

劳累、熬夜、感染…… 可致盲的眼病，盯上中青年

视神经炎患者的发病原因是什么？

东南眼科医院神经眼科谢威义副主任医师介绍，视神经炎泛指累及视神经的各种炎症性病变，是中青年最易罹患的致盲性视神经疾病。

视神经炎的发病原因较为复杂，归纳起来，有以下几种：

(1)绝大多数视神经炎查不出明确病因，称为特发性视神经炎。

(2)病原体如细菌、病毒等可以通过直接蔓延、血行播散直接侵犯视神经，称为感染性视神经炎。

(3)系统性自身免疫性疾病如系统性红斑狼疮、干燥综合征、白塞氏病等在发病过程中发生视神经炎，称为自身免疫视神经病。

视神经炎常因感冒、劳累、精神压力大等诱发。

识别视神经炎的早期信号

视神经炎最主要的症状是中心视力下降和眼痛或眶周痛。

超过90%的患者为突发性视力下降，几小时至2周达高峰，视力损害程度可从轻度至完全失明。

90%以上视神经炎患者存在眼痛或眶周痛，眼痛可先于或与视力下降同时发生，常在眼球转动时加剧。

视神经炎患者还可出现色觉异常或明暗度改变，特别是看鲜艳的红绿色颜色变淡、变暗，看东西发暗，特别是视神经炎在视力下降前已出现色觉及明暗度异常。

视神经炎常发生于15~45岁中青年，女性更多见，这个年龄群体是社会的主力军，视神经炎会导致患者严重视力损害甚至永久

失明。

因此，早期发现及时治疗视神经炎至关重要。

如果出现视力下降、看东西颜色变淡、变暗，尤其是伴有眼痛或眶周痛，可能是发生了视神经炎，建议及时去医院就诊。

如何预防视神经炎的发生

视神经炎在发病前有劳累、熬夜、工作压力大、病毒感染、接种疫苗等多种诱发因素，因此，对于经常忙于工作、学习的中青年，应该放松心情，合理作息，避免长期熬夜、劳累。

谢威义提醒，针对疫情特殊时期，预防视神经炎的发生关键是预防感染。

要提高自身抵抗病毒的能力，适度运动，可在室内或者有限空旷场地进行瑜伽、太极、广播体操等。

□本报记者 张帅
通讯员 张世杰

31岁的黄先生，身强力壮，在网络公司上班。

上个月中旬，他长时间加班，突然出现右眼视力下降，视物变暗，颜色变淡，转动眼球时明显感到疼痛；又过了11天，他的左眼视力也逐渐下降。此时的他才从加班的忙碌中抬起头，意识到了问题的严重性。

他来到东南眼科医院，检查后发现，右眼视力0.02，左眼视力1.0。

东南眼科医院神经眼科谢威义副主任医师在检查后，确诊黄先生的眼病是特发性脱髓鞘性视神经炎。

“港普F4”自曝减肥餐 福建营养师连摇头

■指导专家 福建医科大学附属协和医院营养科主管营养师杨凌

□本报记者 陈坤 林晓丹

“港普F4”蔡少芬(Ada)、朱茵、陈法蓉(Monica)、洪欣合体开餐厅的综艺节目《请吃饭的姐姐》每星期都热闹非凡，四人在节目中分享了不少经历，令网友也津津乐道。



▲四位女神非常受欢迎(微博@蔡少芬)

最新一集中，节目请来黄晓明合作多年的私人教练兼营养师孟令超，围绕减脂展开话题。

见此，Ada忆述起自己以前的减肥经历：“我的减肥餐是三颗提子，然后我饿了，实在饿得有点抖，我打电话给我经理人，我说能不能再给我吃多一个葡萄，我真的好饿，他说不可以，那个减肥餐就是这样。”真是非常夸张。

Ada续指道：“其实减肥餐那

个东西，真的是让人活不过去的，我那时候吃完之后，我真的是觉得自己好像根本没有吃过东西，我要死的那种感觉。”



▲Ada回想起当初的减肥餐都觉得不可思议(视频截图)

相信很多人都曾为减肥作出努力，但健康减肥才是最重要的。

本报邀请福建医科大学附属协和医院营养科主管营养师杨凌，聊聊很火的“轻断食减肥”。

网红们吹爆的“轻断食减肥”真的有用吗？

相关研究：轻断食有用

早在20世纪80年代，就有机构对519例门诊患者进行断食治疗，78%的患者体重下降超过18.2kg，总体减重为每周1.5kg，

女性平均每周减重1.3kg 男性平均每周减重2.1kg

大多数均能接受该方案而无任何严重副作用。

2014年一项关于2型糖尿病预防的分析显示，轻断食可有效减重及预防2型糖尿病，对超重和肥胖患者的血糖、胰岛素及低密度脂蛋白胆固醇、高密度脂蛋白胆固醇均有改善作用。



除了减重，降低血糖等水平，轻断食在国际上的研究很多，现在被认为有许多优势：

- 减轻炎症水平
- 增强细胞免疫
- 使副交感神经兴奋
- 改善代谢指标：降低血糖、血脂、氧化应激等
- 降低血压，改善心功能
- 改善肝脏胰岛素抵抗
- 改善肌肉胰岛素抵抗
- 增加脂肪动员，减少炎症因子

该如何轻断食？

这里列举两种方法

间歇性断食
18~20小时禁食，将进食时间缩至4~6小时。

5+2轻断食
每周选非连续的2天，全天只吃“相当于日常1顿”的餐食(500至600千卡)，等于把一日三餐的量减为一餐的量(可分2~3餐食用)，不能超标。其余5天正常一日三餐。

坚持多久才有效果？

目前没有明确数据证明最佳时长，建议按照自身条件以及医生的建议循序渐进。

推荐执行3~6个月。



体重达到正常范围，体脂降到标准水平后，可酌情调整饮食。终极目标是维持健康体重，建立良好的饮食习惯。

轻断食的注意事项

注意平衡饮食

日常食物多样，种类均衡。断食日可适当增加蛋白质食物；



控制进食速度

建议每一口咀嚼30下；



饥饿感要忍耐

前两周往往较难克服饥饿感，两周后，身体将逐渐适应；



关注体重反弹

每日称体重、体脂；



需要规范管理

建议到正规的医院营养科门诊就诊；



需避开并发症

轻断食需在专业医师指导下进行，注意低血糖、低血压和营养素缺乏等。

