

空调房里连刷手机9小时 眼睛血管破裂紫红一片

近日,杭州的杨女士长时间待在空调房里刷手机,感到眼睛越来越干、越来越痒,屏幕使用时间超过9小时后她更经历了“惊悚一幕”——在她上厕所照镜子时,突然发现自己的右眼几乎看不见眼白,紫红一片。医生指出,这很可能是眼部毛细血管破裂引起的。

空调房里刷手机,究竟会给眼睛带来怎样意想不到的伤害?记者就此采访了南京江北医院副院长、眼耳鼻喉中心主任刘文斌。

扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩



双眼“过劳”+环境干燥,加重眼部负担

刘文斌介绍,杨女士遇到的其实是“结膜下出血”,多数可以自愈,无需过度恐慌。

“结膜下出血不仅是一种病症,也是一些全身及眼部病症的一种常见临床表现。”刘文斌介绍,结膜下分布着许多为眼睛提供营养的毛细血管,当眼睛长时间处于工作状态,比如长时间看屏幕,就需要更多的血流和营养供给,血管会反射性地充血,“这本身是正常的生理现象,但如果长期如此,血管持续扩张、张力增大,血管就会变得脆弱,一旦受到刺激,就极易破裂出血。”

在刘文斌看来,杨女士“中招”的原因,主要在于用眼时间过长,让双眼处于“过劳”状态。而空调房也是一个重要的诱因。“空调在制冷的同时会带走空气中的水分,导致环境干燥。我们的眼表需要泪液来保

持湿润,而干燥的空气会加速泪液蒸发,眼睛表面失去保护,就变得更加脆弱。此外,空调房间空气流通差,含氧量可能偏低,这也会影响眼睛的正常代谢,增加眼部负担。”

立即休息!绝大多数情况可自愈

据了解,杨女士的这种状况并非首次出现,因为知道能自行缓解,她便买了左氧氟沙星滴眼液,连着滴了几天,大约一周时间眼睛便恢复如常。

对于使用左氧氟沙星滴眼液的做法,刘文斌明确表示意义不大。“左氧氟沙星主要用于细菌感染,而结膜下出血是无菌性的血管破裂,用它可以说是没有任何治疗效果的,最多能起到一点润滑作用。”

他提醒,对于单纯的、无视力影响的结膜下出血,绝大多数情况下是可以自愈的,甚至不需要任何药物治疗。“正确的

处理方式是立即休息,闭目养神。在出血发生后的48小时内,用毛巾包裹冰袋进行冷敷,可以收缩血管,帮助止血。”

如果结膜下出血只是偶尔发生,且能迅速吸收,一般不必过于担忧。但如果反复发作(如超过3~5次),或出血量非常大,就需要引起高度警惕了,“这类人群应去医院进一步检查,排查是否有动脉硬化、高血压,甚至是凝血功能障碍或血液系统疾病等潜在风险。”

刘文斌建议,对于不得不长时间待在空调房里面对屏幕的人群来说,可在空调房间里放一台加湿器,增加环境湿度。同时要控制用眼时长,遵循“20-20-20”法则,即每近距离用眼20分钟,向20英尺(约6米)以外的远处远眺至少20秒。学习和工作每小时后,至少让双眼休息10分钟。此外,在使用电子屏幕时,有意识地多眨眼,帮助泪液均匀分布在眼球表面。

男子被蚊子叮咬颈部 流血一小时止不住

近日,一则“男子被蚊子叮咬后脖子血流不止,紧急送医包扎”的短视频刷屏网络。视频里,一位黑衣男士颈部不断渗血,急诊包扎的伤口层层叠叠,连接诊医生都直言“头一回遇到这样的情况”。

一只蚊子真的有这么大的威力吗?为了还原真相,记者联系到视频主角——28岁的熊先生。熊先生是河南信阳人,在上海从事销售工作。他平时很喜欢健身,每周三练是常态。7月19日晚上,熊先生在健身房健身,总共时长达2个小时。

“晚上11点左右,我健完身打车回家。上车时感觉脖子上一阵痒,随手拍了一下脖子,那只蚊子就叮在我左侧脖子上。”熊先生回忆,当时完全没有痛感,就是有点痒,他又轻轻拍了两下,抓了抓叮咬位置,上车后靠在后座就睡着了。回家车程大概四十分钟,车开了一半时,熊先生醒过来感觉脖子黏糊糊的,“随手摸了一把,手上全是血!”司机打开灯,熊先生发现自己运动背心全被鲜血浸透,“马上让司机改道,去最近的医院。”

路上半个小时,熊先生用纸巾、湿巾轮番按压伤口止血,但完全止不住。当天23:50左右,熊先生到了复旦大学附属华山医院急诊。

“医生,我这是动脉破了吗?我不会死吧?”熊先生发问。医生回答:“肯定不是动脉,动脉破了脖子是会鼓包的。”

医生给他加压包扎止血,连续按压十分钟左右,血依旧没有完全止住。“医生只好一层层加码。”随后,熊先生在急诊整整留观七个多小时,从深夜一直待到

第二天清晨七点钟,确认彻底不流血了,才敢离开医院。

“医生说我失血量有400多毫升,我整件背心被血浸透,回家丢进盆里清洗,一盆清水直接染成血红色!”熊先生告诉记者。

浙大二院血管外科高志伟副主任医师看了视频后解释,一旦动脉发生破裂,血液呈鲜红色、喷射而出,仅靠徒手压迫往往很难止血,而视频当中的出血为持续渗涌、没有喷射,符合静脉出血特征。

熊先生脖子大量出血,根源在于其血管状态。很多健身爱好者,经常进行举重、哑铃等力量训练,还有练习瑜伽倒立的人群,颈部静脉长期承受较高压力,容易出现颈外静脉瘤,血管壁变薄向外鼓起,也就是大家肉眼看到脖子上暴起的“青筋”,血管位置表浅,管壁十分脆弱。

而蚊子偏爱叮咬静脉。当蚊子刚好叮咬在已经变薄的颈外静脉瘤位置,叮咬后皮肤发痒,熊先生下意识用力抓挠,直接抓破薄弱的血管壁,就会出现看上去十分吓人的出血。

市民遇到这类颈部表浅静脉出血,优先拿干净纱布或纸巾,直接覆盖在出血伤口上,持续按压出血点。止血后依然建议前往医院就诊。如破口偏大,医生找到血管破裂点,简单缝合或者结扎,就能彻底解决隐患。

高志伟提醒,“日常生活被蚊虫叮咬,尽量不要大力抓挠,如果持续出血止不住,首先要排除凝血功能问题。本身存在静脉曲张、体表血管异常凸起的人群,更要保护好皮肤,抓破看似小事,却有可能引发意料之外的大出血。”

都市快报

演员王楚然自曝近视升到700多度

成年后近视度数为何还会加深

近日,演员王楚然在接受采访时透露,自己近年近视度数又涨了100多,近视度数已高达700多度,并分享了一个让众多近视网友直呼“太真实了”的体验:“摘了眼镜,感觉耳朵也听不清了。”相关话题冲上热搜。不少网友疑惑,成年后近视度数难道不是“定型”了吗?南京市第二医院眼科副主任医师苏志彩表示,这是一个普遍存在的误区。

通讯员 朱诺 扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖

“成年后近视度数仍可能继续进展,尤其是在20岁至30岁之间。”专家介绍,原因主要有两类。一类是病理性近视,多与遗传相关,即使成年后眼轴仍可能持续增长,且常伴有眼底病变风险。“如果成年后每年近视增长超过50度,需要提高警惕,及时就医。”另一类则更为常见,即不良用眼习惯。现代人长时间面对电脑、手机,睫状肌持续紧张,极易导致视疲劳和度数加深。

“比如关灯后侧躺玩手机的习惯,就对眼睛并不友好。”专家解释,侧躺时双眼离屏幕的距离和角度不同,长期调节

负担不均衡,容易导致屈光参差。“同时关灯看手机,屏幕亮光直接刺激眼底黄斑部,长期易引起黄斑病变,另外还容易引起视疲劳、干眼,甚至可能诱发青光眼等问题。”

与此同时,关于王楚然提到的“摘了眼镜听不清”的感受,苏志彩告诉记者,这并不是错觉,但也不是耳朵真的出了问题。

专家解释,人类主要通过视觉和听觉接收外界信息,大脑会将这两个渠道的信息整合在一起,形成对事物的整体感知。“当近视的人摘掉眼镜后,看不清对方的口型、表情、手势

等信息,此时大脑会把更多注意力分配给视觉系统去‘努力看清’,分配给听觉系统的注意力相对减少,于是我们便有了听力下降的感受。”专家强调,这是大脑多感官信息整合时的一种“资源分配”现象,不代表听力本身受损,不必过分担心。

日常生活中,如何才能科学保护视力?苏志彩建议,应遵循“20-20-20”法则,尽量保持坐姿端正,在光线充足的环境下用眼。每年应进行一次全面的眼科检查,包括眼轴长度和眼底检查,才能及早发现潜在问题、及时干预,避免度数在不知不觉中悄然加深。

每天站10多个小时,手术后腿更黑更肿了 20年的静脉曲张“烂”了,还有救吗?

读者问疑难

上海专家「答」

本期专家:柳国斌
教授,主任医师,“奚氏清法”传人,易可中医连锁创始人,上海曙光医院名中医,擅长下肢静脉曲张、静脉炎、丹毒、血管炎、慢性溃疡、老烂腿、动脉硬化闭塞症、糖尿病足等疑难杂症。

无锡梁溪区支老伯:我72岁,每天做糕点站10多个小时,20年前就有静脉曲张,3年前做了手术,但不到半年腿就又黑又肿。天一热还发丹毒,今年小腿不仅剧烈红肿胀痛,还起水泡、渗水,挂了水也不消肿,泡挑破“烂”了换药好不了,咋办啊?



专家解答:这是长期静脉曲张不全引发的“黑肿腿”,合并了静脉炎、丹毒、溃疡、脚癣,属于混合病症,在“黑肿腿专病门诊”,医生一定要上手诊断。在治疗上,单纯手术、输液、换药,不解决深静脉高压,黑肿腿就会反复发作、越来越重。

通讯员 赵雷