

寒假玩手机 10岁娃近视涨了100度

岛城医院眼科门诊近期迎来就诊高峰 护眼成为开学复工要务之一

近期,记者从北京大学人民医院青岛医院眼科了解到,经过春节或寒假假期的电子产品高频使用、熬夜娱乐与作息紊乱,不少学生、成年人出现了用眼过度问题,眼睛干涩、视力下降、近视加深、干眼加重等状况集中显现。护眼已成为开学复工要务之一。

眼科门诊迎就诊高峰

北京大学人民医院青岛医院眼科历年数据显示,开学后1—2周是学生就诊高峰期。近期,该院眼科接诊的学生群体中,视力筛查、医学验光配镜、干眼调理、近视度数复查等需求增加,日均就诊量高于平日。很多孩子都是在假期中无节制用眼,开学后上课看不清黑板、眼干眼涩,频繁眨眼、揉眼,家长才匆忙带孩子检查,此时孩子视力往往已出现明显下滑。

假期里追剧、玩游戏、上网课、刷

短视频、熬夜抢红包,会让眼睛长期处于高强度、近距离用眼状态,眼睛干涩酸胀、异物感、视物模糊、畏光流泪、睁眼困难等问题频发,这正是典型的视频终端综合征。儿童青少年正处于视力发育关键期,假期长时间近距离用眼,是近视发生、快速加深的最主要原因;我国儿童青少年近视发展呈现“低龄、高发、重度化”态势,若发展成为高度近视,还会大幅提升眼底病变的风险,不容忽视。成年人长期熬夜、过度用眼,则极易诱发或加重干眼症,严重影响工作与生活。

北京大学人民医院青岛医院眼科

门诊开学后的第一个周末便接诊了多名10岁左右的学生,他们整个寒假每天沉迷于玩手机、平板,日均使用时长4—5小时,几乎没有户外活动。开学后,孩子频繁眯眼、揉眼,上课总不自觉凑近黑板。经专业检查,一名10岁小患者在放假前仅属于近视前期,现已发展为100多度真性近视,重度视疲劳症状十分典型。

开学护眼刻不容缓

除了青少年视力下滑,假期后成人干眼患者也增多。北京大学人民医院青岛医院眼科门诊近期接诊了一名28岁的上班族患者,春节假期每天熬夜玩手机、追剧、应酬,日均使用电子产品超10小时,复工后出现眼睛干涩刺痛、异物感强烈、怕风畏光、看电脑几分钟就疲劳模糊的症状,严重影响了正常工作。经检查确诊为重度干眼症、睑板腺功能障碍,需长期调理治疗

才能缓解。

像这样孩子假期视力“断崖式”下跌、成人假期干眼症集中爆发的案例,在每年开学复工季屡见不鲜。医生在此提醒各位家长:开学护眼刻不容缓,及时干预才能守住视力与眼部健康底线。开学初期,建议所有学生完成一次全面视力检查,精准排查近视、散光、视功能异常等问题,实现早发现、早干预、早矫正。缓解视疲劳与干眼症,坚持每天眼部热敷,严格遵守“20—20—20”用眼原则(即用眼20分钟休息20秒,远眺20英尺),科学使用不含防腐剂的人工泪液舒缓眼部。高度近视人群避免蹦极、剧烈跑跳等运动,开学后及时完成眼底检查,防范眼底病变风险。上班族复工后减少熬夜与长时间盯屏,连续用眼不超过1小时,若出现持续干眼、刺痛、视物模糊等症状,切勿拖延,及时到医院检查治疗。

青报全媒体/观海新闻记者 孙启孟

熬夜+减肥 年轻人也要当心肺结核

结核病出现年轻化趋势 市疾控专家提醒早期症状与感冒相似

近来,28岁的小张为了赶项目连续加班一个月,每天只睡4—5个小时,经常靠喝咖啡提神。为了保持身材,他还在控制饮食,体重下降了近5公斤。最近几天,小张开始咳嗽、低烧、乏力,起初以为是普通感冒,但吃了几天感冒药后不但没有好转,反而咳出血丝。到医院一查,医生告知他患上了肺结核。“结核病?那不是老一辈人才得的病吗?”小张感到难以置信。

很多人认为结核病已经成为历史,殊不知它仍然是全球十大致死病因之一。据世界卫生组织估计,全球约有四分之一的人口感染了结核分

枝杆菌,中国每年新发结核病患者约70万例。尤其令人担忧的是,结核病出现了年轻化的趋势。熬夜加班、过度减肥、压力过大……这些现代生活的常态,恰恰是激活体内潜伏结核分枝杆菌的“导火索”。

为什么熬夜和减肥人群是高危人群?市疾控专家提醒,人体的免疫系统是抵御结核分枝杆菌的第一道防线,而它最怕的就是疲劳+营养不良。熬夜、长期睡眠不足使得免疫细胞(淋巴细胞、巨噬细胞)活性下降,机体易受结核分枝杆菌的感染。同时身体没法有效控制住体内的结核分枝杆菌,潜伏感染

者容易形成活动性肺结核。结核病是典型“消耗病”,特别爱找瘦弱、营养不良的人。熬夜、减肥一起搞,患病风险会翻倍,这两个因素的叠加,属于免疫力双重打击;睡不好,免疫力差;吃太少,营养差,免疫力会更差;再加上压力大、久坐、少运动,会引起肺功能、抵抗力全线衰弱。

结核病的早期症状与感冒相似,容易被人忽视。如果出现以下情况,请务必提高警惕:1.持续咳嗽超过两周。普通感冒的咳嗽通常一周左右会好转,结核病的咳嗽持续时间更长,且可能逐渐加重。2.午后低热。

每天下午或傍晚体温略有升高(37.3℃—38℃),夜间出汗、早晨退热,这是结核病的典型表现。3.盗汗。睡醒后发现睡衣或床单被汗水浸湿,这可不是简单的“热”,而是结核中毒症状之一。4.不明原因的乏力、消瘦。没有刻意减肥,体重却在下降,稍微活动就感到疲乏无力,这提示身体可能正在与某种感染作斗争。5.胸痛、咳血。当出现胸痛,特别是深呼吸或咳嗽时症状加重,甚至痰中带血,说明病情可能已经加重。

青报全媒体/观海新闻记者 孙启孟 通讯员 代晓琦 徐红红

一场跨越两年的“变脸”之旅

一莱阳少年因脸部冻伤引起大面积紫红色印记 来青求医重绽笑颜

2月24日,山东大学齐鲁医院(青岛)整形美容科赵海光主任的诊室里暖意融融,来自莱阳的白女士特意带着锦旗和鲜花前来,感谢赵海光团队两年多来的精心治疗。

据介绍,白女士的儿子小时候因长冻疮,脸颊两侧留下了淡红色印记。起初家人并未在意,不料印记随孩子年龄增长而扩大,上小学后发展为大片深紫红色。直到孩子升入初中,开始在意自己的容貌,白女士才意识到问题的严重性,四处打听靠谱的治疗方案。

2023年秋天,经朋友推荐,白女士了解到赵海光医生是山东大学齐鲁医院(青岛)从上海引进的专家,在皮肤瘢痕、色素沉着治疗方面经验丰富。抱着试试看的心态,白女士带着孩子从莱阳

来到青岛。“第一次来,赵主任对我们每个问题都解答得非常到位,态度特别和蔼,孩子特别信任她,也愿意配合治疗。”白女士说。

就这样,母子俩开启了跨越双城的治疗之路,从2023年秋天开始,基本上一个月左右来一次青岛。2024年,孩子升入高中,学业紧张,来往有些不便。赵海光了解后,结合孩子的学业安排,及时调整了治疗方案,将治疗周期适当延长至一个半月。“赵主任特别贴心,既保证治疗效果,又不让孩子耽误功课,我们做家长的特别感动。如今孩子脸上的紫红色斑变成淡粉色,轻了很多,深度也浅了,确实有了很大的改善。”白女士欣慰地说。

两年来的坚持,换来的是少年脸上日渐淡去的印记和重新绽放的笑

容。“这个孩子刚来的时候特别内向,其实这种面容上的问题,对青少年的心理健康影响很大。”赵海光回忆道,“当时他的脸颊两侧不仅有色素沉着,还凹凸不平,上面有像蜘蛛网一样扩张的血管。”针对这些复合性问题,赵海光团队采取了综合治疗的方式:一方面针对“红”的问题进行去红治疗,另一方面针对凹凸不平的部位进行磨削处理,同时结合中胚层治疗去除色素,全方位解决皮肤问题。

赵海光介绍,过去类似的病例并不少见,只不过冻伤引起的相对罕见。针对不同患者的情况定制个性化的治疗方案,在最小伤害的前提下达到最好的治疗效果,是团队一直以来的追求。接诊中,有不少因为面容问题影响心理健康的患者,甚至有患

者家属也会陷入抑郁,因此赵海光格外关注人文关怀,“把病情和治疗方案解释得更清楚一点,就能减少他们的焦虑。能帮他们摆脱困扰,恢复自信,我觉得很有成就感。”让赵海光格外欣喜的是,治疗过程中,这个曾经内向的少年逐渐变得自信,还悄悄告诉她,受到这次治疗经历的鼓舞,自己以后也想要学医。

“现在冻伤的病例比较少见,但这个孩子的经历很有代表性——任何原因导致的面部皮肤损伤,如果影响到外观和心理健康,都应该积极寻求专业帮助,早诊断、早干预。”赵海光说。

两年奔波,终得回报。白女士感慨地说:“我们家长想表达一份心意,所以特地做了这面锦旗送过来。”

青报全媒体/观海新闻记者 孙启孟