

本报通讯员 陈晓华 杨陶玉

“谢谢，谢谢医生。”在浙江省人民医院眼科病房门口，一位男子一个劲地向医生道谢，虽然戴着口罩，从那眼神和语调中仍然感觉到那份真诚。

从0.02恢复到0.06的视力是个什么概念。对来自湖州的50多岁的高先生来说，就是他看东西的距离，已经从只能看到眼前1米恢复到了能看3米左右。他表示，这多亏了眼科主任吴苗琴的“妙手回春”。



医生，你站一米远，我就看不到了

疫情期间有些眼疾拖不得

左眼视物有遮挡 疑是视网膜脱落

新冠病毒疫情期间，高先生严格遵守规定宅家休息。但节后，他发现自己左眼视物有遮挡感，考虑到本身是个高度近视患者，家人劝他去医院就诊。但考虑那时疫情严峻，高先生还是打算再观察看看。眼看疫情没有好转，高先生忽然想起曾在浙江省人民医院眼科就诊，当时留下了吴苗琴主任的联系方式。

“吴主任，你好，我曾经到你那里看过眼睛。最近左眼看东西的时候，老觉得一侧有遮挡，持续好几天了，没有改善，要不要紧的。”



高先生抱着试试看的心态给吴主任发了短信。吴苗琴结束门诊马上在电脑上查询了高先生的以往病历，便一个电话回过去详细咨询起来。隔着一根电话线，病患交流之后，吴

苗琴表示，高先生非常有可能患上视网膜脱落，再三劝他在条件允许的情况下，一定抓紧时间到附近医院治疗，必要时及早手术。

但考虑到疫情，高先生咨询了附近医院，没办法手术治疗，高先生打算继续在家观察观察。吴苗琴再三叮嘱，要多休息，注意体位防止进一步大面积视网膜脱离。又强调，要尽快到医院检查手术。

拖了近一个月 一米远就看不清了

2月下旬，省内交通有所改善，在杭工作的子女迅速将高先生接到了省人民医院，找到吴苗琴主任。一查，发现高先生的视力仅剩0.02，视网膜此时已是近乎全脱离，成了漏斗状，视网膜下也有很多增殖改变。对高先生而言，1米以外的东西，他就看不清了，严重影响日常生活。

“马上住院，马上手术！”为了挽回高先生仅剩的视力，通过新冠筛查后，吴苗琴马上为他安排住院，次日实行手术。

吴苗琴表示，视网膜脱落是一种很危险的

的眼部问题，像高先生这样，没有得到及时的处理，后期问题比较严重。由于拖延时间太久，高先生的手术难度有点大。这个视网膜复位硅油填充手术，需要非常小心，一点点地解除视网膜下的增殖病变，手术整整耗费3个多小时。所幸，手术成功了，出院时高先生的视力恢复到了0.06，定期复查后，视力恢复趋势良好。

那么哪些眼疾需要及时来医院诊治，哪些还可以缓缓呢？

吴苗琴主任建议以下情况需立即来院就诊：

- 1.有眼外伤，尤其是有出血，有眼痛，有视力下降，有可能有异物进入的；
- 2.近期突然发生逐渐加重的视力下降，或者眼前有遮挡感的；
- 3.有眼痛，伴或不伴有头痛的，或者是有眼眶痛发热的。

如果是没有基础疾病的健康人，有时间较长的视力下降、眼干不适或已诊断需定期复诊治疗的患者近期也可以来院就诊。如果不存在急性眼部症状，还是建议少出门暂缓就医或线上互联网医院就诊。

高中男生一天步数不足百 猛重15斤“宅”出脂肪肝 春分后，记得养肝护肝

本报讯 春暖花开，也是养肝护肝好时节。因为疫情大家出门次数少了，宅家的时间多了，不少人暴饮暴食、赶工熬夜又缺乏运动，肝脏这个排毒的器官就承受了更大的压力而受损。一旦肝脏停工了，毒素挤压在体内排不出来，病也就找上门来。

这段时间，浙江省立同德医院感染科主任翁卫东主任医师发现，门诊来看慢性肝炎、脂肪肝的患者多了起来，其中还不乏一些小患者。

小东(化名)家住西湖区，是一个高二的学生，春节前，他最后一次称出的体重是160斤，身高170厘米，BMI已经属于肥胖了。宅家两个月后，他又猛长15斤肉，口罩遮不住脸反而还挤出来两颊的肉。不过，形象变得糟糕还不是他最担心的，半个月前开始小东感到肚子隐隐作痛，一周前痛感加重了，家里人慌了神了，赶紧带他到省立同德医院翁主任的门诊。

“医生，我能吃能睡，就是这个地方总是不舒服，”从小东的熊猫眼和冒油的额头，翁主任基本就掌握他近期的生活状态——吃的太多，没好好睡觉。

原来，疫情期间不开学，小东越来越宅，除在家上网课，基本就是卧室、客厅，楼下也不去了，一天步数不足百，白天父母上班去了，可乐薯条炸鸡外卖点起，网课间隙，他喜欢深埋进沙发玩手游，晚上他还会熬夜赶功课……

B超和肝功能检查结果完全和翁主任的猜想对上了，小东被诊断为中度脂肪肝、代谢综合征。“血脂高，胆固醇高，才十六七岁的孩子，脂肪肝不是他应该得的，这都是四五十岁人才会有指标。”听翁主任这么说，小东爸妈的心揪起来了，这个年纪就得了中度脂肪肝，如果不及早控制，发展成肝癌都是有可能的。

“医生，那我怎么才能减肥、消除脂肪肝啊？”小东迫切地想瘦下去，他想配点药回去吃吃，肝病就好了。

但翁主任安慰他，不用吃药，只要做到两点：嘴巴要管牢，腿要迈开，通过运动和饮食上调整，加上持之以恒的毅力，就能实现逆转。

翁主任给他开了“刮油”处方，定了个小目标，先瘦个3斤。

春季养肝小贴士：

推荐有益肝脏的食物，比如枸杞，养肝明目，每天吃个几颗，干嚼或者泡水都可以，容易上火的人可以在枸杞水中放点杭白菊，起到清肝明目的作用，玫瑰花茶也是翁主任办公室常备，有疏肝解郁的功效。

翁主任介绍，还有一味常用中药叫做水飞蓟，具有很强的抗氧化作用，对于排除肝脏毒素，修复受损肝脏有不错的治疗功效。对有脂肪肝的人可以使用，具有保肝护肝的作用。

此外，睡眠和心情也是非常重要的。熬夜伤肝，该睡觉的时候就不能追剧刷手机了。怒则伤肝，春天经常生闷气、情绪低落那就糟糕了。疏肝养肝，三分靠治，七分靠养，心情舒畅才能养出好肝脏。

“多运动，比如，在小区里面快走，一周三四天，每天至少要保持45分钟以上。比运动更重要的是管住嘴，不能再肆无忌惮地吃了，饮食上，绝对不能碰糖类的和油炸的，米面等碳水化合物类的要少吃，蔬菜一类的，也要注意，糖分高的马铃薯、胡萝卜等肯定不能吃，要多吃优质蛋白质，比如瘦肉、鱼、鸡蛋等，多吃纤维类食物。她还建议小东去挂营养科门诊，由营养师为他量身定制减肥减脂食谱。

本报通讯员 刘干 应晓燕