

一天10多个小时一直盯着手机 带货美女主播患上中老年人的干眼症

明天下午4点半,浙二眼科专家上线小时新闻云诊室,给你讲解这个现代病

本报通讯员 曹露婷
本报记者 谷伊宁

特殊时期不能出门,很多行业都延迟开工,但有一类人反而比平时更忙了,他们就是带货主播。小郑是其中一员,两周前,她匆匆来到浙江大学医学院附属第二医院眼科中心求诊,“要是再不来医院,怕以后都不能再直播了。”用眼久了,眼睛刺痛、怕光、视物不清楚,直播没多久就睁不开眼了……这可把她吓坏了。

浙二眼科眼表及角膜病学组黄晓丹主任医师提醒,长时间盯牢电脑、手机、电视等视频终端容易导致视频终端型干眼,热敷,按摩,俯视看屏幕等能起到一定缓解作用。

一天工作十几个钟头 正播着突然流泪不止

小郑,20岁出头,花样的年纪选择了一个与她外表相称的职业——淘宝带货主播。就在疫情隔离期间,越来越多的购物中心、品牌商开启“云逛街”,“拼命十三妹”小郑的工作量自然是不减反增,最长的时候一天要对着屏幕直播十多个小时。

销售业绩是上去了,但连轴转了十多天,小郑开始觉得眼睛不对劲了,近处的手机屏幕开始变得不清晰,还伴有怕光,眼红,眼痛等症状,有时正对着镜头,突然眼睛酸痛,泪流不止,让她十分尴尬,片刻休息根本得不到缓解。“唉,眼睛出毛病了,”原本想再坚持几天的小郑最终还是“投了降”。

小郑告诉黄晓丹主任医师,自己已经眼痛好多天了,直播时往下看近处的手机屏幕模糊不清。经过检查,尽管她的矫正视力能达到0.8,但干眼的泪膜泪液测试结果已经很重,且瞳孔区下方角膜也显示有损伤。

最后,黄晓丹建议她近期停戴隐形眼镜,减少用眼,并用消炎眼药水,人工泪液来改善干眼症状。昨天小郑来复查,不适症状大部分缓解了,眼睛看近也没问题了。经检查她角膜的损伤已经修复,泪膜及泪液测试结果也有很大好转,但考虑到她后续仍旧要进行高强度工作,黄晓丹叮嘱她还是要持续用药,并注意干眼的护理。

黄晓丹介绍,引起干眼的两个原因,一是泪液分泌少,二是蒸发快。常说多眨眼有好

处,其实是因为眨眼这动作能让眼皮里的睑板腺多分泌油脂,将泪液“锁住”。而我们使用手机等电子产品时,眼睛直勾勾盯着屏幕,有效眨眼次数减少,油脂分泌和泪液涂布也大大减少,泪液就蒸发快,干眼就容易形成。平时,浙二眼科中心门诊中30~50%的患者都有不同程度的干眼症状,近期干眼患者仍占据非常大的比例。

明天下午4点半 眼科专家坐堂云诊室

疫情期间,大家不便上医院,在家如何缓解干眼症状呢?黄晓丹提供了以下几个方法:

- 1.可以使用一些人工泪液眼药水,来补充泪液分泌的不足,当然建议遵医嘱适度用药;
- 2.早晚洗脸用45℃的热毛巾敷眼10~15分钟,有条件的也可以用蒸汽眼罩缓解疲劳;
- 3.在使用电子产品时,尽量俯视看屏幕,并注意多多眨眼,每30分钟必须休息,远眺

一会儿;

4.热敷后按摩眼皮,用食指按摩眼皮(上眼皮从上往下,下眼皮从下往上),每天做两三次,每次5分钟,疏通睑板腺,将油脂逼出来;

5.家里放个加湿器,增加空气湿度,也能让泪液蒸发慢一点。

此外,多运动以及保证营养也很重要。如果以上方法都不能较好地改善眼痛眼干等症状,那么就需要寻求医生的帮助。明天下午4点半,钱江晚报小时新闻“健康云诊室”邀请了黄晓丹主任医师坐诊,疫情期间如何防止病从眼入?湿房镜可以起到作用吗?这些问题统统能讲到。扫一扫下面的管理员医馆君二维码,加入关爱角膜群,一起收看直播吧!



明天下午4点半,浙二眼科专家上线小时新闻APP“云诊室”

专家名片

黄晓丹:医学博士,主任医师,硕士生导师。博士毕业于浙江大学医学院。曾赴美国哈佛大学医学院及塔夫茨大学医学中心进行博士后研究和临床进修。从事眼科临床、教学和科研工作多年,尤其擅长于角膜眼表疾病:各类角膜炎,角膜内皮病变,圆锥角膜,眼表疼痛,干眼症,角膜眼表烧伤的诊治,开展各类角膜移植手术,眼表重建手术,圆锥交联手术,白内障手术治疗。主持国家自然科学基金项目3项及各类省部级课题多项。已在国内外重要学术刊物上发表论著20余篇。

整天发呆,忘记烧饭,忘记检查儿子的作业

全职妈妈突然“失忆”,祸首竟是脑炎



本报讯 清早起床,全职太太小梦(化名)坐在飘窗上,眼睛直勾勾盯着窗外。

“亲爱的,咱们早饭吃点啥?”老公从身后抱住小梦。“不知道。”小梦冷漠地回了句。

小梦,33岁,既漂亮又能干,把一大家子打理得井井有条。可就从这个特别的春节开始,小梦莫名变得跟换了个人似的,不爱说话,整天就爱发呆,她会忘记检查儿子的作业,甚至忘记给两个宝贝做饭。用她家人的话说,她好像突然“失忆”一般。

小梦和先生是大学同学,两家的家境都比较殷实,大学一毕

业他们就结婚在杭州安了家,还陆续生下了两个儿子,大儿子今年7岁,小儿子4岁,正是最顽皮的年纪,不过小梦有的是办法搞定他们。

今年春节,小梦把爸爸妈妈和公公婆婆都接到杭州。不料,疫情来了,连家门都出不了,小梦每天在家就琢磨给大家做什么好吃的。“一日三餐还外加点心,偶尔弄个一两天还行,天天如此肯定是累的。”一个多星期后,见小梦渐露疲惫感,老公还劝她少做点。

接下来,因学校暂时开不了学而改上网课。小儿子幼儿园的内容随便玩玩没有关系,可大儿子一年级的课程就不好糊弄,需每天严格按照学校的课程执行,课后还有一堆的作业,这令小梦有些抓狂。“小孩子对着电脑一点也不认真听,课后的作业有一半不会做,跟他讲解么重复几遍还是不懂,简直要命。”好脾气的小梦也变得会吼孩子,孩子吓到了就哭,他越哭么小梦越生气,气得撂下话说“再也不管了”。

这下,小梦好像是真的什么都不管了,每天只爱盯着窗外发呆,儿子的作业,一家人的饭她全然不顾。而且,问她近期发生的事,她都好像没发生过一样,完全没有印象。家人这才意识到小梦是病了,但他们以为是情

绪问题。

于是,老公先陪小梦到就近医院的心理科就诊,根据相关症状,医生怀疑是抑郁症,开了相关的药让小梦回家吃吃看。老公也常在她耳边做思想工作,可她始终活在自己的世界里,没有任何反应。

过了一周,老公又陪她到杭州市七医院的记忆障碍门诊,脑部核磁共振检查显示脑子里有异常信号,当即就转神经内科。接诊的章晓英医生凭经验怀疑有颅内感染,果真进一步做腰穿检查后,证实是自身免疫性脑炎。

章晓英医生说,自身免疫性脑炎多发于免疫力下降的人群,发病时有时候没有明显的高热和头晕头痛、恶心呕吐等脑炎典型症状,而是表现为记忆缺陷(忘性大)、癫痫(突发意识不清伴有肢体抽搐)或精神行为异常(睡眠质量差、幻觉、妄想、胡言乱语、焦虑、烦躁、抑郁等)。部分患者头颅磁共振和脑电图有异常表现,但也有部分患者完全正常。

章医师提醒,避免伤害机体免疫力,关键是平时要养成规律的生活,早睡早起,科学饮食,适当锻炼,保持良好的精神状态。

本报记者 何丽娜 本报通讯员 徐康

图文无关。视觉中国供图

