

拿到孩子期末成绩 妈妈眼睛“气出血”

“医生，你快看看！我眼白突然红了一大片，很吓人，是不是眼睛出大问题了？”近日，40岁的陈女士捂着眼睛匆匆走进奉化区中医医院眼科诊室。经该科周立光主任医师仔细检查，陈女士被确诊为结膜下出血。医生抽丝剥茧，最终推测这一症状的“罪魁祸首”，正是前一晚她因孩子期末成绩不理想、怒火攻心后的情绪失控。

周立光表示，每到期末成绩公布这段时间，总会出现这类因情绪波动诱发结膜下出血的患者。



“光腿神器” 真的保暖吗？

25岁姑娘

膝关节健康“亮起红灯”

寒风凛冽的冬日，不少爱美人士选择“光腿神器”这种加厚肉色连裤袜，搭配短裙、大衣，既能打造精致造型，又能兼顾一定的保暖需求。然而，最近接连有女性患者因为这份“冻人”的美丽，身体出了问题。

以往人们常将关节不适视为老年人的“专利”，如今，越来越多的年轻人也开始尝到膝痛的滋味，25岁的小悦（化名）就是其中之一。

“医生，我的膝盖又酸又胀，上下楼梯时特别疼，这几天连蹲下都费劲。”在北仑区滨海新城医院康复科诊室，小悦不停地揉着自己的膝盖。

接诊医生张利珠发现，小悦腿上只穿着一条“光腿神器”。触诊时，她明显感受到小悦膝盖周围皮肤冰凉。询问后得知，小悦平时喜欢学习时尚博主的穿搭，“光腿神器”是她的冬季标配。“觉得这样穿既好看又显瘦，而且出门基本都是开车，在室外时间也不长。”小悦说。

张利珠让小悦做了几个简单的下蹲和伸展工作，小悦脸上明显露出痛苦的表情。随后的影像诊断证实了医生的判断，小悦的膝关节有明显的炎症反应，滑膜组织受影响，已经有了早期劳损的迹象，是骨关节炎的先兆。

“很多人以为，穿了‘光腿神器’就能兼顾美观与保暖，这往往是一个误区。”张利珠解释，“‘光腿神器’的主要材质是化学纤维，虽然在视觉上接近肤色、不影响穿搭美观，但其保暖效果远不及羽绒裤或棉裤，尤其在寒冷大风天气下，难以对膝关节形成有效保护。”

膝盖是人体最复杂的关节之一，也是关键的承重关节，但它外面没有厚厚的肌肉包裹，几乎是“皮包骨头”。寒冷会让血管收缩，血液供应减少，关节腔里的滑液分泌也会跟着减少。滑液就像轴承里的润滑油，天冷“油”少了，关节活动时就是“干磨”。短时间可能只是酸胀不适，时间一长，软骨就会像磨损坏的垫片一样，出现不可逆的损伤。张利珠强调，这种损伤是累积的、渐进式的，年轻时不在意，很可能为三四十岁时出现骨关节炎埋下隐患。

根据小悦的症状，张利珠为其进行中医温针灸和物理治疗，帮助膝盖驱寒散湿、减轻炎症。

张利珠表示，对于膝关节健康，预防比治疗更加重要。她建议，冬季护膝首先要做好保暖，尤其是长时间在户外或室内阴冷环境工作时，秋裤、护膝不可少；其次要适度活动，避免久坐，建议每小时起身走动几分钟，伸展下肢；运动方面，推荐游泳、骑自行车等非负重锻炼，减少爬山、深蹲等对膝盖压力大的活动；此外，饮食上可适当增加温性食物，如姜、桂圆、牛羊肉等，促进气血循环。

记者 陆麒雯 通讯员 李银燕

1 看到孩子的期末成绩，妈妈情绪崩溃到眼睛“出血”

陈女士的儿子读小学五年级，前几天刚拿到期末成绩单。看到孩子的分数远远没达到她的预期，一盘问，错的还都是一再强调的基础题，陈女士瞬间气不打一处来，对着孩子大发雷霆。她当时气得胸口发闷、浑身发抖，晚上更是翻来覆去难以入眠。第二天一早洗脸时，抬头瞥见镜子里的自己眼白上一片鲜红，像蒙了一层刺目的血渍，吓得立马赶往奉化区中医医院就诊。

周立光告诉她，结膜下出血是眼科临床常见的症状，典型表现就是眼白部位突然出现

边界清晰的鲜红色片状出血，初期可能会有轻微的异物感，一般不会直接影响视力。

陈女士纳闷：“情绪怎么会和眼睛扯上关系？”周立光解释，结膜下出血就是眼睛结膜的小血管破了，“这就像水烧开了，壶里的压力不断升高，最后硬生生顶开了壶盖。我们眼部的毛细血管就像那层薄薄的壶身，格外脆弱，情绪激动时血压会突然飙升，血管扛不住这股骤增的压力，自然就会破裂出血。”

他进一步解释，结膜下出血的诱因有很多，除了暴怒，喝酒后剧烈呕吐导致眼压骤升、

冷热交替的剧烈刺激、搬重物过度用力等行为，都可能让脆弱的毛细血管不堪重负。陈女士年纪不大，没有其他基础病史，结合她的自述，很可能是发怒后血压突然升高，直接引发了眼部毛细血管的破裂。

周立光补充道，有些中老年人常伴有血压控制不稳的情况，动脉也存在不同程度的硬化，血管脆性随之提升，像剧烈咳嗽或用力揉搓眼睛时，都可能引发眼表小血管的破裂，造成“眼白”出现血色斑块；加之秋冬季节气候干燥、气温骤降，也会进一步增加小血管破裂的几率。

2 这病属于“白睛溢血”范畴，调节情绪是关键

“结膜下出血不用过度恐慌，不同情况有不同应对方法。”周立光说，范围较小的局部出血，一般一周左右可自行缓解吸收；如果出血范围较大，建议在48小时内进行眼部冷敷，防止症状加重；48小时后范围没有进一步扩大，则予以热敷，促进眼部瘀血吸收，并遵医嘱使用药物。他特别提醒，要是除眼部外，还伴有全身其他部位的瘀青或出血等情况，应及时就医排查全身问题，避免延误其他疾病的诊治。

他介绍，从中医角度来看，结膜下出血归属于“白睛溢血”的范畴，核心病机主要有血热妄行、阴虚火旺、气不摄血、瘀血阻络几种，其中血热妄行是临床上最常见的类型，“中医一直有‘怒伤肝’的说法，暴怒会

导致肝气上逆，气郁日久便会化火，这些火热之邪会逼迫血液妄行，原本该在脉络里正常流动的血液，一旦溢出到白睛的脉络之外，就形成了肉眼可见的出血。如果长期情绪憋闷、郁郁寡欢，还会导致气滞血瘀，让出血后的瘀滞迟迟散不去，进而拖慢恢复进度。”

现代医学也充分印证了情绪和这种症状的紧密关联：强烈的情绪反应会让人体的交感神经瞬间兴奋，导致血压在短时间内急剧升高，眼部的毛细血管本就纤细脆弱，根本扛不住这突如其来的压力，最终只能破裂出血。

周立光强调，医生接诊这类患者时，核心工作就是排查其他潜在的病因，比如结膜血管瘤破裂、眼部外伤、高血压、

动脉硬化等，排除这些危险因素后，单纯因情绪、用力等引发的自发性结膜下出血，大多能自行吸收，只是吸收速度有快有慢。

“治疗只是治标，更重要的是调节情绪，从根源上避免这种情况再次发生。”周立光强调，期末季家长们为孩子的成绩焦虑，这份心情完全可以理解，但一定要学会给自己的情绪“降温”。尤其是面对孩子不理想的成绩时，一味的暴怒不仅会伤了自己的身体，还会给孩子带来沉重的心理压力，甚至会影响孩子面对挫折、承受失败的心态。面对孩子的学习问题，家长不妨放下“裁判”的姿态，做孩子最靠谱的“队友”，和孩子一起分析问题、寻找解决办法。

记者 庞锦燕 通讯员 陈怡