

高考后即将迎来“摘镜热”

科学评估是关键

每年高考后都会迎来“摘镜热”，特别是飞行、航海、军事类专业以及部分公安院校，对视力有严格的要求。医生提醒，有意填报这些专业的毕业生应提前了解具体要求，视力不达标者可根据自身情况选择适合的手术方式。

第一步 了解院校专业视力要求

许多热门专业（如军事、国防、公安、航海、医学等）对视力有明确且严格的要求，填报志愿前务必提前关注。

1. 国防、军事类院校视力要求
 ·裸眼视力低于4.5，不合格；
 ·任何一眼裸眼视力低于4.9，需进行矫正视力检查。任何一眼矫正视力低于4.9或矫正度数超过600度，不合格；
 ·屈光不正经准分子激光手术后半年以上且无并发症，任何一眼裸眼视力达到4.9，眼底检查正常，除指挥、装甲、测绘、雷达、水面舰艇、潜艇、潜水、空降、特种作战专业外合格。

2. 公安专业视力要求
 ·单侧裸眼视力低于4.8，不合格（国家安全机关专业技术职位除外）；
 ·法医、物证检验及鉴定、信息通信、网络安全管理、金融财会、外语及少数民族语言翻译、交通安全技术、安全防范技术、排爆、警犬技术等职位，单侧矫正视力低于5.0，不合格；
 ·色盲，不合格；
 ·色弱，法医、物证检验及鉴定职位，不合格。

第二步 术前科学评估

近视手术是一项成熟的视力矫正方式，但并非人人适合，需要科学评估，这是保证手术安全性的关键。首先应满足以下条件：

年龄≥18岁；近两年近视度数相对稳定（每年增长≤50度）；无眼部活动性炎症（如角膜炎、结膜炎、泪囊炎等）、圆锥角膜、青光眼、严重干眼症等禁忌症；全身健康状况良好，无影响手术及恢复的全身性疾病。

如满足上述条件，还需进行严格的术前检查来评估眼部条件，如视力、眼压、角膜地形图、角膜厚度、眼底等20余项检查，确保手术安全有效。同时做好以下准备：软性隐形眼镜至少停戴1~2周；硬性及软性带散光的隐形眼镜需停戴4周以上；角膜塑形镜（OK镜）需停戴3个月以上。

第三步 选择适宜方案

每个人的眼睛都是独一无二的，医生会综合患者的眼部情况、用眼习惯及未来需求（如专业对视力的长期要求），定制适合的手术方案。

目前主流的近视手术包括两大类，即角膜激光类手术和有晶体眼人工晶体植入术（ICL手术）。角膜激光类手术是通过切削部分角膜组织，调整角膜屈光力，起到矫正视力的作用，常见的包括全飞秒手术和飞秒准分子激光手术。其中，全飞秒手术的优点是切口小、恢复快、没有角膜瓣；飞秒准分子激光手术除了恢复较快之外，该手术还可在矫正度数的同时，修正调整角膜的形态或全眼像差，有助患者获得更好的视力和视觉质量。



人工晶体植入术（ICL手术）是根据眼球的度数和相关生物参数制作一枚ICL晶体，将其置于眼中自然晶状体前，相当于在眼睛内放一个“隐形眼镜”。优势是矫正范围广（可治疗50~1800度近视及600度以内散光）、不切削角膜组织、切口小、晶体可取出等。

第四步 术后注意事项

1. 规范用药 医生开具的眼药水有预防感染、促进角膜修复、缓解眼干等不同功效，每种药物的使用方法都有严格要求，患者需严格遵医嘱使用。

2. 保持眼部卫生 术后眼部抵抗力较弱，要避免用手揉眼，防止细菌感染；洗脸、洗头时避免污水入眼，不慎进水需及时用干净棉签轻轻擦拭；术后短时间内不化眼妆，减少化学成分对眼部的刺激。

3. 限制运动强度 术后3个月内避免篮球、足球、拳击等剧烈运动和对抗性运动，防止外力碰撞影响手术效果。可选择散步、慢跑等温和的运动。

4. 按时复查 术后1天、1周、1个月、3个月、半年及一年进行复查，建议选择支持全球异地复查的连锁眼科机构，确保术后数据可追溯。

长沙爱尔眼科医院
屈慧莹 汤雯萱

刷牙前，牙膏要不要沾水？

刷牙是每日必不可少的口腔护理环节，而关于刷牙前牙膏要不要沾水，一直是许多人纠结的焦点。有的人认为不沾水很干燥，嘴巴里不舒服还不容易出泡沫，而有的则认为牙膏沾水后容易起很多泡沫，过多的泡沫会让人误以为牙齿已经刷干净了，从而忽视一些细节部位的清洁。那么，真相到底是怎样的呢？

牙膏的主要作用是清洁牙齿，对于大多数普通牙膏来说，刷牙前是否沾水并不会影响清洁效果，可根据个人的喜好选择就行。牙膏的主要成分包括摩擦剂、保湿剂和表面活性剂，这些成分在湿润的环境中（如口腔内的唾液）都能正常发挥作用，即使不沾水，口腔内的唾液也足以让牙膏发挥

其清洁功能。而沾水可以让牙膏更快地产生泡沫，帮助牙膏更好地分散在口腔内，清洁牙齿的各个角落，让刷牙过程更顺畅。如果因为泡沫过多而缩短刷牙时间，则会影响清洁效果。

一些功能性的牙膏，如美白牙膏、抗过敏牙膏等，使用前最好不要沾水，以免破坏其中的有效成分。例如，脱敏牙膏的有效成分（如氯化锶、硝酸钾等）通常需要在干燥环境中才能更好地发挥作用。这些成分会在牙齿表面形成一层修复层，帮助缓解牙齿敏感。如果刷牙前将牙膏沾水，可能会稀释这些有效成分，降低修复效果。因此，使用脱敏牙膏时建议不要沾水，以免有效成分在遇水后快速释放，不能很好地

发挥抗过敏作用。

比起牙膏要不要沾水，有一个更重要的问题需要关注，那就是刷牙的方法。刷牙前认真漱口，可以将口腔内大部分食物残渣、碎屑、糖分、酸性成分、松动的软垢等冲洗、稀释掉，让刷牙效果事半功倍。建议刷牙前用清水漱口30秒左右，将适量的清水含在口中，轻轻漱动，让水流过牙齿的各个表面，特别是齿缝和牙龈边缘。然后将水吐掉，重复几次，直到口腔内的杂质被清除干净。另外，刷牙的时间也十分关键，每次刷牙应保证2分钟以上，只要刷牙时间足够，牙膏中的有效成分才有足够的时间发挥作用。

长沙市口腔医院
医务部副主任 博士 娄岸

邵阳市中医院
(国家三级甲等中医医院)
咨询挂号就诊电话：
0739-5277746
24小时急救电话：**0739-5223311**
网址：<https://www.syszyyy.com/>

警惕肠道“隐形杀手”！ 结直肠癌防治全攻略

据2022年统计数据显示，我国结直肠癌新发病例为48.2万，83%的患者确诊时即已处于中晚期，这与早期筛查率不足30%形成鲜明对比。早期结直肠癌患者5年生存率超90%，而晚期患者不足15%，这一数据警示我们，要战胜肠道“隐形杀手”，本质上是一场关于时间与认知的赛跑。

隐匿的危机与转机

结直肠癌最致命的特性在于其长达5~10年的沉默潜伏期往往毫无症状，当出现便秘腹泻交替、便血（特别是暗红色血便）、体重骤降（半年内超5%）、腹部包块等症状时，往往已进入病情中晚期。如果此前通过肠镜检查，即可实现微创根治，避免进展为结直肠癌。

对于40岁以上人群，特别是有家族史、长期高脂饮食、体重指数（BMI）≥23、缺乏运动、患有慢性肠道疾病史者，一定要定期筛查，初筛采用粪便DNA检测（灵敏度达95.5%），阳性者进一步肠镜确诊。这种分层筛查模式可使早期检出率提升3倍。

现代医学与传统智慧的结合

预防方面，“饮食-运动-监测”三位一体的策略被证实有效。每日30克全谷物搭配500克蔬菜的膳食模式，可使患病风险降低35%；每周150分钟的中高强度运动，能显著改善肠道微环境；中医药的介入更形成独特优势，如小檗碱抑制慢性炎症、健脾类方剂调节免疫平衡，在癌前病变阶段筑起中医“治未病”防线。

对于已确诊的患者，多学科整合治疗模式（MDT）正在改写治疗结局。肿瘤中心联合放疗科、外科实施的“新辅助放化疗+保肛手术”方案，在根除肿瘤的同时，可最大限度保留生理功能。

术后康复阶段，个性化营养支持、心理干预、定期随访，构成康复“铁三角”，帮助患者实现身心双重回归。

构建全民防治网络

通过社区健康讲堂提升公众认知、运用下乡筛查覆盖偏远地区、建立癌前病变患者终身随访档案的三级预防体系，以及“35岁首筛-40岁常规筛-高危人群重点筛”的梯度策略，能让更多患者通过早筛早诊，远离结直肠癌。

在这场关乎生命的防御战中，个体的健康意识觉醒与医疗体系的主动干预同样重要。当更多人学会倾听身体信号，当筛查网络触及每个角落，结直肠癌终将从“隐形杀手”变为可防可控的慢性病。

邵阳市中医院外二科 刘宇耀