

喝太多“快乐肥宅水” 15岁少年几近失明

本报记者 张冰清 通讯员 方序 来鑫萍

众所周知，“快乐肥宅水”容易让人长胖，那你知道它还会导致失明吗？

最近，浙大二院眼科中心副主任徐雯教授接诊了一个15周岁的小胖子，小小年纪出现白内障，视力急剧下降，只能看到眼前的手指头。

问诊时，徐雯教授从爸爸的一句话里找到了背后的原因：男孩每天把可乐当水喝，一升装的可乐一个晚上就能喝完！

右眼瞳孔发白 15岁少年视力近乎失明

15岁的小林(化名)是一名初中毕业生，前几天焦急的爸爸带着他来到徐雯的诊室，近来儿子右眼瞳孔发白，眼前白茫茫一片，视力急剧下降，只能看清楚眼前的手指头。

检查发现，小林右眼的晶状体蛋白质严重浑浊，光线被混浊晶状体阻挡无法投射在视网膜上，导致视物模糊，也就是患上了严重的白内障。

白内障多见于40岁以上的中老年人，为什么一个视力向来不错的15岁少年会突然得了白内障？

徐雯再三追问下，爸爸告知儿子最近刚查出2

型糖尿病，空腹血糖高达22mmol/L，远远高出正常空腹血糖值为3.9~6.1mmol/L，餐后两小时血糖、糖化血红蛋白、尿糖等指标也严重超标，高于正常值上限的3倍以上。

而2型糖尿病的罪魁祸首是“快乐肥宅水”——可乐。爸爸说，儿子从小酷爱喝碳酸饮料，夏天更是把可乐当水喝，一个晚上就能喝下一升的家庭装！

糖尿病会引起多种眼睛病变 手术无法完全恢复原有视力

临床上，徐雯经常遇到2型糖尿病患者视力突然严重下降的情况，但以成年人居多，像小林这样的青少年相对少见。

徐雯解释，糖尿病作为一种常见的慢性系统性疾病，会对眼部多个组织造成损伤，其中糖尿病性白内障是导致患者视力下降的主要原因之一。

“持续的高血糖通过改变晶状体渗透压、诱发晶状体氧化应激等多种途径加速白内障的发生发展，可能导致视力短时间内迅速下降。”

她强调，糖尿病不仅会引起白内障的发生，还会导致严重的视网膜病变。

“青少年的晶状体不仅有透光的功能，还有很强的调解功能，白内障手术可以摘除浑浊晶状体，但是调节功能是很难完全恢复的，只能考虑日后佩戴眼镜来辅助。”徐雯说。



专家呼吁少喝糖类饮料 暑假定期做好眼睛检查

据小林父母回忆，儿子右眼视力出现问题到几近失明，差不多是半年的时间。这半年里，由于他左眼视力有1.0，日常学习生活不受影响，所以直到右眼瞳孔发白、视力急剧下降才到医院就诊。

“除了眼睛的病变，糖尿病还会导致全身肝肾功能的损害和全身微血管的严重损害，所以大家千万少喝可乐、雪碧、奶茶等高糖类饮料……”

现在正值暑假和奥运会，浙大二院眼科近视加重、干眼症的青少年患者明显增多。徐雯呼吁，学生在假期也要保持良好的用眼习惯，不要看太久电脑、iPad、电视等视频终端，加强户外体育锻炼。如果眼睛出现不适，一定要及时到眼科检查、就诊。

爱打篮球的杭州男老师 遭遇奥运选手“同款伤”

7月29日，东京奥运会羽毛球女单1/8决赛中，美籍华裔选手张蓓雯起跳落地后，突然倒地，她因为跟腱断裂临时退赛。

这个意外让很多观众感到震惊，连正和张蓓雯比赛的中国选手何冰娇也现场落泪。

今年的奥运会赛场上，张蓓雯不是第一位因为突发运动损伤而被迫退赛的选手，在此之前的女子团体重剑半决赛中，孙一文因为大腿拉伤退出比赛。她席地而坐，仰头流泪的照片刺痛了很多人。

运动损伤可以说是很多运动员的噩梦，每一块奥运奖牌的后面，都有数不清的伤痛。

其实，运动损伤并不是奥运会运动员们所“独有”的，膝关节损伤、踝关节扭伤、跟腱损伤，这些都是爱运动的人很容易受到的伤害，普通人即使运动强度没那么大，也会中招奥运“同款伤”。

30岁中学老师遭遇奥运同款伤

树兰(杭州)医院足踝与运动医学门诊医生黄小华最近一直在看奥运会，看到张蓓雯跟腱断裂时，他心里也“咯噔”了一下。

作为专业医生，黄小华知道，跟腱断裂是跟腱损伤中比较严重的一种情况，有时候，断裂的一瞬间，还会发出很大的声响。

“跟腱长约15厘米，是人体中最大、最粗的肌腱，也是使用频率最高的肌腱，它对我们的行走、站立和维持平衡有重要的意义。但它也很容易受伤，所以有‘阿喀琉斯之踵’一说。”黄小华解释，表面上看，跟腱断裂是因为暴烈运动引起的，特别是弹跳动作，例如打篮球、体操等。但实际上，这

些患者往往之前已潜在发生慢性跟腱炎，炎症使得跟腱结构变得脆弱和纤维化，日积月累后问题就变得很严重。

黄小华曾接诊过一位跟腱断裂的男性患者，对方是杭州一位30多岁的中学老师，喜欢打篮球。他也是在做完弹跳动作后，左脚跟腱断裂。不过做完手术后康复3个月，又可以继续打球。

这种损伤初次处理不当后果很严重

此次奥运会上，马龙再次夺得男子乒乓球单打冠军，比赛过程，解说员一直提及马龙膝盖因为受伤曾做过两次手术。据了解，马龙膝盖伤情很复杂，膝关节磨损钙化，多次积液。

“膝关节钙化有很多类型，一般来说是因为骸骨不稳定，内外侧摩擦造成磨损，运动会加剧这种磨损，如果出现炎症还会产生积液。它也是膝关节损伤的一种，比较慢性。所以，早期一定要对症治疗，不要让病情累积。”

本届奥运会，网球名将费德勒也因为膝伤复发无缘比赛，他的膝伤也是由来已久，多次复发和手术。

黄小华解释，膝关节是人体滑膜最多、关节面最大和结构最复杂的关节，遭受损伤和感染的机会较多。

还有一种膝关节急性创伤性损伤，在做急停、紧急变向动作时，最容易出现。它的表现是可能会出现肿胀、疼痛甚至是撕裂。

“在急性期治疗膝关节扭伤，可以采用膝关节支具或者石膏外固定，同时间断冰袋冷敷。”黄小华说，而在后期恢复阶段，还可以使用一种叫PRP的再生治疗方法。

曾经有一位20多岁的男孩，膝关节损伤出现积液，在后期恢复时使用这种治疗方法，很快就能自主行走。

相对来说，踝关节扭伤是我们进行各项运动时最容易发生的损伤，在足篮排甚至是跑步爬山等运动项目中发病率都很高，90%的运动员职业生涯中都受过这种伤。我们有时日常走路也会中招。

比如，女孩子穿高跟鞋走路一不小心就“崴脚”了，这就是踝关节扭伤，处理不当可能变成“常崴崴”。

“很多人觉得不是很疼，休息一下就好了。其实不然，当扭伤的关节没有恢复，炎症反应依然存在时，患者很容易出现习惯性扭伤，韧带松弛，无法发挥稳定作用。”

黄小华提醒，踝关节初次扭伤后，如果不正确处理，后期可能有70%的概率需要手术。曾经一位女大学生一年内两次崴脚，都没当回事，第三次受伤后只能接受手术。

无论哪种运动损伤，在后期处理时，都可以遵守P.R.I.C.E原则。它包括对受伤处固定包扎保护；在受伤后48小时内进行冰敷治疗，每次冰敷时间约5~10分钟；抬高受伤肢体等。

“对普通人来说，只要处理及时得当，运动损伤还是很快能恢复的。”黄小华表示。

这个“奥运季”，树兰(杭州)医院送出10个运动医学科的免费号子，有需要的读者可以扫描下方二维码报名，先到先得。

本报记者 吴朝香
通讯员 邹芸 谢晨 金薇薇

