

95后视力突然下滑 爸爸也查出同样问题

原来与一家三口饮食习惯密切相关

“眼前总飘着一团黑影，看东西越来越模糊，连电脑屏幕上的字都快看不清了！”近日，30岁的小王（化姓）捂着左眼，满脸焦急地走进奉化区中医医院眼科诊室。谁也没想到，这个正值壮年的95后，眼底病变程度竟堪比患病多年的老人。经过一番检查，他被确诊为“左眼玻璃体积血，双眼2型糖尿病性视网膜病变（5期）”。



小王与父亲合影。

父子同患眼底疾病 儿子病情反比父亲严重

20天前，小王突然发现左眼视力莫名下滑，眼前总像蒙着一层雾，还伴随着黑影飘动。起初他以为是熬夜加班导致的视疲劳，硬扛了半个多月，直到症状越来越严重，甚至影响到工作，才匆匆就医。接诊的毛丹娜副主任医师在检查后大吃一惊：“这么年轻就发展到5期病变，眼底微血管全是微血管瘤和出血点，左眼的玻璃体积血已经严重影响视力，再拖延可能面临失明风险。”

小王的肥胖史，是他患病的

关键伏笔。“‘胖子’这个称呼，从我读初中开始就没离开过。”小王告诉毛丹娜，他初一时体重只有60公斤，可进入高中后，体重像坐了“火箭”般飙升至110公斤，此后便一直稳定在这个水平。高热量食物是他的最爱，薯片、炸鸡、含糖饮料常年不离手，工作后饮食更是混乱。早餐常常省掉，午餐因过度饥饿，一顿能吃下两个成年人的饭量，晚餐则多以外卖、烧烤打发。

陪同就诊的父亲王先生，体

重也有105公斤，同样是2型糖尿病患者。但检查结果却让人意外：父亲的眼底病变仅为2期，仅出现少量微血管瘤和出血，与儿子的重度病变形成鲜明对比。“父子俩体型相似，但肥胖出现的时间和血糖控制情况天差地别。”毛丹娜解释，小王从小就超重，长期不良饮食习惯让糖尿病早早找上门，且血糖控制一直不达标，这才导致眼底病变快速恶化；而父亲是成年后才逐渐肥胖，血糖管理相对规范，病情进展也慢了很多。

想管住嘴要这样做 这类人群要定期做眼底检查

更令人揪心的是，这个家庭的“甜蜜负担”远不止于此。小王的母亲几年前也被确诊为2型糖尿病。一家三口相继“中招”，除了遗传因素，长期固化的不良饮食习惯是主要“元凶”。“我妈炒菜喜欢多放油，说这样香，家里顿顿都是重油重盐的菜。”小王说，自己从小到大口味比较“重”，不“重”吃饭就不香。毛丹娜建议，以后要和这样的不良饮食习惯告别，“过量油脂摄入和长期肥胖，就像两把‘尖刀’，不仅会诱发糖尿病，还会持续损伤眼底视网膜，

加速病变进程”。

门诊中，众多糖尿病患者和体重超标人群都和毛丹娜表达过一样的困惑：医生，想管住嘴应该怎么做？她总结出了一套通俗好记的饮食方案：主食换一换，白米白面减半，搭配糙米、玉米等粗粮；蛋白质补够量，鱼、虾、鸡蛋、豆制品不能少；蔬菜多吃“彩虹色”，绿叶菜、西兰花先填半饱胃；水果选低糖的，控制分量别餐后吃；进餐顺序调一调，先吃蔬菜再吃蛋白最后吃主食；烹饪方式要清淡，蒸、煮、凉拌替代油炸红烧；远离“隐形

糖”，白开水才是最佳饮品，每日油盐用量严格控制在5克以内。

“现在年轻人患糖尿病的越来越多，很多人都忽视了血糖监测和生活方式调整。”毛丹娜提醒，糖尿病性视网膜病变早期可能没有明显症状，但一旦出现视力下降、黑影飘动等情况，往往已到中晚期。尤其是有家族遗传史、肥胖、饮食不规律的人群，更要定期查血糖、做眼底检查，别让不良习惯透支自己的健康。

记者 庞锦燕
通讯员 陈怡 文/摄

孩子胃部惊现大团异物

医生：该情况医学上

被称为“异食癖”

“医生，孩子这阵子天天说肚子疼，吃了助消化的药也没好转。”近日，在镇海区中医医院儿科诊室，一对家长带着10岁的小明（化名）焦急地找到了儿科专家郭丽娜。经过详细问诊，郭丽娜医生发现了一个关键线索：小明感到紧张、焦虑时，会不自觉地啃咬并吞食棉花、橡皮等物品。

随后，医院消化内科专家邱奕和儿科医生徐慧给孩子进行了胃镜检查，胃镜屏幕上的画面让在场医护人员颇为揪心：小明的胃腔内，大量棉花絮缠绕成团，还夹杂着一些无法消化的异物，这些“不速之客”占据了部分胃腔，严重影响了胃部的正常蠕动和消化功能，正是导致他反复腹痛的“元凶”。随后，医护人员为小明制定了个性化治疗方案，通过专业心理疏导结合中西医结合治疗，小明的腹痛症状逐渐缓解，异常进食行为也得到了有效干预。

“小明的情况在医学上被称为‘异食癖’，这绝非简单的‘调皮捣蛋’或‘坏习惯’，而是孩子内心压力的具象化表达。”郭丽娜医生介绍，所谓异食癖，是指长期、持续性地嗜食泥土、纸片、头发、棉花等非营养性物质的一种行为障碍，在儿童群体中尤为常见，尤其是处于压力和焦虑状态下的孩子。“他们并不是不清楚这些物品不能食用，而是出于无法自控的强迫性需求，试图通过这种特殊方式缓解内心的不适”。

郭丽娜医生分析，异食癖的背后，往往隐藏着儿童未被满足的情绪需求。对于学龄期儿童而言，压力可能来源于多重维度：繁重的课业负担、家长过高的期望、紧张的师生或同学关系，甚至是家庭内部的矛盾冲突。当孩子们缺乏合适的情绪宣泄渠道，无法用语言清晰表达内心的困惑与焦虑时，就可能转向这种异常的躯体化行为寻求安慰。这种看似“怪异”的行为，实则暗藏诸多健康隐患。

如何及时捕捉孩子的情绪信号，听见他们心底的呐喊？郭丽娜给出几点建议——

一是要透过行为看到本质，密切关注孩子的情绪波动，切勿简单粗暴地制止异常行为；二是营造安全包容的家庭沟通环境，家长做好情绪管理的榜样，鼓励孩子主动表达心声；三是理性看待学业成绩，多关注孩子的多元兴趣发展，鼓励参与体育锻炼，帮助释放压力；四是加强家校联动，形成教育合力，共同守护儿童心理健康；五是当发现孩子出现持续的异常行为时，及时寻求专业帮助，进行心理评估和科学的行为干预。

记者 庞锦燕 通讯员 孙妃 文/摄



徐慧在给患者做胃镜。