公牺牲军人遗属;
- (二)具有完全民事行为能力并持有民政部门核发的低保证明或特困证明的申请人;
- (三)因道路规划、城市建设等客观原因造成无法在核定经营地址开展经营,持证人申请变更到原发证机关辖区内其他地址经营的;
- (四)因办理烟草专卖零售许可证所依据的法律、法规、规章出

台、修改或者废止,或因所依据的客观情况发生重大变化,致使在核定经营地址经营会损害公共利益,经烟草专卖局告知情况后,持证人在3个月内且未超出原许可证有效期限,主动提出歇业申请并向原发证机关重新申请办理烟草专卖零售许可证的;

(五)持有合法有效一至二级残疾证且具有完全民事行为能力的申请人;

(六)具有完全民事行为能力的一至四级残疾军人,以及持有优抚证明(非优待证明)的参战军队退役人员;

(七)营业面积200平方米以上的超市和2000平方米以上的商场;

(八)营业面积50平方米以上且守法经营的直营连锁企业;

(九)其他有政策扶持需要的情形。

规划提出,符合本条规定条件的申请人应主动提供相关证明材料,限享受优惠政策一次,其中符合第一至第四项规定的不受零售点的间距和数量限制,符合第五到第九项规定的不受间距限制,但受数量限制。

# 时光慢走 感恩母爱 珠海将推出“邮票里的妈妈”微展览

本报讯(记者苏振华)从1934年世界发行第一枚母亲节邮票至今已有近90年历史。5月14日母亲节当天,中国邮政集团有限公司珠海市分公司将向公众推出“邮票里的妈妈”微展览活动,讲述方寸间的母爱故事,以邮票这一特殊载体弘扬孝道文化。

5月11日,记者在香洲凤凰北路邮政大厦、前山邮政营业厅看到,主题微邮展展板已基本架设完毕。现场分“感谢母亲”“母亲之花”“爱的抱抱”“至亲之人”“人生导师”“超人妈妈”和“及时报恩”七个主题内容,展现了近90年间世界多国发行的有关“母亲节”题材邮票。这些珍品邮票虽然图画表现形式各异,但都生动诠释了崇高至上、无私

奉献的母爱涵义,体现了“时光慢走、感恩母爱”的办展宗旨。

据珠海市邮政分公司工作人员介绍,即日起至5月14日母亲节,除以上营业厅向市民开放主题邮展外,珠海邮政还会在其他指定邮政营业网点及我市部分中小学校举办“邮票里的妈妈”微展览,由邮政网点或学校邀请家长和孩子一起来参加活动。

现场将由“邮政小姐姐”(宣讲员)向大家具体讲解“邮票里的妈妈”,与来宾互动提问题,提供DIY明信片给孩子以文字或绘画形式向母亲表白。同时,中国邮政还准备了专门的网络平台,供忙碌的人们上线给母亲书写明信片或信函,中国邮政在后台制作成品后,由投递员上门将孩子的美好祝福心意寄递给母亲。



感谢母亲主题邮票。

本报记者 苏振华 摄