

戴隐形眼镜睡觉、1500度近视从不戴眼镜

不良习惯太危险!

近视度数超过600度的高度近视患者眼轴被拉长,视网膜像被吹大的气球一样脆弱,视网膜脱离、青光眼等致盲风险大增。

最近这段时间,在宁波市眼科医院接诊的患者中,两种极端情况引起了医生的关注:25岁小伙长期戴着隐形眼镜睡觉,导致角膜溃疡;62岁阿姨1500度近视却几乎从不戴眼镜,直到仅存光感才就医,已出现黄斑病变和视网膜脱离。

针对这种情况,医生紧急提醒说,高度近视患者务必合理戴镜、定期检查。



医生正在给患者检查中。

1 睡觉也戴着隐形眼镜

25岁的小孟双眼近视650度,近日因左眼刺痛、视物模糊来到宁波市眼科医院就诊。门诊中,当陈侃医生用裂隙灯为他检查时,他的眼睛里竟然还戴着隐形眼镜。

经医生提醒,小孟赶紧摘下镜片说,平时戴习惯了,隐形眼镜仿佛是眼睛的一部分。

陈侃医生询问后得知,小孟

长期依赖隐形眼镜,忙碌时经常戴着眼镜倒头就睡,镜片也未能及时清洁。长期超时佩戴和卫生不到位,导致左眼出现了严重的角膜炎,部分角膜组织已形成溃疡。

陈侃医生叮嘱他立即停用隐形眼镜,并开具了药物治疗。两周后复查时,小孟的左眼角膜炎得到有效控制,溃疡逐渐愈

合,疼痛消失,但视物时常伴有闪光感。

原来,被炎症破坏的角膜组织无法再生为透明的正常组织,而是形成了灰白色的瘢痕。角膜就像是眼球的“窗户”,瘢痕就是窗上永久性的划痕,无法自愈,光线被遮挡后,患者看东西就会出现不规则的闪光感,陈侃医生解释说。

2 1500度近视却不戴眼镜

62岁的陈阿姨年轻时就知道自己是“近视眼”,看东西总是模模糊糊的,得眯着眼、凑近了才能看清。中年后,她的近视度数还在不断加深,可她这辈子几乎不戴眼镜。她平时不读书写字,只做些农活和家务,觉得视力勉强够用;加上配一副眼镜并不便宜,戴上也不自在,便一直将就着。

这些年,她的视线越来越模糊,却只当是年纪大了、眼睛不好使,并未放在心上。直到近

日,她的视力仅存光感,生活无法自理,才在家人陪同下来到宁波市眼科医院。

经检查,陈阿姨双眼近视均超过1500度,眼轴长度超过30毫米,右眼已出现黄斑病变、视网膜部分脱离,并伴有白内障。医生团队紧急将其收治入院,先通过激光治疗稳定了视网膜。术后复查显示,度数和眼轴逐渐稳定,随后又为她进行了白内障手术。如今,她的术后矫正视力有所恢复,能看清近处物体,日

常生活已能自理。

陈侃医生表示,像陈阿姨这样“不戴眼镜”的行为,并非简单的生活习惯,而是实实在在的健康风险。长期处于视物模糊的状态,人对眼部病变会变得极不敏感,极易延误诊疗。此外,有些患者双眼病变程度不一,视力较好的那只眼会“代偿”坏眼的缺损,进一步掩盖了单眼的严重病变。长此以往,等到多种眼病齐发,才会意识到问题的严重性。

3 合理戴镜、定期检查

上述病例看似极端,但在临床中并不少见。陈侃医生提醒,合理佩戴眼镜至关重要。佩戴隐形眼镜者,每日时长最好不要超过8小时,严禁佩戴过夜,放学、下班后,应及时换回框架眼镜,并注意镜片清洁卫生。

老年人尤其应破除“不戴眼

镜”的旧观念,即使不习惯,也要佩戴合适的框架眼镜,以便及时察觉视力变化,同时定期检查度数,确保镜片与当前屈光状态匹配。

需要明确的是,眼镜只能矫正视力,无法解决高度近视带来的眼底隐患。部分病理性近视患者即便不看手机、不看书,眼

轴仍可能终身持续增长,视网膜、黄斑等结构持续受损。因此,建议高度近视者每年进行一次全面眼部体检。早发现、早干预,才能真正守住光明、保障生活质量。

记者 程鑫
通讯员 水蓝薇 王东杰 文/摄

春天气温波动
术后体虚易中招

中西医联手巧解湿热不适

“春天孩儿面,一天变三变”,这句俗语用来形容甬城春季多变的天气再合适不过。冬春交替时节,冷暖空气频繁交汇,晴雨转换频繁,气温波动剧烈。持续阴雨伴随闷热潮湿,不仅让人感觉身体黏腻、胸闷不适,也给体质偏弱人群,特别是术后恢复期患者带来健康风险。

张先生(化姓)就深受这种多变天气的影响。此前,他因患前列腺癌,经多方了解后,专程前往宁波市中西医结合医院泌尿外科前列腺专科就诊。该科王钢主任医师为其制定了个体化精细化治疗方案,顺利实施3D腹腔镜下前列腺根治性切除术。术后张先生恢复良好,术后一周顺利拔除尿管,且未出现尿失禁,各项恢复指标理想,原计划次日出院。

然而就在康复出院前夕,甬城天气骤变,气温一度升至24℃,闷热潮湿感明显加重,据张先生描述,当时他全身都很不舒服,感觉东西看不清、全身冒冷汗、胸闷压迫感特别明显,甚至有些呼吸不畅。

医护人员第一时间抵达张先生床边,迅速开展紧急评估,逐一排查术后出血、感染、低血糖、心肺功能异常等常见急症,同时启动中西医联合会诊。专家团队结合患者术后体虚、抵抗力偏低,叠加春季高温多雨、湿热较重环境因素,判断为湿热之邪入侵、气机不畅所致。

考虑到张先生术后身体尚虚,专家团队选用操作简便、温和安全的刮痧疗法,帮助疏泄体内湿热。施治仅数分钟,张先生不适症状便明显缓解。

“太感谢了!刮完之后眼前一下子亮了,虚汗也停了,胸口不闷了,整个人都轻松通透了,没想到病房里也能刮痧!”张先生对医护人员连连致谢。

王钢主任提醒,冬春交替雨水多、温差大,人体易出现头昏头重、胸闷多汗、乏力嗜睡、消化不良等情况,术后、体虚及中老年人更应加强调护,具体注意事项如下:

注意保暖防受凉,根据气温及时增减衣物,重点护好颈、背、腰、腹部,避免感冒、呼吸道及胃肠道问题影响术后恢复。

合理饮食护脾胃,以清淡易消化为主,保证优质蛋白摄入以促进伤口愈合,少食生冷、冰镇及油腻甜食,减轻胃肠负担。

适度活动勿劳累,晴天可散步、拉伸至微微出汗,阴雨天减少外出,避免久处闷热潮湿环境。

身体不适及时就医,术后若出现胸闷、心慌、大汗、头晕等症状,立即告知医护人员排查问题,切勿自行处置。

在此基础上,该院治未病科王仁副主任中医师从中医调理角度给出配套建议:

顺应时节顾护阳气,坚持“春捂”,抵御风寒湿邪侵袭,防止体虚乏力加重。

健脾利湿化解内湿,可适量食用山药、茯苓、赤小豆、薏米、冬瓜等食材,适应潮湿气候。

科学调理不盲目自行操作,体虚及术后人群避免擅自刮痧、拔罐或饮用寒凉凉茶,可在专业医师指导下进行穴位按摩、规范刮痧等温和调理。

调畅情志疏肝和脾,阴雨天气多通风、听舒缓音乐,保持心情舒畅,缓解身体困倦感。记者 任诗好 通讯员 徐锦龙 张忱好