



医生为患者检查视力。

从2月初开始
几乎没有睡过一个整觉

公司主管眼睛

“中浆”

“我以后绝对不会再熬夜了，钱没赚多少，更不能把身体搞坏了。”38岁的电商主管金女士(化名)懊悔地说。从2月初开始，几乎没有睡过一个整觉的她感觉左眼有暗影遮挡，看东西也扭曲变形，视力也有轻微下降。一查，竟是“中浆”了。

金女士是本地一家知名企业的电商主管，工作节奏快，压力大，每每赶上电商大促，熬夜通宵是常有的事。一忙起来，对着电脑就是一天一夜。

这个春节，是金女士一年中难得的休闲时光。她回到老家，和家人打牌、追剧，每天玩到半夜再吃完元宵才睡。新年开工后，她又投入新一轮三月女神节的大促活动。

此前，她的视力基本保持在1.0左右，不管开车还是工作都看得很清楚。大约从半个月前开始，她发现看

电脑屏幕时有些模糊，特别是左眼正前方总感觉有东西遮挡，走楼梯时还觉得楼梯变歪了。直到最近，视力越来越差，已经影响到了工作，她来到宁波大学附属人民医院(鄞州人民医院)眼科就诊。

眼科中心忻双华副主任医师接诊后通过裂隙灯检查发现，金女士的黄斑区有盘状水肿，初步评估是眼底黄斑出了问题。经过进一步的眼底照相、眼底OCT检查、眼底血管造影等相关检查后，金女士被确诊为左眼中心性浆液性脉络膜视网膜病变，简称“中浆”。

“黄斑区是视网膜的一个重要区域，与精细视觉及色觉等视功能有关，我们日常眼睛看东西主要依靠黄斑。”忻双华解释，一旦黄斑区出现病变，比如黄斑水肿渗出，就好比地板

渗水翘起来，屏障被打破，会导致视力下降、眼前黑影或视物变形。

随后，忻双华为金女士进行药物治疗，改善血管微循环，让黄斑内积液排出。经过治疗，金女士的病情得到控制，渗水逐渐吸收，左眼视力达到明显提升。

忻双华说，中心性浆液性脉络膜视网膜病变是常见的眼底病之一，熬夜、压力大、精神紧张、情绪激动等因素都会促发此病。她再三叮嘱金女士要调整工作节奏，学会自我疏导，以免疾病再次复发。

记者从鄞州人民医院眼科中心了解到，该春节过后，该中心接诊的黄斑病变病人相对增多，这与生活不规律、工作压力大有很大的关系。

记者 陆麒雯
通讯员 赵娜 郑瑜 文/摄

吃下一大盘生炒菠菜
竟致急性肾功能损伤

“没想到就因为一盘菜，引起这么多麻烦！”都说病从口入，而对于有肾脏病的人来说，吃东西更要当心。今年60岁的李先生(化名)患有慢性肾脏病，就因为吃了一大盘生炒菠菜，他的后半生都要靠血透来维持生命。

不久前，李先生因为突然全身没力气、肾功能异常来到了宁波市第二医院肾内科。入院一周前，他莫名感到全身无力，吃不下饭，还有恶心呕吐的症状。在当地医院检查后，医生发现他的血肌酐异常增高，达到900多(正常值在100以内)，被诊断为急性肾损伤。

李先生有慢性肾脏病的病史，之前病情稳定，此次发病前几次复查肾功能都在正常范围，也没有服用一些特别的药物，究竟是什么导致他的肾功能突然下降？周芳芳为他做了肾组织穿刺活检，这是查明肾功能不全病因的“金标准”。病理检查发现，李先生的肾小管管腔内可见几十处大大小小的圆盘状结晶，正是草酸盐晶体。由此可以确诊，李先生患的是草酸盐肾病。

得到这个检查结果后，周芳芳反复追问李先生在发病前到底吃了些什么？李先生想起来，自己在发病前一个人吃下了一大盘生炒的菠菜，也就是没有焯水就直接下锅炒的菠菜，医生判断这就是导致他发生草酸盐肾病的主要原因。由于李先生本来就有慢性肾脏病，这次肾功能损伤严重，需要透析治疗。

“短期内进食大量高草酸食物，草酸会和人体内的钙结合形成草酸钙，而大量的草酸钙会引起的急性肾小管间质损伤，尤其是对有基础疾病或肾病的患者来说，更容易发生这种情况。”周芳芳介绍，日常生活中，像菠菜、苋菜、马齿苋、芥菜、香椿等蔬菜中草酸含量都比较高，并不是说这些蔬菜都不能吃，而是要注意摄入的量并掌握好烹饪的方法。在烹饪这些食物前，最好先焯一下水，利用草酸易溶于水的特性，就可以去除大部分草酸。

除了患有慢性肾脏病的人群外，患有肾结石的患者如果过量食用草酸会促进草酸钙结石的形成。作为最常见的结石类型之一，草酸钙结石也会引起梗阻，从而伤害到肾脏。因此，以上两类人群平时都应该保持低草酸、低脂、正常钙饮食。

记者 孙美星 通讯员 郑轲

他突感手背酸痛，结果竟要做手术！

医生：这种病与生活习惯密切相关

记者从宁波市第六医院向脊柱外科主任马维虎处获悉，最近到该科室就诊的颈椎、腰椎病患者不少，其中青壮年占了很大比例，主要与上班久坐、生活习惯不佳等因素有关，有患者因为长期在电脑前高强度工作，最后竟导致颈椎间盘突出压迫神经，不得不选择手术治疗。

40多岁的陆先生(化名)近日突然感到手背酸痛，于是去医院做了针灸，但丝毫不见效果，医生表示他的问题可能出在颈椎上，最好去拍个片，他听从了医生的建议。

拍片结果显示，陆先生的颈椎间盘突出严重，已经压迫到神经。看了他的片子后，马维虎表示，他的颈椎间盘突出已经满足手术指征，建议他尽快住院手术，不然一旦颈椎受外力撞击，可能导致不堪设想的后果。

在病床上，已经做完手术的陆先生告诉记者，自己从事产品研发工作，由于工作节奏快、强度大，上班时除了上厕所，基本都坐在电脑前，每天要在电脑前工作8小时以上，颈椎病大概率就是工作导致的。“还好这次及时发现，没有导致更严重的后果，手术做得也比较顺利。”陆先生说，他身边有不少朋友都有颈椎不适的问题，等他出院后，他会建议这些朋友也及时做检查，以免像他一样发展到颈椎间盘突出甚至要做手术的程度。

马维虎介绍，近年来，颈椎病、腰椎病等脊柱健康问题呈现明显年轻化趋势，上班族尤为高发。除了上班族，学生群体也是脊柱健康问题的高



马维虎医生查房中。

危人群，他接诊过不少学生患者，其中最小的患者仅12岁，还在上小学，因为颈椎间盘突出导致下肢瘫痪，最后不得不进行手术治疗。

马维虎表示，颈椎病、腰椎病与生活习惯密切相关，包括作息、坐姿、运动等习惯，都是影响脊柱健康的重要因素。春节假期中，就有不少市民因为长时间低头看手机、打麻将以及入睡迟起等不良习惯而引起颈腰椎问

题。他建议：

一是要平时要避免久坐；二是要保持良好的坐姿，减少使用电脑、手机的时间；三是避免熬夜；四是注意颈部保暖；五是日常饮食要多吃一些高钙、高蛋白食物；六是选择适合自己的运动方式和运动强度，如打羽毛球、游泳、八段锦等都有助于预防颈腰椎疾病。

记者 吴正彬 通讯员 赵蔚 文/摄