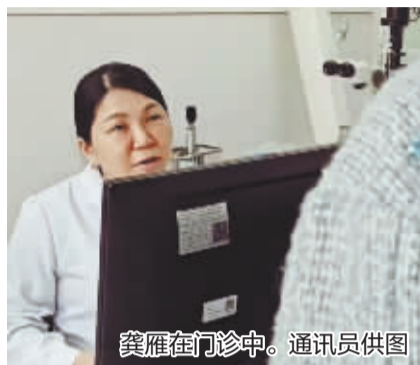


“晒眼”十多分钟,视力骤降至0.4

这种损伤往往不可逆

这几日阳光明媚,不少人开始热衷晒背、晒脚等各类养生疗法。然而,宁波一位40多岁的男子却突发奇想,直接对着太阳“晒眼”十多分钟。

几天后,他的视力从原本的1.0骤然降至0.4,在宁波市眼科医院被诊断为双眼黄斑严重灼伤。该院眼底病外科主任医师龚雁提醒,千万别裸眼直视太阳,这种损伤很可能无法逆转。



龚雁在门诊中。通讯员供图

1 一次“养生”引发的意外

几天前,一位40多岁的男子走进宁波市眼科医院眼底病外科的诊室,懊恼地说:“医生,我本来是想养生的,怎么反而把眼睛搞坏了?”

该男子跟接诊的龚雁医生说,他早就听说晒背对身体有好处,尤其是春天的太阳没夏天的毒,晒晒更好。见这几天阳光

明媚,他便在户外尝试晒背。晒了半个多小时后突发奇想,既然晒背能养生,那“晒眼睛”是不是也能让眼睛更健康呢?

于是,他搬了把椅子,坐在户外,仰头裸眼直视太阳。这一晒就是十多分钟。

殊不知,一场无声的伤害正在他的眼底悄然发生。

2 几天之后视力骤降

该男子回忆,直视太阳的过程中,他眼前先是冒出金星,接着浮现出五颜六色的光斑。结束后,感觉眼睛似乎有点模糊,但几分钟后还能正常视物,他以为只是强光刺激的暂时反应,休息一下就会恢复。

然而几天之后,情况急转直下。他的视力急剧下降,看东西变得模糊不

清。原本双眼视力达到1.0的他,连路牌上的字都难以辨认了。

这可把他吓坏了,赶紧来到宁波市眼科医院就诊。接诊的龚雁主任医师为他安排了详细的眼底检查,结果显示:该患者双眼黄斑区均被严重灼伤,视力已降至0.4。对于一位正值壮年的男性来说,这无疑是一个沉重的打击。

3 为何直视太阳如此危险

据介绍,黄斑是视网膜的中心区域,也是人眼视觉最敏锐、最关键的部分。我们之所以能看清物体的细节和颜色,全靠黄斑区的感光细胞。然而,黄斑区也是眼底最脆弱、最容易被强光“盯上”的地方。

龚雁解释说,太阳光中包含可见光、紫外线和红外线三种成分。其中,可见光在眼内经过晶状体折射后,被聚焦到一个

极小的点上,能量高度集中,只需几十秒便足以对视网膜产生热损伤和光化学毒性。如果黄斑长时间暴露在这种强光下,就会发生灼伤,造成中心视力严重下降,甚至失明,且这种损伤通常是不可逆的。

更危险的是,视网膜上没有痛觉神经,这意味着在强光灼伤的过程中,人几乎感觉不到疼痛,往往等到视力已经严重下降时,才意识到问题的严重性。

4 强光下别让眼睛“裸晒”

针对这位患者的病情,龚雁为他开具了维生素等辅助性药物,以帮助缓解眼部水肿、营养视神经。但黄斑灼伤并没有特效药,能否恢复、恢复到什么程度,主要取决于损伤的严重程度以及自身的修复能力。患者需要密切观察,按

时复查,但目前来看,视力完全恢复的可能性并不乐观。

“裸眼直视太阳”这一看似偶然的行径,背后折射出部分市民对眼健康认知的盲区。很多人在注重皮肤防晒的同时,却忽略了眼睛的防晒和防护。

龚雁提醒,以下几种情况下尤其要警惕强光对眼睛的伤害:

直视太阳:任何情况下都不能裸眼直视太阳,即使是看日出、日落、日食或日晕,也绝不能掉以轻心。

雪地反光:雪地对日光的反射率极高,可达近95%,长时间裸眼赏雪相当于直视阳光,容易引发“雪盲”。

强光环境作业:从事涉及紫外线、红外线等不可见光的工作时,需佩戴专业防

护眼镜。

日常生活中,在阳光强烈的户外活动时,应佩戴具有防紫外线功能的墨镜或遮阳镜,为眼睛筑起一道防护屏障。一旦出现视力下降、眼前黑影增多、视物变形或变色等异常情况,务必及时到专业医疗机构就诊,切勿拖延。

记者 程鑫 通讯员 水蓝薇

右手萎缩无力 15岁少年无奈辍学

宁波专家出手了

“真的特别感谢宁波市第六医院胡勇主任和整个医护团队,帮我查清了多年的怪病,现在右手慢慢有了力气,我也有机会重新回到校园读书了。”5月12日,在宁波市第六医院脊柱外科中心病房,15岁少年小汪感激地说道。困扰他多年的右手肌肉萎缩、肢体无力、莫名抽搐的顽疾,终于得到精准确诊与专业救治,这个深陷病痛与辍学困境的少年终于重新看到了生活的希望。

从三年前开始,小汪的身体出现异常。他渐渐发现自己右手掌心明显比左手瘦小,手部力气一天比一天减弱,就连拧钥匙、插插头这类日常小事都难以完成。随着病情不断发展,右手还时常不受控制地莫名抽搐,无法正常握笔写字。身心备受煎熬的他,不得不从去年开始辍学在家。

小汪父母长期在宁波务工,直至2025年春节返乡过年时,才察觉到儿子右手明显萎缩、功能严重退化。经人推荐,一家人来到宁波市第六医院脊柱外科中心,找到胡勇主任就诊。

胡勇为小汪进行了细致问诊和系统体格检查,查体发现他右上肢肌肉萎缩呈现典型“斜坡征”,右手骨间肌、大小鱼际肌明显变薄,肢体肌力显著下降。结合一系列典型临床表现,胡勇敏锐判断孩子患上的是青少年高发却极易漏诊的特殊颈髓疾病——平山病。

据胡勇介绍,平山病是

一种好发于10岁至25岁青少年群体的特殊类型颈髓病,也被称为“屈指性颈髓病”。患者多表现为单侧上肢进行性无力、肌肉萎缩,因病相对罕见、大众认知度不高,加上早期症状易被忽视,很多患者从发病到明确诊断往往历经数年,极易错过最佳治疗窗口期,严重时可能造成不可逆的神经功能损伤。

专科系统检查证实了胡勇的判断,小汪被确诊为平山病。

4月20日,小汪进入手术室接受手术。术式采用颈椎前路左侧横切口,切口仅3厘米;借助手术显微镜高清放大视野,医护团队逐层精细分离组织,精准定位病变责任节段。全程在神经电生理监测保驾护航下,实时监护脊髓、神经状态,最大限度规避手术风险。整台手术在毫米级精细操作下平稳推进,仅耗时1个多小时便顺利完成,术中出血量仅约30毫升。术后影像复查显示,内植物位置精准到位,颈椎生理曲度恢复良好,神经压迫完全解除。

胡勇主任提醒广大家长和青少年,日常要养成良好坐姿与生活习惯,避免长期低头伏案、长时间沉迷电子产品,适度加强颈部肌肉锻炼。一旦出现单侧上肢莫名无力、肌肉萎缩、手部抽搐发麻、精细动作变差等异常情况,应及时前往正规医院脊柱外科或神经内科就诊。

记者 任诗好
通讯员 赵蔚



小汪差异明显的双手。通讯员供图