

秋日警惕这种“隐形凶器”

小小一根板栗刺，险些刺穿老人眼球

秋意渐浓，又到了糖炒栗子飘香的季节，一颗颗香甜软糯的板栗，是许多人秋日里最温暖的零嘴，然而在这份美味背后却也有着不为人知的风险。近日，一位表情痛苦的老大爷来到苏州大学附属第二医院眼科门诊。在家人的搀扶下，他捂着眼睛，不停地流泪，眼睛又红又肿，几乎无法睁开。一问才知道，罪魁祸首竟是板栗。

通讯员 马晓晴 张天琦 姜慧
现代快报/现代+记者 高达



惹祸的板栗刺 图片来源:苏州大学附属第二医院

原来，老大爷在自家树下打板栗时，一个带刺的板栗球突然坠落，不偏不倚地弹射进他的眼睛。

一阵剧痛袭来，老人下意识地使劲揉眼，又让家人打来清水冲洗，对着镜子找了半天，却怎么也找不到那根“消失的刺”。家人觉得不对劲，赶紧将老人送到医院。经过眼科姜慧副主任医师详细的裂隙灯检查，发现那根惹祸的板栗刺，并非“消失”了，而是穿透结膜后嵌入巩膜组织内（眼球壁）。

现代快报记者了解到，因就

医还算及时，医生通过精细的显微手术，成功取出了这根“隐形凶器”，保住了老人的视力。若再耽搁下去，板栗刺可能导致眼内感染、化脓，甚至引发严重的免疫性炎症——交感性眼炎，不仅伤眼甚至可能失明，更可能波及健康的另一只眼睛，后果不堪设想。

板栗外面的刺壳，是它的天然“铠甲”。这些刺不仅坚硬、尖锐，而且常常带有污垢和细菌。当它以高速刺入娇嫩的眼球时，极易造成机械性损伤、异物残留及细菌感染。小小板栗刺可直接刺伤角膜、结膜，严重时穿透眼球

壁，引发眼内损伤，此外刺体易折断，残留部分会持续摩擦和刺激眼内组织，引发角膜炎、眼内炎等严重感染，治疗非常棘手。

医生提醒，秋日打板栗防护是关键。采摘或处理板栗时，务必佩戴防护眼镜或护目镜，这是最直接、最有效的保护。不要站在板栗树的正下方，防止刺球直接砸落。确保操作环境光线充足，能看清板栗的落点和方向。告知孩子板栗刺球的危险性，不要将其当作玩具互相投掷。一旦发生意外，请务必及时至正规医院专科就诊。

眼睛进了异物 千万别做“三件事”

禁忌一是使劲揉眼睛，这是最本能也最危险的动作，揉眼会让异物在眼球表面滚动，像犁地一样加深和扩大伤口，甚至可能将原本在表面的异物深深嵌入组织内部；禁忌二是胡乱用清水冲洗，如果是化学液体入眼，应立即用大量清水冲洗，但对于板栗刺这类固体异物，自来水中可能含有细菌，且水流压力可能改变异物位置，加重损伤；禁忌三是自行用工具（针、牙签、棉签）尝试取出，没有专业的器械和无菌操作，自行取异物极易造成二次伤害，导致角膜穿孔、眼内感染等灾难性后果。

正确急救“四步走”，一是立即闭眼休息，尽量减少眼球转动，避免异物进一步移动和加深损伤；二是轻轻遮盖双眼，用干净的纱布或眼罩轻轻遮盖双眼。这是因为双眼是协同运动的，遮盖伤眼力度过大，健康的眼睛转动时会带动伤眼一起动，可能加重伤势；三是尽快就医，立即前往有眼科急诊条件的医院！不要拖延，时间就是视力；四是详细告知医生，清楚说明受伤的原因、时间以及异物的类型（是板栗刺、金属还是木屑等），帮助医生快速判断病情。

46岁男子突发脑梗死 医生:中年人要注意

近日，46岁的黄先生突然感到左侧肢体无力，左上肢难以抬起，左下肢站立行走不稳。误以为是普通不适的他自行刮痧，不料症状急剧加重，最终跌倒在地无法起身。后来黄先生被朋友发现，紧急送往盐城市第三人民医院急诊。

黄先生抵达市三院急诊，医护人员初步判断为急性脑血管意外，立即启动卒中绿色通道，迅速完善CTA、CTP等检查。检查结果显示：黄先生右侧大脑中动脉远端分支闭塞，伴有右侧大脑半球核心梗死。

时间就是生命！值班医生充分沟通获得患方同意，入院仅40分钟后，神经内科宋远营副主任医师、韩立健主治医师和DSA室的手术团队为黄先生行“经导管颅内血管血栓去除术（右大腿入路）+脑保护伞下颈动脉支架置入术（右大腿入路）”手术治疗。宋远营术后解释：“患者闭塞的血管就像被巨石堵死的高速公路，我们必须在黄金时间窗内打通通路，否则脑细胞会出现不可逆死亡，错过最佳救治时机。黄先生还是幸运的！”

术后，黄先生恢复良好，次日左侧肢体肌力即时改善，术后三天左侧肌力完全恢复正常，能独立下床活动。

此次救治的案例，也给所有人敲响警钟。医生提醒：脑梗死早已不是老年人的“专属疾病”，高血压、高血脂、吸烟、熬夜等危险因素，正逐渐向中年人蔓延。脑梗死预防的关键在于控制危险因素、调整生活方式及遵循医学干预。重点包括管理高血压、糖尿病、高血脂症，戒烟限酒，保持健康饮食与规律运动，必要时遵医嘱使用抗血小板或抗凝药物，并定期筛查血管健康。

通讯员 郑翔 董传奇 吴瑾雯
现代快报/现代+记者 王菲

10个问题自测骨质疏松风险

不同年龄段养护方式大不同

10月20日是世界骨质疏松日。骨质疏松症是一种骨骼代谢异常疾病，表现为骨组织微结构破坏、骨量减少，导致骨骼“变脆”。以下5种日常表现是骨骼脆化的明确信号，越早发现，越能有效干预，赶紧来自测一下。

据央视

5种日常表现是骨骼脆化明确信号

不明原因腰背痛，伴身高变矮

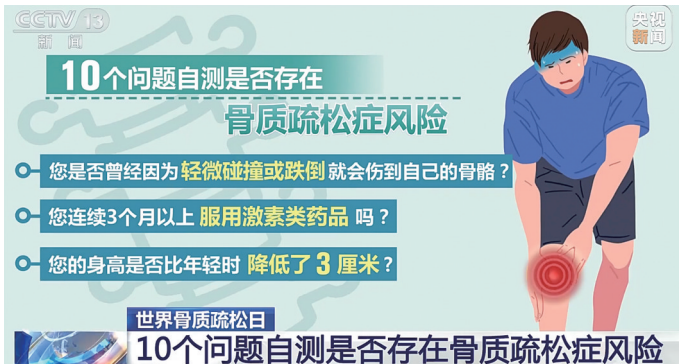
此类疼痛多因椎体骨量流失、承重能力下降，导致骨骼内部出现微小骨折（常规X光片难以显示）。若身高比年轻时降低超过3厘米（约两指宽），或驼背程度逐渐加重，需警惕多个椎体可能已发生压缩性骨折。

牙齿松动，牙槽骨流失

当全身骨骼中钙质与矿物质大量流失时，牙槽骨也会随之变得脆弱、萎缩，导致牙齿根基不稳，出现松动、牙缝增宽、牙龈萎缩等表现。因此，若牙科医生提示存在严重牙周问题，建议及时进行全身骨密度检查。

轻轻一摔就骨折——“脆性骨折”

这是骨质疏松最严重也是最直接的后果。一旦发生脆性骨折，尤其是髋部骨折，将严重影响



央视新闻截图

老年人生活质量，并显著增加致残和死亡风险。

肌肉酸痛、抽筋，浑身没劲

骨质疏松常合并肌肉减少症，即骨骼肌质量、力量及功能下降。直接影响平衡能力，增加跌倒风险，从而形成“骨弱—肌少—易跌倒—易骨折”的恶性循环。

指甲变脆，容易断裂

原本不易断裂的指甲突然变得薄脆、易劈裂或出现纵行条纹，可能提示体内钙质及胶原蛋白等基础材料流失。可作为关注整体骨骼健康的辅助信号。

首都医科大学宣武医院骨科副主任陈小龙介绍，对于老年女性患者绝经后期、50岁以上的男性患者，建议每年进行骨密度的检查。

10个问题自测是否存在骨质疏松症风险

如何早期识别骨质疏松风险？专家建议，可通过以下问题进行自我筛查。如任一问题回答

“是”，提示存在骨质疏松风险，建议进一步接受骨密度检测。

■您是否曾经因为轻微碰撞或跌倒就会伤到自己的骨骼？

■您连续3个月以上服用激素类药品吗？

■您的身高是否比年轻时降低了3厘米？

■您每天吸烟超过20支吗？

■您父母曾被诊断有骨质疏松或曾在轻摔后骨折吗？

■每天运动量少于30分钟（包括做家务、走路和跑步等）

■您是否被诊断出有甲状腺功能亢进或甲状旁腺功能亢进、1型糖尿病、克罗恩病等胃肠疾病或营养不良？

■女士是否在45岁或以前就绝经了？

■女士除了怀孕、绝经或子宫切除外，是否曾停经超过12个月？

■您经常大量饮酒吗？（每天饮酒两次，或一周中只有1至2天不饮酒）

陈小龙特别提醒，酒精对于

骨质疏松影响是非常巨大的，相关的研究数据显示，喝酒的人群30%合并有骨质疏松的情况。

不同年龄段“养骨”这样做

骨质疏松症是一种可通过早期干预和生活方式调整有效预防的疾病，其预防的重要性远胜于治疗。具体该怎么做呢？医务人员提示，预防骨质疏松，不同年龄段“养骨”这样做。

儿童和青少年(0至18岁)

在此阶段，骨骼正处于快速生长发育期，首先要保证充足的钙和维生素D摄入，同时，要加强身体活动，有助于促进骨骼健康发育和增强骨密度。此外，要保持健康生活方式，减少含糖饮料的摄入。

成年人(19至45岁)

需要持续关注营养，确保摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质，以维持骨骼健康。适度运动有助于维持骨密度。同时，适当的钙补充和戒烟限酒有助于减少骨量流失，保持骨骼健康。

中老年人(45岁以上)

随着年龄增长，预防骨质疏松和骨折变得尤为重要。该阶段人群应重视均衡饮食，确保摄入充足的蛋白质和其他关键营养素。

首都医科大学宣武医院内分泌科主任孙宇介绍：进行肌肉力量的训练，另外可以加强户外的太阳照射，这些措施都有助于维持比较好的肌肉质量以及比较恒定的维生素D的水平。每年做一次骨密度的检测，这样有助于及早发现骨量减少或者是诊断骨质疏松。

7岁娃恶心腹痛 元凶竟是心肌炎

现代快报讯(通讯员 高伊轩)近日，一名外地的7岁患儿因恶心、腹痛在当地医院诊断为阑尾炎。为求进一步诊治，家长带孩子转至南京高淳人民医院急诊儿科，医生综合检查并会诊发现，竟然是极度凶险的暴发性心肌炎，当即开通绿色通道紧急施治。每一步的精准判断与及时干预，为孩子后续救治赢得宝贵时间。

尽管患儿自行步入高淳人民医院诊室，看似状态平稳，但接诊医生在查体时敏锐地发现关键点，其右下腹并无典型的压痛与反跳痛，压痛反而集中在剑突下及脐周偏上区域。这一发现，动摇了阑尾炎的初步判断。医生果断建议完善腹部CT检查，并紧急邀请普外科医生会诊。综合查体与影像学结果排除急性阑尾炎。

会诊结束后，孩子面色依然苍白，异常的“白”成为新的警示信号。医生当即决定完善心电图、心肌酶谱及肌钙蛋白检查。心电图提示不完全性右束支传导阻滞，肌钙蛋白报出危急值，血压也偏低。医生凭借丰富经验初步诊断为暴发性心肌炎。一场生命接力随即展开，医护团队紧急施治，在大家高效协作下，患儿生命体征平稳，并迅速转至上级医院接受进一步治疗。