

总感觉有“黑衣人”在眼前晃动——

小年轻碰上“老年病”，  
眼睛“中风”了

今日女报/凤凰网记者 李诗韵 通讯员 陈双

工作时间久了，眼冒金星，看什么都感觉模模糊糊……对不少年末疯狂加班的年轻人来说，这样的情景并不陌生。有人会选择闭目养神，有人会选择及时就医，可还有一些人，似乎忙到管不着身体的变化，直至出现“可怕”的一幕。

视力急速衰退，一直是老年人的毛病。可近日，湖南中医药大学第一附属医院眼科门诊却来了一些年轻患者。与近些年青少年高发的近视不同，他们前来就诊的原因是“见鬼了”——视力下降不说，还总感觉有“黑衣人”在自己眼前晃动。到底是怎么回事？



## 低头族

## ★热点

23岁小伙的眼底  
惊现“小蚯蚓”

说起青少年的视力问题，大家首先想到的一定是近视眼。不过，随着“低头族”越来越多，大多数人的眼睛过度劳累，那么，问题就多了！

近日，23岁的杭州小伙在网上备受关注——一个月前，他忽然看东西模模糊糊，眼底血管像蚯蚓般扭曲“爬行”，险些失明。在浙江省人民医院眼科检查后，确诊为视网膜中央静脉阻塞，也就是老年人高发的疾病“眼中风”。

仔细了解病因，医生发现，小伙是位室内装潢设计师，经常熬夜。每当有工作任务的时候，他连轴转，白天跑工地量房子尺寸，晚上画图设计，常因工期紧张，会通宵达旦干到凌晨四五点才歇工睡觉。医生分析，他的眼病很可能与其习以为常的不良工作生活习惯有关。

## ★求诊

## 年末“低头族”当心“眼中风”

“大多数人并不了解‘眼中风’，以为是个老年病，其实现在在很疯狂加班的年轻人都是潜在患者。”12月，又到了加班的高热期。在湖南中医药大学第一附属医院眼科门诊，主任喻京生接诊了数名自称“频繁见到黑影人”的年轻患者，他们有着同样的症状——短时间内，视力急速下降；看东西模糊不清；出现黑色重影等。

不久前，一名24岁的姑娘突然求诊，怀疑自己“眼睛构造不同”，“每天晚上能看到黑影”。接诊询问后发现，她的症状与“眼中风”极其相似。再仔细检查，确诊为视网膜中央静脉阻塞。

喻京生说，这样的年轻患者大多都是“低头族”，“上班的时候要在电脑前，下了班还离不开手机，尤其是在夜晚睡前的黑暗环境下，长时间使用电子产品，就很容易中招。”

然而，对比10年前，“眼中风”还是个“老年病”。喻京生给记者介绍了一个印象深刻的病例——有一天，一位70岁的老人突然左眼看不见了，他眨眼又揉，仍然没有效果。老人以为是自己没休息好，“失明”了整整两天，家人才送来医院。

“患者的左瞳孔散大，已经没有光感，视网膜已经水肿，情况十分危急，确诊是视网膜中央动脉阻塞。”喻京生说，这是另一种更加严重的“眼中风”，很可能导致患者失明。

喻京生解释，视网膜中央动脉是负责给眼底的视网膜提供血液供应的，就好比心脏对人的重要性一样。所以，不管是视网膜中央动脉或静脉发生阻塞，患者视觉都会发生变化，出现以上症状。

## ★门诊

## 这些坏习惯最伤眼睛

今日女报/凤凰网记者了解到，“眼中风”发病原因与“脑中风”相似，通常表现为突发性、无痛性的视力急剧下降或丧失。发作前，眼睛表面看似无任何异样，有些患者一觉醒来就看不见，部分患者感觉视线模糊，片刻恢复却反复发作。

“中老年人群的发病常与多种因素有关，如糖尿病、高血压、动脉硬化等疾病的诱发。而青少年人群的发病原因却与过度用眼、亚健康生活习惯以及错误的饮食相关。”喻京生介绍，过度疲劳、情绪激动等都是发病原因，所以，这也很好地解释了为什么年末会有很多“加班族”和“低头族”的患者来医院求诊。

“一般来说，‘眼中风’发病后1小时内如果得到缓解，患者的视力可以得到恢复，但如果超过4小时，视力就难以恢复。”喻京生提醒，临近新年，年底业务冲量加班加点，加之圣诞节、跨年文娱等活动众多，熬夜、劳累、紧张、激动等似乎难免，但年轻人还是要重视劳逸结合，尽量避免和逐步改变有害健康的工作生活习惯。

在饮食方面，一定要避免高脂肪、高胆固醇、高糖等食物，拒绝碳酸饮料和膨化食品。另外，长时间用眼，要做到每隔40分钟休息15分钟，如有突然视物模糊症状，要及时就诊，确诊后根据病情尽早治疗，让视力损害减至最小程度。

## 小科普 &gt;&gt;

## 宝宝洗“屁屁”的学问

文/侯小芬(湖南省儿童医院留观输液科)

宝宝的皮肤十分娇嫩，被大小便刺激后，容易引起红臀，若被感染可能还会引起肛周脓肿。那么，洗“屁屁”时要注意哪些问题呢？

1. 水温要适宜：一般在36-37摄氏度，冬季水温可稍高些，大人先用手试一试试，不烫手即可。

2. 洗完要检查：每次洗完“屁屁”后，要注意检查尿道口、会阴部和肛门周围，如发现有发红、发炎等情况，要及时进行处理。

3. 做到男女有别：大多数男宝宝出生后都是包茎状态，所以男宝宝要注意清洁，以免积聚脏东西而形成包皮垢。而部分女宝宝阴唇间会有白色乳状物，阴道会出现白色粘稠分泌物或类似月经般的血丝。清洁时，必须要由前往后擦，以免污染了女宝宝的阴道。

## 生活中如何保养腰椎

文/龙亚君(湖南省儿童医院康复二科)

1. 不要长期弯腰。长期弯腰用力，腰椎间盘承受压力较一般站立时增大一倍以上。

2. 不要使用爆发力。如果突然承受超负荷爆发力，容易使椎间盘损伤。因此，在用力之前，应先活动一下腰部，缓慢用力。比如搬抬重物，先做好准备姿势，不要突然用力。

3. 不要睡软床。我们正常脊柱有一个S形的生理弯曲度，睡觉时姿势不好，枕头过高，床垫过软，均不利于脊柱的生理弯曲度，脊柱肌肉韧带得不到彻底放松，使腰肌紧张僵硬，血液循环不畅，所以枕头高度和床垫软硬度要适中。

4. 剧烈运动，避免外伤。剧烈运动同样会使腰椎间盘突出者破裂的纤维环伤口撕裂，加重突出。

5. 加强锻炼。尤其是腰背肌的锻炼，如游泳、背飞、五点支撑、平板支撑、引体向上等。

被巨细胞病毒感染后，  
产妇能否继续母乳喂养

文/张榕(湖南省儿童医院新生儿科)

母乳是新生儿(尤其是早产儿)最理想的食物。母乳能够改善新生儿(早产儿)的生理状况、营养状况以及临床表现，降低日后肥胖的风险。同时，母乳喂养对肠道菌群的健康生长也是有利的——有研究表明，母乳喂养至少9个月，能普遍增加胃肠道的乳酸杆菌和双歧杆菌，其含有的人乳低聚糖对于防止病原菌的肠道侵入、避免新生儿坏死性小肠结肠炎都有重要意义。另外，母乳喂养还可以降低早产儿视网膜病变的风险。不过，需要注意的是，母乳喂养也有弊端，比如这也是产后巨细胞病毒(CMV)感染的主要传播途径。

CMV广泛存在于自然界中，大部分的育龄女性呈CMV隐形感染状态。若孕妇携带CMV，在妊娠晚期受激素的影响，出现病毒的再活化，病毒就会分泌入乳汁。

那么，CMV感染的母亲该如何进行喂养？

1 对于足月儿，推荐新鲜母乳常规喂养，即使是母乳获得性CMV感染，对于足月儿来说大多数无临床症状，引起耳聋和神经系统后遗症的机率很低。

2 对于胎龄大于32周和/或出生体重大于1500g的早产儿，仍推荐新鲜母乳常规喂养，这是鉴于母乳带来的好处远大于此类早产儿CMV感染所致风险。

3 对于胎龄小于32周和/或出生体重小于1500g的早产儿，推荐巴氏消毒后的母乳喂养，直至宝宝的纠正胎龄达到34周。特别提醒的是，不推荐此类宝宝用冻融的母乳进行喂养，因为常规冻融后的母乳，营养成分丢失严重，且不能减少CMV的传播。

扫一扫，  
分享健康  
知识