

连续熬夜看球 小伙眼底“漏水”

医线通

指导医生

厦门眼科中心眼底病中心
副主任医师 康克明



(CFP)

2024年欧洲杯、美洲杯在诸多球迷的热切关注中落下帷幕。因时差关系,不少球迷熬夜观赛,更有疯狂球迷开启了“凌晨欧洲杯+白天美洲杯”模式,不知不觉中给眼球带来了极大压力。这不,资深球迷小李就因为连续长时间熬夜看球,导致眼底“漏水”,被确诊为中心性浆液性脉络膜视网膜病变。

融媒体记者 许钺钺 通讯员 陈芳

连续熬夜看球 程序员出现幻觉

32岁的小李是个IT男,熬夜加班是家常便饭。同时,他还是一名资深球迷。今年欧洲杯期间,每天晚上加班回来,小李就开启“喝啤酒,吃烧烤,看欧洲杯”的悠闲时光,经常是凌晨四五点才入睡。如果情况允许,他甚至还会在白天继续追一追美洲杯。连续十几天熬夜看球后,悲剧发生了:7月7日凌晨3点多,小李正在看比

赛时,突然发现电视机画面有些模糊,像蒙上了一层塑料纸,眼前有黑影闪动。

“我以为是电视坏了,马上改用电脑看,没想到还是同样的情况。”第二天起床后,这些症状依然存在,还出现了看东西变形的状况。小李顿感不妙,赶紧前往医院就诊。

厦门眼科中心眼底病中心副主任医师康克明为小李做了眼底荧光血管造影及OCT检查,发现小李的眼底黄斑区有水肿,确诊小李患上中心性浆液性脉络膜视网膜病变,简称“中浆”。



青壮年高发 与过度疲劳有关

“我中奖了?”小李一脸迷茫。“你是得了中浆,这是一种病!”康克明被小李逗笑了,他介绍,中浆是视网膜色素上皮损害造成液体积聚在视网膜下,引起的神经上皮脱离,所以也称为眼睛“漏水”。中浆的诱因主要为劳累、情绪紧张、熬夜、抽烟喝酒或被特殊原因刺激,而小李此次眼底暴发中浆与他熬夜看球、睡眠质量差、看球情绪变化大等因素息息相关。

康克明说,小李这种情况并不是个例,经常熬夜加班的白领、开长途夜车的司机都是中浆的高危人群。

这一疾病高发于25岁至50岁左右青壮年,其中以男性较多。

“该病发作后,会骤然出现视物模糊,视物可大可小、视野中心似有黑影阻挡,视力下降。”康克明解释道,尽管部分患者可自愈,但复发率仍达到20%~50%,如果不及及时治疗,很可能转为慢性眼病,进而形成血管性病变,对患者视力的损害是终身的。“要针对病因采取相应的治疗,例如戒烟、避免过度劳累、药物治疗等。如果慢性吸收不好的,需要采取激光治疗来凝固渗漏点,加速病程恢复。”

掌握护眼“秘籍” 视力突变及时就医

康克明介绍,欧洲杯、美洲杯期间,到医院就诊的患者增多,其中大多数患者是因为眼睛干涩、红肿、结膜炎等症状,也有像小李这种发生眼底中浆、视网膜脱离等情况的患者。

他提醒广大球迷,长时间用眼要掌握一些护眼“秘籍”。比如,观看球赛时尽量不要关灯,要保证室内光照,减轻眼睛的负担;中场休息时间

离开屏幕走动一下,让身体和眼睛都得到休息;平时饮食要清淡,多喝水、少吃油腻、刺激性的食物;出现眼红、眼睛有分泌物、眼睛干涩时,一定要注意让眼睛休息;如果感觉视力下降,眼前有雾状感觉,或者视物变歪斜,甚至视力激烈下降,一定要赶紧到专业的眼科医院检查,以免延误病情。



查处超员车辆



多个小孩挤在后排

多一人 都“驶”不得

泉州高速交警通报多起超员交通违法行为

早报讯(融媒体记者林志安 通讯员黄剑雄 文/图)“再上一个没问题”“挤一挤很快就到了”……外出搭乘车辆时,你是否有过这样的想法?泉州高速交警支队五大队通报了近期查获的多起超员交通违法行为,提醒广大驾乘人员:一个都不能多!

据通报,15日凌晨5时20分,谢某驾驶小型汽车行驶至甬莞高速安溪收费站时,因存在超员违法被执勤民警现场查获。经核查,该车核载5人,实载6人,超员1人。14日清晨7时10分,汪某驾驶新能源汽车行驶至甬莞高速安溪收费站时,被执勤民警现场查获。经核查,该车核载5人,实载6人,超员1人。14日傍晚6时26分,民警在甬莞高

速安溪收费站处查获一起超员的交通违法行为。经核查,苏某驾驶的小型汽车核载5人,实载7人,超员2人。

以上,民警均要求驾驶员及时消除安全隐患,对驾驶员及车上乘客进行了批评教育,告知超员驾驶的危害性,并依法对驾驶员进行处罚。

高速交警提醒,超员与乘坐人员的高矮、胖瘦及车内空间均没有关系,哪怕多一个幼童也是超员。超员超载会导致车辆不稳定,增加制动距离,遇到突发情况可能刹不住车。而车辆轮胎负荷过重、变形,就容易引发爆胎、偏驶、制动失灵、转向失控等。超员的部分乘客没有安全带的保护,一旦发生事故,将比其他人员更易受伤。