

078 | 问答：近视怎么治疗？带状疱疹怎么处理？

卓克 11小时前

078 | 问答：近视怎么治疗？... 09:44 4.56MB

| 卓克亲述 |

问答01

关于近视眼治疗的问题。

关于治疗近视眼很多同学问，去年我详细说过角膜手术的方式，就是 LASIK 飞秒激光，这儿就不重复说了。

总结一下：它是稳妥的手术，而且手术之后副作用很小，小到远比近视给你带来的困扰还要小，它也是经过 FDA 严格审批的，而且应用了多年，你只要是去正规的医院，按照医嘱做就行，前期的测量会敲定手术的方案，有些角膜过薄的人或者年龄过小的人，你想做人家也不给你做。

今天我主要说的另一个改善视力的方法就是 OK 镜，它叫做角膜塑形。

简单地说，就是晚上你睡觉的时候，戴上一个透气的镜面，就是在角膜上，它对角膜有一定程度的压迫，会轻微地改变角膜的形状，等早上要把它摘了，摘了以后角膜的形状不会立刻恢复，它还维持着之前形变的样子，有时候能维持1、2天，甚至2、3天的时间。在这一段时间里，因为角膜的弯曲程度改变了，所以如果之前你是轻度近视，那么这几天你就好像变成正常人了。不过时间长了它还是会恢复原状的，那怎么办呢？就只能再找一个晚上睡觉的时候戴上。

这个疗法通过了 FDA 的临床验证，是可以临时显著改善视力的。好处有这么几个：

- 第一，因为它是通过机械力来调整的，它并没有破坏角膜的结构，所以今后假如说还是想去做飞秒激光手术，或者是戴眼镜、戴隐形眼镜都可以。
- 第二，因为第二天摘了之后它可以维持很长一段时间，所以对一些运动员就特别方便，运动员是没法戴隐形眼镜参加比赛的，因为隐形眼镜会在剧烈的运动下脱落的，这很麻烦。
- 第三，飞秒激光手术只能等眼部完全发育成熟了才能做，这个时候因为你的眼睛的结构已经不再大幅变化了，所以切完了之后能维持很长的时间。可是有些孩子或者是十三四岁的学生，他们的眼睛还在继续发育，所以他们想做飞秒手术医生也不给做，那么这个时候 OK 镜就可以作为一个过渡。

OK 镜也有一些风险，这个风险和戴隐形眼镜有异曲同工之处，就是佩戴过程中的卫生问题，而且它比普通的隐形眼镜更容易受污染。像隐形眼镜有日抛的、有月抛的，但是 OK 镜只要配好了之后就是常年佩戴了，所以用起来更要按照说明书的方式来清洗消毒。

有一个误区就是有人以为 OK 镜可以治疗近视，不是这样的，它只能临时缓解，你不会因为戴 OK 镜，最后慢慢地竟然从近视变成正常视力，这是不可能的，它最多就是减缓近视的发展速度。

OK 镜的最后一个劣势就是它的价格，现在大概一副得8000到10000块钱，再加上今后换镜片的这些服务，价格大概是飞秒手术的一半，这个比隐形眼镜一次付出的成本要多不少。OK 镜和飞秒激光就是改善视力的两种有效方法，其他的都没有效果，像上次我在眼保健操答疑中说的，放松眼部的肌肉不能改善近视，同样像扎针灸、面部烤电也不能改善近视。

问答02

关于带状疱疹病毒的问题。

带状疱疹病毒，是每个人都可能遇到的烦恼。这个在民间俗称缠腰龙或者搭被疮、砍头疮之类的，它就是长在后背、长在脖子上、长在腰部、腋下，甚至有长在面部的。长在面部尤其牵连到三叉神经，这种带状疱疹病毒是最疼的，眼睛往往都疼得肿起来了。

| 有多疼呢？

如果分娩疼是最疼的，它是10级的话，带状疱疹病毒可以到5级、6级。它和分娩不一样，分娩顶多几个小时之后就永远过去了，可是带状疱疹病毒持续的时间特别长，像身强力壮的年轻人，怎么也得三周的时间才能完全感觉不到疼痛，免疫力低下的人和老人，可能两个月之后神经疼还有持续的。

所以一旦得了这个病，虽然基本不威胁生命，但是如果就这么熬着，会让你疼得无法睡觉，持续半个多月也是很少有人能轻松过关的。

带状疱疹病毒在地球上每个人的体内都有，大都是在婴儿时期或者儿童时期通过呼吸道感染上的，是无法避免的，所以也谈不上传染不传染，大家都有。此后这一辈子，带状疱疹病毒就潜伏在脊髓后跟神经里了，大部分时间里它跟人都是和平相处的，但你的免疫力一旦弱下来，它就会沿着神经纤维繁殖到皮肤表面产生剧烈的疼痛。

| 那么什么时候免疫力最弱呢？

就是疲劳的时候、长期失眠的时候，或者是降温了没穿够衣服，冻了一天，这都是免疫力弱的时候，还有像60岁以上的老人，他的免疫力也下降，所以带状疱疹病毒在老人身上是特别高发的。

带状疱疹一旦发作，就只能靠自身的免疫扛过去，但是现代医学有一个大幅缓解的窗口期，就是病毒发作以后72小时之内注射带状疱疹免疫球蛋白。

有些人家里有老人，所以照顾得比较周到，他可能年轻的时候得过，有这个经验，知道带状疱疹病毒刚开始是一种什么感觉，所以也不用等起了一身的疹子，或者是疼了一个礼拜受不了了才去医院，因为那个时候已经晚了。他有经验，他可以在第一天就判断出这个是带状疱疹病毒，所以就去正规医院，确诊之后马上医生就会给病人注射免疫球蛋白，这就能在病毒大量繁殖之前提升免疫力，之后这个病程就会减少很多很多，比如说减少一半，甚至更多，而且神经疼的后遗症也会少很多。

除了免疫球蛋白，还有阿昔洛韦这样的抗病毒药可以吃，这种药会跟病毒竞争细胞激酶这种物质，这是病毒复制过程中的原材料，这是必不可少的。吃了这种抗病毒药之后，病毒在复制 DNA 的时候还会在不该断的地方断掉，影响着病毒不能继续复制。

免疫球蛋白和抗病毒的药物都用上，再加上老人自己的准确判断，再加上医生靠谱不下黑手，20天到60天的剧烈疼痛很可能就会变成一个7天内完全消失的疼痛了，这就是知识和现代科学带来的效果。

但是，如果错过了这3天的窗口期，比如说都已经疼了10天了再去的话，这么治疗几乎已经无效了，那会剧烈的疼痛也只能通过止疼药来缓解，就根本别想着说7天能够痊愈了，要做好打硬仗的准备。**带状疱疹是自限性疾病，就是什么药都不吃，什么疗法都不用，自己也会好。**

而往往就是自限性疾病，它是古代医学兴风作浪的天地。

如果只是安慰剂也就罢了，但是古代医学会用上很多危险的方式，比如说扎针灸，而且这个针不是一次性的，有临床的报告显示，就是使用传统的针扎完了之后病人得了败血症，非常严重。真要得了这种病，错过了窗口期，我的建议也就是缓解疼痛的药吃一点，在家好好休息。

可是因为这种病带来的效果实在太明显、太疼了，又持续了这么久都很难缓解，如果你没有这种知识的话，没有人会相信这个病是不需要吃药、打针或者一番大治疗的。

尤其是老年人，本来就免疫力低，再这么一疼，休息不好，再忍不住去了医院，碰上一些没有医德的大夫，给开一些汤药，让回家熬着喝，然后再让每天下午两点去医院放血，去扎针灸。你看，本来就睡不着觉，还要每天挂号、排队、熬药、门诊，这就更是让病情雪上加霜了，得不到休息。

而且老年人往往是高血压、糖尿病、心血管疾病的高发人群，这么劳累过度，很可能就因为得了这么一个自限性疾病，遇到了一个没有医德的大夫，最终劳累过度引发了更严重的问题。而且这种情况并不罕见，甚至像北京市中心的非三甲的正规医院里都有搞放血疗法的。

| 放血疗法有多恶劣呢？

咱们可以作个比喻，比如说评价一个足球运动员的水平，当然有很多很多的考量标准，但是当你发现一个自称是足球运动员的人，他到了场上比赛第一下就抱着球讲