

眼睛干涩、红肿、怕光、流泪……

以为是视疲劳，一查竟是甲状腺眼病

关注 全国爱眼日

6月6日是第31个全国爱眼日。今年活动主题是“人人享有眼健康”。现如今，过度用眼似乎已经成为很多人的生活常态。出现眼睛干涩、红肿、怕光、流泪等症状，不少人第一反应是熬夜多、用眼过度，认为滴眼药水、睡一觉就能好。但专家提醒，这些看似平常的眼部不适，很可能是甲状腺眼病的早期信号，需要引起足够的重视。

通讯员 殷舒月 王姝颖
扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟



江苏省中西医结合医院眼科主治中医师韦琬介绍，甲状腺眼病是一种早期易被忽略、可能会严重影响颜值和视力的眼部疾病。该病与自身免疫、激素水平密切相关，长期压力大、情绪焦虑、孕期及经期女性等人群，均可能诱发或加重病情。

“虽然甲状腺眼病早期症状容易与视疲劳混淆，但二者在症状表现和缓解方式上存在显著差异。”韦琬指出，视疲劳属于暂时性眼部劳损，典型症状包括眼睛酸胀、干涩、视物模糊、眉棱骨痛等。充分休息、减少用眼、滴用眼药水后症状通常会快速缓解，一般不会引起眼睛结构性病变。

甲状腺眼病则是一种自身免疫性疾病。休息、温敷、自行滴眼药水后症状无法缓解。患者除眼红、眼胀、眼干外，常伴有畏光、流泪、异物感、复视(看东西重影)等症状，且会持续存在并不断加重。如果出现眼睑退缩、眼球突出，同时伴有心慌、手抖、脾气急躁等全身表现，一定要提高警惕，及时就医。

韦琬说，甲状腺眼病临床上分为活动期和非活动期，治疗效果差异显著。活动期(炎症期)表现为眼睑红肿、结膜充血及疼痛，是治疗的关键窗口；非活动期(静止期)病情稳定超过6个月，主要表现为突眼、复视及眼睑退缩。一旦出现相关症状，应遵循“先眼科排查眼部

病变，后内分泌科检查甲状腺功能”的原则，早诊早治。

“有甲状腺病史、家族病史、长期高压、作息不规律人群，即便无症状也应定期检查甲状腺功能及眼部情况，防患于未然。”韦琬建议，公众应避免长期熬夜，保持清淡饮食，适当运动，调节心态，稳定内分泌与免疫系统，从根源上降低发病风险。

同时，还要远离吸烟及二手烟环境，吸烟会大幅提高甲状腺眼病发病概率，还会加重病情、影响疗效。切勿滥用刺激性、激素类眼药水，日常护眼以适度用眼、温敷放松为主，可遵医嘱适当使用无防腐剂人工泪液。

爸爸辅导作业时怒挥空水桶 中指“咔嗒”一声骨折

近日，湖北鄂州一位爸爸，因看孩子写作业拖沓，一怒之下，拿起空矿泉水桶想要惩戒，不料意外导致右手手指骨折。

近日，39岁的王先生(化姓)在家辅导孩子作业时，耐心逐渐耗尽。情绪激动的他，随手拿起家中饮水机旁6升的空矿泉水桶，打算“震慑”一番。

当王先生用右手手指勾住水桶塑料提手抬手挥动时，空桶借助惯性快速甩出，随即猛然反向回弹。坚硬的提手瞬间挤压、掰扯其右手手指，当即便听到手指发出“咔嗒”声，指尖剧痛难忍，无法活动。刚开始，他以为休息一下便能好，直到第二天，手肿得像萝卜一样，他才前往武汉市第四医院就诊。医生检查发现，他的右手手指已经骨折。

空的矿泉水桶虽然大，但不重，为何能掰断手指骨呢？该院手外科武胜一病区任东主任解

释，患者手指骨折并非重物重力所致，而是杠杆原理与惯性冲击力叠加造成的隐蔽暴力损伤。

“矿泉水瓶的提手如同受力支点，桶身形成长力臂，回弹产生的全部应力瞬间集中在勾住矿泉水桶提手的中指末节上。”任东解释，人体中指末节骨质纤细，受力能力差，如同用细牙签阻挡快速闭合的大门，根本无法承受瞬间集中冲击力。

多数指骨骨折都并非重物砸伤所致，这类拉扯、回弹、扭转的隐蔽外力，才是手指骨折的主要诱因。任东提醒，手指指骨表浅纤细，受外力后多发生移位性骨折或骨裂，拖延治疗易造成骨骼错位愈合、关节僵硬、活动受限等问题。若受伤时出现骨骼脆响、手指快速肿胀淤青、外观变形无法屈伸、活动时有关节错位感等情况，需立刻就医检查，避免小伤拖成顽疾。 极目新闻

这种“考前急症” 黄金救治期仅72小时

一年一度的高考冲刺进入白热化阶段，在全力备战的同时，一种“考前急症”正在高发。“每年高考冲刺阶段，医院耳鼻喉科都会迎来一批特殊患者——高考生突聋。”北京协和医院耳鼻喉科主任医师蒋子栋指出，突发性耳聋已成为学生群体高发的压力病。

突发性耳聋是指突然发生、原因不明的感音神经性听力损失，通常在数分钟、数小时至72小时内，听力快速下降至最低点，多为单侧耳朵发病，少数双

侧发病。人体内耳耳蜗结构脆弱，对血液供应极为敏感。很多学生长期精神高度紧张、焦虑，一些人还熬夜刷题、睡眠严重不足、过度用脑疲劳，这会导致全身血管持续收缩痉挛，内耳微血管供血不足、耳蜗毛细胞缺血缺氧受损，进而诱发突发性耳聋。

蒋子栋强调，此病发病72小时内是黄金治疗期，在此时间内规范治疗是保住听力的关键。如果超过一周再干预，治疗难度会大幅增加，极有可能留下不可逆的听力损伤。 光明日报

年纪轻轻浑身疼还容易崴脚？

别让“浓茶咖啡熬大夜”掏空你的骨骼

年纪轻轻就经常腰酸背痛、晨起浑身僵硬，甚至稍微磕碰就容易崴脚、骨痛，很多人都觉得是劳累、缺钙导致的，但其实你可能忽略了日常看似解压的三个习惯——喝浓茶、猛喝咖啡和长期熬夜，它们正在一点点“掏空”你的骨骼。江苏省第二中医院骨伤科主任医师滕家松提醒，骨头不是一成不变的硬组织，年轻时骨骼合成速度大于流失速度，骨骼强健，而长期不良习惯会打破这种平衡，让骨质流失大于新生，慢慢出现骨量减少、骨质疏松，这也是如今年轻人提前出现骨骼问题的核心原因。

浓茶看似解渴解压，实则加速钙流失

茶叶富含鞣酸(单宁酸)，浓茶中鞣酸含量极高。这种物质进入人体后，会与肠道内的钙离子结合，形成无法被人体吸收的鞣酸钙，直接阻碍饮食中钙的吸收。长期大量喝浓茶，相当于一边补钙、一边持续流失钙质，骨骼得不到充足的营养补给。

同时，浓茶中的过量茶碱会刺激肾脏，加快尿液排泄，加速尿液中钙、磷的流失，进一步打破骨骼的钙磷代谢平衡。长期下来，骨密度悄悄下降，骨骼

韧性、硬度变差。

过量饮用咖啡，悄悄透支骨骼储备

适量饮用咖啡无伤身体，但长期、过量饮用，会直接损伤骨骼健康。咖啡中的咖啡因具有强效利尿作用，会提升肾脏的滤过速度，让骨骼中储存的钙，通过尿液快速排出体外。研究显示，每摄入100毫克咖啡因，人体就会流失2—3毫克钙质，长期累积，钙流失量十分“可观”。

更关键的是，咖啡因会抑制成骨细胞的活性。成骨细胞是骨骼生长、修复的核心细胞，活性降低就意味着骨骼新生速度变慢，破骨细胞主导的骨质吸收占据上风，骨骼只耗不补，慢慢变脆、变松。

熬夜是骨骼修复的“头号克星”

骨骼的生长、修复、加固，几乎都在夜间睡眠中完成。夜间深度睡眠时，人体大量分泌生长激素，这种激素是促进成骨细胞增殖、加速骨骼修复、提升骨密度的关键物质。长期熬夜、睡眠不足、昼夜颠倒，会直接抑制生长激素分泌，让骨骼错过最佳修复时间。

另外，熬夜会打乱人体内分泌和新陈代谢，导致皮质醇分泌紊乱、长期偏高。过量皮质醇会加速骨细胞凋亡，加快骨质分解，抑制钙的吸收利用，让骨骼持续处于“损耗状态”。

及时调整生活习惯，保住骨量

骨骼损伤是可逆的，及时调整习惯，就能有效保住骨量、修复骨骼状态。滕家松建议，日常做好以下几点：

- 改掉浓茶、过量饮用咖啡习惯。尽量喝淡茶，避免空腹喝茶、饭后立刻喝浓茶；咖啡每天不超过1杯，尽量在上午饮用，不要靠咖啡硬熬熬夜。
- 规律作息，拒绝长期熬夜。尽量23点前入睡，保证每天7—8小时睡眠，给骨骼充足的修复时间，这是成本最低的护骨方式。
- 针对性补钙补维D。日常多摄入牛奶、鸡蛋、豆制品、鱼虾等含钙食物，多晒太阳促进维生素D合成，帮助钙吸收，抵消日常轻微的钙流失。
- 适度运动强骨骼。快走、慢跑、跳绳、拉伸等适度负重运动，能刺激成骨细胞活性，提升骨密度，增强骨骼韧性。

通讯员 葛妍
扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩

腰痛腿麻5年，八旬大爷30℃天气还怕凉 吃药打针理疗治遍了，中医“治筋”还有招

读者问疑难

上海专家「答」

南京鼓楼区80多岁刘大爷：腰痛腿麻严重已经5年了，走路没力气，感觉踩在棉花上似的，很奇怪的是夏天三十多摄氏度的高温还一直闹腾双腿“发冷”，折磨得全家气鼓囊囊受不了。5年下来，吃药打针、膏药理疗、偏方等治遍了，一点改善都没有。一家不知该何去何从，担心再这样下去会不会瘫痪？

专家解答：九成以上的颈肩腰腿痛都不是骨头的问题，而是“筋”伤了。受年龄老化和风湿邪邪的影响，筋(肌肉、韧带、筋膜)就容易出问题，不能对椎间盘起到代偿、保护作用，时间一长就容易产生椎间盘的突出、滑脱，进而压迫神经，就会出现无力，甚至怕冷的感觉障碍。至于吃药打针、膏药理疗等不见效，应该是“筋”没治透的原因。



余安胜
主任医师

南京易可中医“骨伤”特聘专家
上海中医药大学附属曙光医院名中医
海派中医“石氏骨伤”代表性传承人

筋有深浅之分，久病不愈的、反复发作的，时间一长叠加各种诱因，必然累及“深筋”。

若想治透“深筋”可以试试高频电火花疗法，它发挥针药电磁的靶心协同作用，不仅可以打击深层的筋结，消除无菌性炎症和水肿，释放神经卡压的空间，而且对于手术后复发或者不能手术的颈肩腰痛，也能起到意想不到的效果。 通讯员 赵雷