

病毒“串门”太快 家庭成员接连中招

医生：阻断红眼病，隔离消毒是关键

热浪翻滚，宁波市眼科医院近期迎来了一波“红眼病”患者的就诊高峰。该院角膜病专科副主任医师许伶俐近期频繁接诊到“组团”来看病的家庭。她提醒市民要注意预防，特别要提防一人得病，全家接连中招的情况。



许医生检查红眼病患者的眼睛。

一家三口先后患上红眼病

30多岁的王先生前阵子感到自己眼睛异常发红、刺痛，眼分泌物也就是俗称的眼屎增多，还出现了怕光、视力模糊等症状。

起初他没太重视，自己到药店买了点眼药水应付，结果病情很快加重。等他找到许伶俐医生就诊时，炎症已从结膜蔓延至角膜，出现了视力下降、严重畏光等症状。许医生解释，角膜一旦受累，治疗周期会大大延长，王先生前后治疗了半个多月才逐渐好转。

其间，病毒在王先生家中悄然扩散

——他7岁的儿子也“红眼”了。好在有了父亲的教训，家人这次警觉性高了，孩子出现眼红不适后，立刻被带来就医。经许医生诊断，同样是典型的急性结膜炎，即红眼病。得益于发现早、用药及时，孩子用药五六天后症状就明显消退。

然而，病毒并未就此罢休。儿子好转后没几天，王先生的妻子也未能幸免，开始出现眼红、分泌物增多。所幸，同样因及时就医和规范用药，她的症状相对较轻，一周内基本康复。

病毒为何“高调串门”？

王先生一家的经历并非个例。许医生介绍，近期红眼病患者激增，跟天气热有很大的关系。天气热，细菌病毒更容易繁殖。人们玩水活动也多起来，脏水入眼引起不适时，又用没洗干净的手去揉，就很容易引起感染。红眼病的家庭聚集性特点也很明显。就在不久前，她接诊了一位患者，说自己家族里前后有六七口人都中招了，像接力赛一样相继出现了红眼病症状。

病毒为何会在家庭内部如此“高调串门”？许医生解释，接触传播是罪魁祸首。红眼病患者的眼部分泌物和泪液中含有大量细菌或病毒，这些致病微生物会

污染患者接触过的物品，包括毛巾、脸盆、门把手、玩具，甚至手机屏幕等。当健康的家人无意中触摸了这些被污染的物品，再用手揉搓自己的眼睛时，病毒就找到新的宿主。

王先生发病初期自行处理，未严格隔离，导致病菌在家庭环境中广泛污染。孩子玩耍时手接触了被污染的物品再揉眼，妈妈照顾病人或处理其物品时稍不注意，都给了病毒可乘之机。许医生指出，家庭成员间密切的生活接触，加上夏季高温高湿环境利于病菌繁殖，使得感染间隔往往只有短短的三两天。

严格隔离与彻底消毒是关键

面对近期红眼病呈现的家庭聚集性特点，许医生建议，严格隔离与彻底消毒，是有效阻断红眼病家庭传染的关键。一旦家中有人发病，必须立即将患者的毛巾、脸盆等个人用品分开。患者的毛巾可通过煮沸或充分暴晒进行消毒，切勿混用。

绝对不要共用眼药水。滴眼药水时，很多人习惯将瓶口贴近眼皮或睫毛，这种贴眼皮的操作极易污染瓶口，不仅可能导致自己另一只眼感染，也可能传染给下一

位使用者。正确做法是悬空滴药，保持瓶口距离眼睛约2厘米。

夏季游泳玩水是红眼病的一个重要诱因。下水务必佩戴密封性好的泳镜，有效隔绝可能含有病菌的池水、河水入眼。玩水后切忌用脏手揉眼睛。

家人一旦出现眼红、分泌物增多、异物感、畏光等症状，务必及时就医，切勿自行购药或拖延。及早规范治疗，才能避免病情加重和家庭内传播。

记者 程鑫
通讯员 水蓝薇 王东杰 文/摄

尿毒症患者突然肾破裂 “罪魁祸首”竟是筋膜枪

对于健身爱好者来说，筋膜枪是方便实用的“放松神器”，而对尿毒症等特殊体质患者来说，它可能摇身一变成“凶器”。近日，鄞州区第二医院肾脏外科就接诊了这样一个案例。

筋膜枪冲击惹大祸

史女士（化姓）今年38岁。2009年，她因双下肢反复水肿被确诊为肾病综合征，2018年发展成尿毒症，此后一直靠居家腹膜透析维持生命，定期在鄞州区第二医院肾移植透析中心随访。

8月10日凌晨三点，睡梦中的史女士被一阵剧烈的左腰部疼痛惊醒。她摸索着吞下止痛药，可疼痛却丝毫未减轻。无奈之下，她叫醒丈夫，让他用筋膜枪在疼痛处来回按摩。机器的高频振动传来时，疼痛似乎减轻了些，她迷迷糊糊地又睡了过去。然而，当她第二天挣扎着起床时，腰部就像被重锤击中般剧痛难忍，家人见状赶紧将她送往当地卫生院。医生怀疑是肾结石，建议立刻转往上级医院做进一步检查。

在鄞州区第二医院急救

医学中心，史女士的泌尿系CT检查结果让医生心头一紧：“左肾破裂出血？”再看血常规报告，血红蛋白仅73g/L，远低于115-150g/L的正常范围，明显提示体内有活动性出血。该院肾外科樊晓栋副主任医师团队迅速将史女士收治入院，紧急实施止血治疗。

医生在排查病因时，一个关键信息浮出水面：史女士近期每天都用筋膜枪按摩，每次超过30分钟。尤其左腰酸胀时，会让家人调至最高档位，长时间集中冲击腰后部位。樊晓栋指出，结合患者疼痛部位与肾脏位置高度吻合的特点，以及影像学检查结果，团队判断长期高频次、高强度的筋膜枪直接冲击，很可能是导致肾实质损伤破裂的“罪魁祸首”。

特殊人群慎用筋膜枪

史女士的情况尤为特殊。血尿本是肾出血最典型的症状，但作为尿毒症患者，她早已没有尿液生成，这让她失去了早期发现异常的重要信号。而肾出血的另一个重要体征是腰部肿块，但史女士身高158厘米、体重80公斤，腰腹部厚厚的脂肪层掩盖了可能出现的这一体征，使得病情难以及时察觉。

住院期间，史女士的血红蛋白一度降至59g/L，达到重度贫血标准，樊晓栋副主任医师团队不得不紧急为她输血。“对有肾移植需求的尿毒症患者来说，输血可能增加术后排异风险，不到万不得已不会采用。”樊晓栋解释，这次为了保命，只能打破常规。

“肾脏藏在腰部深处，虽然有肋骨保护，但它血供丰富、质地脆弱，尤其是失去功能的肾脏，就像个娇贵的‘水囊’。”鄞州区第二医院肾脏外科主任刘晓明打了个比方，高强度、长时间的机械振动冲击力能穿透肌肉，直接作用在肾脏上，可能导致肾实质里的微小血管受损破裂，造成血液在肾内大量积聚，严重者还会引发失血性休克，甚至需要紧急

手术治疗。

刘晓明提醒，生活中很多人用筋膜枪时存在“哪里痛就打哪里”“力度越大越有效”的误区。其实筋膜枪的核心作用是通过高频振动放松肌肉筋膜，绝非强力冲击。使用不当不仅起不到保健作用，还可能造成深层组织损伤、神经麻木甚至骨骼挫伤。

对于慢性肾病患者来说，腰部是绝对的“敏感区域”。刘晓明特别强调，这类人群用筋膜枪放松腰部时必须格外谨慎，千万不能长时间高强度使用。看似方便的保健工具，一旦用错了地方、用错了方法，就可能变成伤害健康的“隐形凶器”。

记者 庞锦燕
通讯员 张敏 谢美君 文/摄



史女士使用的筋膜枪