

卡塔尔世界杯开赛以来,北仑区中医院眼科医生马国年发现每日门诊量明显增加,最多的一天接诊了80多位患者,比日常多出约六成,尤以视疲劳、干眼症、睑腺炎、急性结膜炎等居多。

“医生,我的眼睛上长了个痘,就像针刺一样痛!”吴先生(化名)捂着眼睛走进该院眼科诊室。马国年检查发现,他的右眼上睑结膜局部明显红、肿、疼痛。询问之后得知,吴先生最近已经连着两三天熬夜追世界杯,高兴时还要撮一顿啤酒炸鸡、来几支烟。

“你这是得了睑腺炎,也就是‘针眼’、麦粒肿。”马国年解释,睑腺炎的典型症状就是红、肿、热、痛,熬夜疲劳、经常用手揉搓眼睛等都可能引起睑腺炎,导致眼睑部位血管充血并出现红色肿块。吴先生连着几天熬夜看球,首先加重了眼部疲劳,并导致抵抗力下降,再加上辛辣食物和烟酒的刺激,以及揉搓双眼的不良习惯,使眼内局部细菌感染加重,这才导致了睑腺炎。

随后,马国年先对吴先生进行局部药物治疗,再通过耳尖的中医“放血疗法”,帮助他泻热解毒、消肿止痛,并开了金银花、夏枯草等清热解火的中药茶饮处方,叮嘱他按时服用、定期复查。

马国年还提醒吴先生:很多睑腺炎患者最爱做但也最危险的动作就是“挤掉”“挑掉”脓,但人体面部血管十分丰富,眼部血管又与颅内血管相通,随意挤压、用针挑脓肿很可能使含有大量细菌的脓液进入血液并流入颅内,引起脑膜炎、脑血肿以及败血症等。因此,得了“针眼”,一定要管住手。

熬夜追球+啤酒炸鸡

“针眼”找上门

眼科日门诊量一度增加六成



北仑区中医院眼科门诊。通讯员供图

相关链接 看球时做到这5点,可帮助护眼

马国年建议广大球迷看球时做到以下5点,可以一定程度上帮助护眼:

1. 尽量不戴隐形眼镜

长时间佩戴隐形眼镜,会使角膜长时间处于相对真空缺氧的状态,容易引发炎症,更会加重眼睛的干涩感和异物感。平均每天佩戴隐形眼镜的时间不应超过8小时,熬夜戴、睡眠戴更不可取。因此,近视的球迷看球时应尽量佩戴框架眼镜。

2. 看夜场球要开灯

周围环境和屏幕亮度对比度过大,会增加眼睛的疲惫感,甚至发生眩光。因此看球时,应保证室内光照,或在离屏幕稍远处开上灯,同时注意观看距离,这样可以减轻眼睛负担。

3. 适当热敷、滴眼药水

看球时,可以用40℃-45℃的温水沾湿干净毛巾,适当热敷眼部,来促进眼周血液循环,缓解眼

睛干涩和疲劳。也可以适当使用眼药水,建议选择人工泪液,如玻璃酸钠滴眼液。

4. 有意识增加眨眼次数

眨眼又叫瞬目,它可以使泪膜均匀分布在眼表,湿润眼睛,还能促进睑板腺分泌的脂质排出,减少泪水挥发,稳定泪膜。

5. 注意中场休息

建议减少连续用眼时间,可运用国际“20-20-20”护眼法则,即每看屏幕20分钟就让眼睛休息20秒,休息时远望一下20英尺(约合6米)以外的地方。如果看球时难以做到,也应抓住球赛中场休息的时间,闭目养神,或到阳台远眺一下夜景和夜空。

如果采取以上方法,眼部不适症状仍未缓解,还应及时到正规医院眼科检查,寻求专业医生的帮助。

记者 徐露清
通讯员 李梦君 王碧莹

一直没把乙肝当回事 28岁小伙突然大吐血 医生:乙肝患者 要及时接受抗病毒治疗

家中有两位肝癌患者,28岁小伙作为乙肝病毒阳性携带者却并不当回事,直到吐血休克送医才发现,他已出现肝硬化并导致脾脏肿胀至2倍大。而这些,都是他没有及时治疗乙肝酿成的后果。

28岁的李军(化名)刚到宁波工作没几天,就突然出现呕吐鲜血的情况。刚开始出血量很少,他想着刚来宁波还没赚到钱就要去医院花钱,有点不舍得,还是熬一熬吧。谁知熬到第三天,吐血的症状不仅没有变好,反而变得越来越严重,晕倒在地。一旁的朋友赶紧拨打120将李军送至宁波大学附属人民医院(鄞州人民医院)抢救。

据李军的主治医生朱柯磊主任医师透露,到医院时李军已出现休克,血压仅为81/42mmHg(正常血压标准范围是90-140/60-90mmHg),心率135次/分,在急诊室还是不停地呕血,出血量达到2000毫升。医生初步诊断为食管胃底静脉曲张破裂引起急性上消化道大出血,立即施行止血、纠正贫血、扩容等抢救措施,稳定了李军的生命体征。

医生试图采用胃镜下钛夹为李军止血,但血管破口太大,胃镜下没有操作视野,根本无法操作。考虑到患者年纪尚轻,朱柯磊最终决定立即为其急诊施行腹腔镜下脾切除+断流手术。

历经4个多小时,手术中成功止血、切除脾脏,避免了大伤疤的开腹手术,并予以输血、护胃、营养支持等治疗。目前,李军已康复出院。

朱柯磊在询问病史时得知,李军的奶奶因肝癌去世,爸爸也是肝癌患者,他本人在19岁时被查出是乙肝病毒阳性携带者,大三阳,当时他怕别人知道后会疏远他,甚至连父母都不敢告诉。由于一直没有任何不适,他就一直没去医院检查治疗,直到这次突然发病。

朱柯磊告诉记者,术前检查时发现李军肝硬化合并食管胃底静脉曲张,脾脏已经肿大至正常的两倍,必须切除。这些症状都是因为没有及时治疗乙肝所致,如果继续任其发展,甚至可能引发肝癌。因此,乙肝病毒携带者如果出现肝功能异常,就需要及时接受抗病毒治疗;如果肝功能和肝脏B超正常,也要密切随访。

朱柯磊表示,临床中,李军的这种情况非常普遍,很多患者认为反正没有能够彻底治愈乙肝的药物,干脆就不治疗了,甚至连每年的体检都免了。殊不知,虽然身体上没有明显不适,但肝脏还是在乙肝病毒的侵害下一步步地向肝硬化方向发展,像李军这样早期发现却未及时就医拖成重病,十分可惜。

记者 陆麒雯 通讯员 郑瑜 杨腊香

踢球时痛得倒地呻吟 原来是甲沟炎在作祟

随着卡塔尔世界杯的赛事越来越激烈,不少球迷也越来越沉浸于足球世界无法自拔,今年刚毕业的林傲(化名)就是其中之一。林傲看球已经有十年,他不仅喜欢看,也喜欢踢。本届世界杯的比赛,他几乎场场都看,技痒难耐,近日,他忍不住约了几位朋友一起去踢球。

然而,刚上场跑没多久,林傲就一个跟头摔倒在草地上。他一边捂着脚,一边痛苦地呻吟,朋友们见他手脚出血,怕他是伤到了骨头,便急忙把他送到了宁波大学医学院附属医院。该院擅长治疗手足疾病的骨科中心手外科左荣跃主任为他进行了诊治。

“其实他手脚上的伤并没有什么大碍,让他疼痛难忍的是他的甲沟炎。这位患者因为剧烈运动,甲沟炎发作,左脚脚趾甲出现疼痛和流脓,痛得连鞋子都穿不了。”左荣

跃介绍,林傲的甲沟炎是嵌甲引起的,据患者自己说,他在高中时脚趾就因嵌甲和甲沟炎经常去修脚店修剪,在当地医院也多次进行了拔甲治疗,但等新趾甲长长后还是会嵌到肉里,而且只要运动多了脚趾就会发炎疼痛,非常痛苦。

那么,嵌甲到底是怎样的疾病呢?左荣跃告诉记者,嵌甲是一种常见足病,通俗地讲就是趾甲长到肉里去了。造成嵌甲的原因主要是平时不良的修剪趾甲习惯,趾甲两侧边缘修剪的太圆太深。这时如果再穿一双尖紧挤压脚趾的鞋子,就会将甲沟组织挤向趾甲,最终导致嵌甲。

“运动多而不注意保护脚趾的人更容易患嵌甲。人们在踢球、奔跑等运动时足趾(即大脚趾)反复受压,或者踢球碰到趾头,这些情况都容易引起嵌甲。而嵌甲容易引起

甲沟组织感染,临床上称为甲沟炎,此时,甲缘边的软组织红肿、疼痛,局部有脓性分泌物流出。”

左荣跃表示,嵌甲尤其多发于青少年、青年人群。处理不当或其他各种原因,可导致嵌甲和甲沟炎反复发作,影响患者正常的学习、工作和生活。

左荣跃主任介绍,防治嵌甲要注意以下事项:养成良好的剪趾甲习惯,修甲不宜过短过深;要将趾甲修剪成平直样,而不是圆弧形,以免引起趾甲的损伤和畸形;穿鞋不宜过紧,跟高头尖的鞋子最好放弃;养成良好的卫生习惯,保持趾甲的清洁;轻度的红肿可以外擦碘酊消毒。“如果通过上述处理都不能够缓解症状,那么就需要及时到医院寻求皮肤科或手足外科医生的帮助了。” 记者 吴正彬 通讯员 庞赞