

“我都28岁了，怎么近视还会加深啊？”

医生：由不良用眼习惯造成

“经常觉得眼睛酸痛，有异物感，是得了干眼症吗？”“熬夜追剧第二天眼睛发红，有时看不清东西，见光流眼泪，这是视疲劳吗？”……视疲劳和干眼症都是较为常见的眼病，在宁波市眼科医院成人视光门诊中，经常有患者分不清这两种眼病。视疲劳和干眼症是一回事吗？视疲劳和干眼症又有什么区别？

看东西越来越费劲

一年时间近视度数加深了75度

今年28岁的小魏(化名)是一位IT程序员，因为工作繁忙，他每天过着两点一线的生活，熬夜是家常便饭。回家后，他的放松方式基本和电子产品“锁死”。他习惯于躺在沙发上保持一个姿势刷手机，一直刷到有困意了，才会准备洗漱。睡前，他还会在黑暗中再刷一会儿短视频。

最近，本身就有近视的他发现，自己就算戴着近视眼镜还是看不清，看电脑、手机时很吃力，而且总感觉眼睛酸胀、不舒服。“不会是犯干眼症了吧？”他试着滴了几天眼药水，但症状并没有好转，于是找到了宁波市眼科医院眼视光专科主任周磊主任医师。

经过双眼视力、双眼视功能等一

系列检查，周磊发现，小魏的近视度数对比去年同期加深了75度，眼轴增加了0.2毫米。“眼轴长度是评估近视增长速度的一项重要指标，这说明近视加深实实在在发生了，所以你才会看不清楚。”听到这句话，小魏大吃一惊，“我都28岁了，怎么近视还会加深啊？”

排除其他器质性眼病后，周磊认为，小魏的近视加深情况是由不良用眼习惯造成的。针对小魏的情况，周磊开出了“方子”：根据现在的近视度数重新配了一副框架眼镜；定期接受视功能训练；纠正不良用眼习惯。一个月后，小魏来复查时高兴地告诉周磊，自己眼睛酸胀、累的症状缓解了很多。

视疲劳不等于干眼症

医生提醒：不能仅凭症状判断

很多人好奇，成年人怎么也会近视加深？周磊解释，在门诊中这种情况并不少见。一般情况下，大部分人成年以后眼轴停止发育，近视度数趋于稳定，但也有一部分人呈现出个体化差异。“在日常生活中长时间看手机、电脑等电子产品，容易导致眼睛过度疲劳，引起眼部睫状肌长时间处于紧张状态；长时间熬夜，睡眠时间过短，也会导致眼部无法得到充分休息，眼部疲劳，这些都有可能引起近视度数增加。”

因为都有眼睛酸胀的表现，很多人分不清干眼症和视疲劳的区别，还有一些人甚至直接把视疲劳当成干眼症治疗。

“视疲劳可能由多种原因导致，干

眼、远视、近视、散光、老花、睡眠不足等都可能引起视疲劳，但视疲劳不等于干眼症。”周磊解释，视疲劳的症状多种多样，常见症状是眼睛和眼眶周围疼痛，视力模糊，眼睛干，严重时流泪，甚至有头痛和眩晕表现。周磊说，这两种眼病的症状有时会有重叠，不能仅凭症状进行判断，必要时采用仪器检测。

他提醒，视疲劳往往会伴随着干眼，除了减少使用电子产品，佩戴合适度数的眼镜、抗视疲劳药物及相应的功能训练等方式外，还应进行干眼的相关治疗，比如使用热敷等。如果症状较重，建议到正规医院进行视疲劳与干眼的综合性治疗。

记者 庞锦燕 通讯员 陈怡

“刮骨疗伤是真的吗？”

“不知道，我又不认识关羽”

手术中，医生借助“话聊”缓解患者紧张情绪



林慧丹医生正在为患者做手术。

“我是真服了关羽那个刮骨疗伤，是真的吗？”“真的假的我怎么知道，我又不认识关羽。”“哈哈哈”……

这是近日发生在宁波大学附属第一医院手术室里的一段对话，当时，疼痛科主任林慧丹正在为30多岁的宋先生(化名)做局部麻醉下的腰椎间盘突出手术，忐忑不安的宋先生与林主任聊起了天，东聊西聊竟然聊到了关羽“刮骨疗伤”的典故上，而林主任幽默的对答很快引得宋先生笑出了声，瞬间将他的紧张焦虑一扫而空。

宋先生来自东北，长期在宁波生活、工作，四五年前便开始感到腰痛，后来被查出了腰椎间盘突出症，医生建议他接受手术治疗，但他一直纠结着做不出决定，“我什么都不怕，就怕打针和手术。”

近半年来，他又出现了腿痛的症状，腰痛加腿痛的折磨，让他的生活受到了严重影响。“赶紧做了吧。”一位曾在宁大一院做过腰椎间盘突出手术的朋友建议宋先生尽快接受手

术，并向他推荐了林慧丹主任。看来不做不行了！宋先生找到了林慧丹。很快，林慧丹便带领团队为他制定了详细的手术方案。

宋先生硬着头皮躺上手术台，紧张情绪达到了顶点，虽然医生给他用了镇静药，但这个一米八几的东北大汉仍十分紧张，嘴里嘟囔着“加油，加油”的口号。正专注于手术操作的林慧丹决定帮他分散一下注意力，于是便出现了开头的一幕。

“平时，我们对于比较紧张的手术病人，除了用镇静药外，还会借助‘话聊’来缓解他们的紧张。有时候，跟病人开个玩笑、聊点家常，他们的身心很快就会放松下来，对于手术的配合度也会更高。”林慧丹认为，除了病情外，病人的心态和情绪医生也要高度关注，只有这样才能更好地为他们诊治。

据了解，目前宋先生已出院，且恢复良好，困扰多年的腰椎间盘突出问题已迎刃而解，让他喜不自禁。

记者 吴正彬 通讯员 庞赞 文/摄

得阿尔茨海默病 吃抗抑郁的药

难怪吃了4年没效果

“赵医生，我老婆现在心情好多了，说话也流畅一些了！”为了妻子赖大姐的健康状况，宁波的杨先生可以说“操碎了心”。往返医院这么多次，还是头一次如此高兴。杨先生说，感谢宁波大学附属康宁医院医生的正确诊断，让妻子的状况有了明显改善。

赖大姐今年63岁，4年前开始出现各种“不对劲”症状。丈夫和其他家庭成员注意到，她总是心情不好，经常愁眉苦脸。问她发生了什么事情，她也不肯说，经常一个人躲在房间里生闷气或者哭泣。而且，经常为了年轻时候发生的一些不愉快的事情感到心烦意乱。

杨先生意识到，妻子可能心理方面出了问题，就带着她去当地医院精神心理科就诊。医生开了些抗抑郁药和安眠药物。赖大姐在治疗上挺配合，也能按时吃药、定期复查。可是，让家人忧心的是，这两类药物吃了4年，赖大姐的睡眠情况还不错，情绪改善的效果却不佳。这让一家人忧心忡忡。

在朋友的介绍下，杨先生带着赖大姐来到了宁波大学附属康宁医院

老年心理科就诊，希望找到更好的方法来治疗抑郁症。

老年心理科的赵袁志医生了解病情后发现，赖大姐的“抑郁”有些不一样。于是，他没有着急做诊断或拟定治疗方案，而是详细询问病史，和赖大姐进一步沟通。沟通中，赵袁志发现赖大姐的认知功能有明显减退。当即建议她住院，接受全面且正规化的诊治，完善辅助检查。果然，全套的神经认知功能评估提示，她已经有中度的认知功能损害。“这不是抑郁症，更准确的诊断应该是阿尔茨海默病，俗称老年痴呆，需要促认知治疗。”赵袁志介绍，根据最权威的CDR评分，赖大姐已经到了老年痴呆的中期。

随后，他为赖大姐制定了服药方案，还指导其进行物理治疗、运动治疗和认知训练等。这阶段以来，赖大姐心情好了些，记忆力也没有很明显的下降了。

赵袁志介绍，作为最常见的痴呆类型，阿尔茨海默病早期会出现抑郁、焦虑等表现，容易误诊为抑郁症。记者 王颖 通讯员 孙梦璐

一周楼市速递

新房、二手房成交齐发力，创下今年“单月新高”

据南天·甬上找房平台数据显示，上周市三区(海曙、江北、鄞州)存量住宅成交量环比下降10.1%、成交总面积下降14.3%、成交总金额下降9.5%。

市三区存量住宅周成交均价23234元/㎡；其中：海曙区成交均价22988元/㎡，环比上升18.2%；江北区成交均价19893元/㎡，环比持平；鄞州区成交均价26486元/㎡，环比下降1.75%。

存量住宅面积段周成交占比情况：50㎡以下成交占比8.3%，环比上升66.7%；50-90㎡成交占比31.7%，环比下降52.5%；90-140㎡成交占比40%，环比下降35.1%；140-200㎡成交占比13.3%，环比上升14.3%；200㎡以上成交占比6.7%，环比上升33.3%。

住房租赁区域成交周占比情况：海曙区占比32.2%，鄞州区占比37.7%，江北区

占比14.2%，其他区域占比15.9%；周成交环比上升29.4%，月租金均价28元/㎡，环比持平。

据南天甬上找房平台数据显示，上周市六区二手房成交1736套，环比减少了26.6%；新房成交1191套，环比增长161.64%，创下2022年以来单周历史新高。两者“此消彼长”的原因主要在于，一是各大房企较大幅度的年中优惠，二是海曙区推出购房送消费券活动，拉升了新房市场。

另据市房产交易网数据统计，6月市六区新房成交1716套，二手成交5719套，环比分别增长44%和48%，创下了今年以来的二二手房成交量新高点。

记者 余涌 通讯员 胡静