

浴霸灯光灼伤6个月婴儿视网膜

医生解读:目前没有有效治疗手段,长远影响有待评估

近日,福建一宝妈为避免6个月大的儿子洗澡着凉,连续多日洗澡时开启浴霸,致孩子总是不自觉地望向浴霸灯光。不久后孩子开始异常怕光、揉眼睛、流眼泪。家人急忙带他到医院眼科检查,结果发现孩子的右眼视网膜已被灼伤,相关话题迅速登上热搜。南京同仁医院眼科主任医师汪峻岭提醒,如果是“强光、频闪光”,或长时间盯着看,造成眼部损伤的风险会大大增加。

扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩

属于“器质性病变”,损伤恐不可逆

“浴霸的光源常见类型包括蓝光、红外光等,它们对视网膜可能造成‘光化学损伤或者光热损伤’。”汪峻岭解释,当眼睛长时间直视这种光源,光线会产生累积效应,穿透眼球,直达视网膜外层,即至关重要的色素上皮细胞层和感光细胞层。“感光细胞是我们看东西、辨形态、识颜色等的核心视觉细胞。一旦这些外层细胞因强光照射发生损伤,尤其是形成瘢痕性改变,其破坏性往往较大,且可能是不可逆的。”

在此事件的网络报道中,提到“终身弱视”这一说法,这也需要特别予以澄清和纠正。汪峻岭主任坦言,医学上“弱视”通常指眼部无明显器质性病变,但矫正视力无法达到正常水平的情况。而此事件中的患儿因明确的光源照射导致了视网膜的结构性损伤,已经属于“器质性

病变”,“婴幼儿的弱视,绝大多数情况下可以通过干预治疗而逆转和治愈。而视网膜的灼伤、瘢痕所导致的视力下降,目前还没有特别有效的治疗方法。”

对于仅6个月大的婴儿,其视力损伤的具体程度和长远影响评估存在客观困难。小月龄宝宝无法进行主观的视力表检查,常规儿童保健中的视力筛查也是对视觉行为(如注视、追视能力等)的大致评估,精确度有限。“孩子可能表现为畏光、频繁揉眼、眨眼或注视能力差,但这并不能直接量化视力损失了多少。”

要明确视网膜是否受损以及损伤的具体位置和范围,需要进行专业的眼底检查,比如“光学相干断层扫描(OCT)”,可以清晰呈现黄斑区(视力最敏感的区域)视网膜各层次的细微结构,以此来判断具体影响有多大。不过,为婴幼儿进行OCT检查操作难度较高,通常需在深度睡眠或镇静状态下才能完成。

幼儿喜爱凝视光源,家长应关注这几点

0~6岁是孩子视觉发育的关键期,视觉系统可塑性也极强。但幼儿天生对光线充满好奇,尤其喜爱凝视光源,这时,家长应该注意些什么呢?

汪峻岭提醒,科学保护的关键在于合理引导与有效管理,既要满足孩子视觉发育的适当光刺激需求,又要坚决避免有害光线的直接伤害。“除了浴霸的灯光,还有激光笔、紫外线灯、电焊光等强光或特殊波段光源,都潜藏着风险,应置于孩子无法直视之处。要保证孩子日常活动区域光线明亮柔和,但睡眠时应营造全暗环境,以利眼睛的休息与发育。”汪峻岭表示,“建议多用丰富的户外活动(每日累计2小时以上)替代室内静态注视,因为自然光不仅能促进视觉健康发育,还能极大满足孩子对光影的好奇。”



网红说法求真 久坐时抖抖腿,真的能防血栓吗

春节将至,无论是跨越千里的航班,还是长达数小时的火车,许多人即将踏上“久坐模式”的漫漫归途。想到长时间无法活动,不少人心里打鼓:都知道久坐有健康风险,网传的“抖腿能预防血栓”的说法,是真的吗?

“效果非常有限!”南京市第二医院肿瘤和血管疾病介入中心一科主任王涌臻介绍,久坐导致血栓形成的主要原因是静脉血流淤滞,长时间静止不动,小腿肌肉泵不工作,血液流速显著减慢。若同时存在其他风险因素,如脱水、凝血功能异常、血管内皮损伤等,血栓风险还会增加。

预防深静脉血栓形成的关

键,是通过规律且有力的肌肉收缩,尤其是小腿肌肉泵,产生足够的压力将血液“泵”回心脏,从而避免血液在静脉内淤滞。虽然抖腿时腿部肌肉有轻微的收缩,但这种无意识的、小幅度的、低强度的活动,效果有限,无法有效促进下肢深静脉的血液回流。

那么有没有一个坐着就能做的预防久坐血栓的黄金动作?专家表示:有,那就是“踝泵运动”。具体操作也很简单:

勾脚尖:脚尖缓缓用力朝身体方向勾起,至最大角度保持5~10秒。

绷脚尖:脚尖如踩油门用力向下踩,至最大角度保持5~10秒。

环绕脚尖:以踝关节为中心,脚趾做360度环绕,顺时针、逆时针交替。

以上三个动作,重复10~15次为1组,每小时做1~2组。王涌臻强调,踝泵运动无需起身,适用于办公、长途旅行或卧床等多种场景。

此外,返程久坐途中,还需注意定时补充温开水,避免因饮水不足导致血液黏稠;同时不要跷二郎腿,以减少对腿部血管的压迫。针对高危人群,日常生活中还可尝试睡前用温水或加入艾叶煮沸后放温,泡脚15~20分钟,有助于促进脚部和下肢末梢的局部血液循环。

通讯员 金雨晨
扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖



十年“水手症”困扰女孩 微创手术助她重拾自信

扬子晚报讯(通讯员 郝佳慧 记者 万凌云 姜天圣)手心常年湿漉漉,夏天不敢与人握手,冬天写字浸湿作业本,使用电子产品更是频频受扰……这场持续十多年的困扰,曾让20岁女孩小汪(化姓)陷入自卑与困扰。近日,在镇江中西医结合医院(又名镇江二院)胸外科,副主任医师葛先亮为其实施胸腔镜交感神经切断术,成功帮她告别“水手”生涯,重启干爽新生活。

院方介绍,正在镇江求学的小汪,从小学起就发现自己的双手、双脚和腋下存在异常多汗的情况。起初只是轻微潮湿,并未过多在意,可随着年龄增长,出汗症状愈发严重,双手甚至能凝成汗珠滴落,无论春夏秋冬,手掌始终又湿又冷。经多方打听,小汪来到镇江中西医结合医院胸外科就诊,寻求专业治疗。接诊的胸外科副主任医师葛先亮明确诊断其患上的是“原发性手汗症”。

“手汗症是局部多汗的常见类型,本质是交感神经过度活跃引发的功能性问题。”葛先亮解释,交感神经负责调节人体心跳、出汗等生理功能,而手汗症患者的胸交感神经过于敏感,就像“失灵的开关”,即便在不热、不运动的情况下,也会持续向手掌发出出汗信号,严重时汗水顺着指尖滴落。

针对小汪的病情,葛先亮建议其实施胸腔镜交感神经切断术——这是目前治疗中重度手汗症的有效微创方法。手术仅需在腋下做1至2个约5毫米的小孔,通过胸腔镜直视,精准定位并调节支配手部汗腺的交感神经,从源头阻断异常出汗信号。术后,小汪的双手彻底摆脱了常年潮湿的困扰。

19岁女孩查出十多个乳腺结节

专家提醒:青春期至30岁为高发人群,每年需检查

半个月前,小王在经期前出现乳房胀痛,起初以为是正常现象,可月经结束后,疼痛不仅没缓解,乳房上还能摸到明显的硬块。小王的乳腺超声检查结果显示:双侧乳房探及10余个大小不等低回声结节。小王既紧张又疑惑,“我才19岁,怎么会有这么多乳腺结节?”她因此来到南京市第一医院河西院区就诊。

甲乳外科副主任医师、医学博士徐锦耐心地告诉小王,不要紧张,她的情况并非个例,到该院就诊的乳腺结节患者近年来呈现明显的年轻化趋势,与激素水平波动、不良生活习惯、遗传与体质因素都

相关。

小王的报告显示,其结节最大直径约3.6厘米,形态规则,评级为BI-RADS3类。徐锦考虑到小王的结节数量多、体积较大,而且还有继续增大趋势,经过与小王及家人的充分沟通,为其制定了乳房病损微创旋切术方案。手术时,医生在患者乳房隐蔽处建立两个3毫米的微小切口,让手术器械通过切口进入,然后将结节完整切除,全程耗时40分钟,术中出血不足5毫升。

为什么年轻女性容易长乳腺结节?徐锦介绍,很多人误以为乳腺结节是中年女性

的“专利”,但临床数据显示,青春期至30岁左右的女性,是乳腺结节的高发人群,与多重因素相关。首先,激素水平波动是核心诱因,青春期女性卵巢功能逐渐完善,雌激素、孕激素水平变化剧烈,加上学习压力、熬夜、情绪波动等因素,会导致乳腺组织过度增生,形成结节;其次,不良生活习惯也会推波助澜,长期高糖、高脂饮食,缺乏运动导致肥胖,会影响体内激素代谢;此外,穿着过紧的内衣也可能刺激乳腺组织,诱发结节。另外需要注意的是,如果母亲或姐妹有乳腺疾病史,年轻女性患病风险会显著增高;部分女

性属于“乳腺敏感体质”,对激素变化反应强烈,更易出现结节增生。

徐锦提醒,面对检查单上的“结节”二字,不必过度恐慌,但也不能掉以轻心,关键是做好“科学排查+对症处理”。徐锦建议18岁以上女性应每年进行一次乳腺超声检查;有家族史、肥胖、月经初潮过早(12岁前)等高危因素的女性,需提前至16岁开始筛查,必要时可以增加乳腺X线检查和磁共振检查。如果出现胀痛等症状,一定要及时就医,切勿自行用药或拖延。

通讯员 曹慧慧 张洁
扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖