

# “看”住你的眼睛健康

咸宁日报全媒体记者  刘念

6月6日是全国爱眼日,今年的宣传主题是“视觉2020,关注普遍的眼健康。”

我国目前致盲性眼病发生了变化,高度近视、糖尿病视网膜病变、青光眼、白内障等成为新的致盲性眼病。针对部分致盲性眼病防治,记者采访了市中心医院眼科副主任曹瑾。

## 高度近视容易出现眼底改变

5月31日,读初三的王玲在母亲的陪同下到医院配近视眼镜。

“以前坐最后一排能看得见黑板,现在坐第三排都看不清。”王玲说,前几个月一直在家里用电脑,有时眼睛胀痛,也没怎么在意,上学后发现看不清黑板了。

曹瑾介绍,目前儿童青少年近视呈现患病率高、发病年龄越来越低、进展速度快、高度近视眼发病人群增多四大特点。近视受遗传和环境因素影响,长时间近距离或者在光线不好的情况下用眼,加上偏食、睡眠不足、户外运动不够,长此以往,会导致眼睛调节功能出现问题。

“近视,特别是高度近视,其影响远远超过大多数人认知。”曹瑾表示,很多人只知道近视会造成屈光问题,如看远处不清楚,但这只是近视的表现之一。近视还伴随着很多眼球结构的异常,比如近视者眼轴增长,晶状体悬韧带可能较正常者脆弱,高度近视的人容易出现眼底改变包括黄斑出血、视网膜下新生血管、视网膜脱离等。“600度以上的高度近视者若出现飞蚊症,即眼前有像飞蚊一样的影子,需要提高警惕,及时到医院检查。”

预防近视,儿童青少年应亲近自然,每天坚持户外锻炼;养成良好的用眼习惯,每次学习、使用电子产品时间不要过长;养成良好的用眼卫生习惯;避免在较暗光线下学习;保持正确读写姿势等。



## 一旦确诊糖尿病应常规进行眼底检查

“平时不能用眼过度。以前经常看电视,现在看的少了。”今年66岁的张女士患有糖尿病8年,3年前开始看东西模糊,到医院检查发现是糖尿病视网膜病变。“现在吃药治疗,好点了,但一旦血糖不稳定,眼睛就看不清。”

糖尿病视网膜病变是糖尿病的重要并发症之一。

“糖尿病病程10年以上者无论年龄大小,眼底改变的发生率高。”曹瑾表示,预防眼底病变十分重要,发现患有糖尿病后,要在内科医生指导下严格控制血糖、血压、血脂并定期到眼科检查眼底。一旦出现眼部并发症,应及时到眼科就

诊,治疗眼底病变,防止眼底病变进一步发展,保护现有视力,经过治疗才有可能将这种致盲性疾病的危险因素降到最低。

曹瑾提醒,很多患者出现症状时很可能已经到了中晚期。因此一旦确诊糖尿病,患者应常规进行眼底检查。

## 出现眼部胀痛、头痛等症状警惕青光眼

5月中旬,48岁的周女士突然左眼胀痛、头疼,滴了消炎眼药水4天但没有好转,到医院检查发现眼压过高,确诊青光眼,并于近期做了抗青光眼手术。

青光眼是世界第二位致盲原因,它是一类以视野缺损和视神经萎缩为共同特征的疾病,病理性眼压增高是青光眼最主要的危险因素,由于青光眼的视

神经损害具有不可逆性,如不及时治疗,最终会导致失明。

“青光眼可见各年龄人群,大部分分布在40岁上下,女性多见。青光眼早期症状并不典型,患者一旦察觉视物模糊、视野范围缩小,往往已进入中晚期。”曹瑾介绍,只要早发现,早治疗,绝大多数患者可终生保持有用视功能。

## 一旦发生白内障定期到医院复查

78岁的陈婆婆4年前双眼突然看不清东西,右眼比左眼严重,偶尔眼睛痒,到药店买了眼药水滴,但无明显好转,1年前开始视力越发的差,到医院就诊,被诊断为双眼老年性白内障,进行了手术治疗。

老年性白内障是重要的致盲眼病

之一。曹瑾介绍,年龄相关性白内障,过去又称老年性白内障,是人体器官随着年龄的增加逐渐老化、退化的表现和结果,晶状体慢慢混浊,密度增加,核逐渐变硬。多见于50岁以上中老年人,轻重程度因人而异。

“很难完全预防其发生。”曹瑾表

示,有青光眼家族史或者出现了眼部胀痛、外根部酸胀、雾视、虹视,并且伴有头晕、头痛等症状的人群,需要前往正规医院进行眼压、视野、房角及眼底检查等。一旦查出患有青光眼,要采取积极的方法如通过药物或手术将眼压控制在正常范围,能够最大程度防止病情进一步恶化。

中老年人一旦出现无痛性的渐进性视物模糊症状,应及时到医院检查。一旦发生白内障,定期到医院眼科复查,影响视力时可手术治疗。

# 专家告诉你如何安全饮水？

咸宁日报全媒体记者  刘念  通讯员  姚国薇



每年5月的第三周为饮用水宣传周。市疾控中心有关专家针对成年人一天要喝多少水合适、如果判断水质等问题接受了记者采访。

### 饮料能否替代水？

**专家释疑:**水是生命的基础,水占人体重的70%左右,是维持正常生理机能所必需。水参与食物的消化吸收、输送营养;参与体内的代谢及代谢产物的排泄;参与体温调节;保持器官、关节、韧带、肌鞘的润滑等。

成人每天平均水量在2500毫升以上,其中1500—2000毫升来源于直接饮水,余下的则从食物中摄取。所以,每人每天应当直接饮用不少于1500毫升的水,不要等口渴了才想到补水。

饮料与水不同,长期喝饮料是一个身体脱水的过程,而喝水是一个补水过程,所以喝饮料不能替代饮水。长期喝饮

料容易造成龋齿和肥胖,成年人过多饮用含咖啡因的饮料可能使血压升高、心跳加快,产生失眠、焦虑等症状。

### 如何判断自来水水质？

**专家释疑:**我市城区自来水供应由联合水务和南川源水务负责,市疾控中心选取5个监测点进行日监测公示,监测内容共9项包括色度、混浊度、嗅和味、肉眼可见物、耗氧量、二氧化氯/余氯、菌落总数、总大肠菌群、耐热大肠菌群。监测结果显示合格率达99.9%。

### 判断自来水水质有以下办法：

一看:用透明玻璃杯接满一杯水,对着光线看有无悬浮在水中的细微物质,静置数小时后观察杯底是否有沉淀物,如有,表明水中悬浮杂质较多,水质不良。

二闻:用玻璃杯距离水龙头头尽量远一点接一杯水,用鼻子闻一闻是否有漂白粉(氯气)的味道。如果能闻到轻微漂白粉(氯气)的味道,说明自来水中有余氯存在,是正常的,可放心使用。

三观:用自来水烧开后泡茶,一段时间(数小时)或隔夜后观察茶水,如变黑,可能水中的铁、锰含量偏高。

四品:饮白开水时,如有涩的感觉,水的硬度可能偏高,但不一定超标。

当饮用水出现异常情况时,应立即拨打12320热线向卫生监管部门报告情况,并在其指导下妥当用水,或停止用水。同时还应告知居委会、物业部门和周围邻居停止使用;用干净容器留取3至5升水作为样本,提供给卫生检测部门。如不慎饮用了被污染的水,应密切关注身体有无不适,如出现异常,应立即到医院就诊。接到政府管理部门有关水污染问题被解决的正式通知后,才能恢复使用饮用水。

### 水壶里面的水垢是什么原因造成的？

**专家释疑:**水烧开后,水中的病原微生物基本被杀灭,大部分挥发性有机物也能被去除,因此建议居民饮用烧开后的水。建议在水烧开后再沸腾1—2分钟,这样既可以有效杀灭水中的病原微生物,又能使水中氯气及一些挥发性物质蒸发掉。

日常生活中所使用的水都有一定的硬度,如果水的硬度较高,在加热时,钙离子和镁离子的不溶性盐类成分(如碳酸钙和碳酸镁等)就会从水中析出,粘附在水

壶内表面形成水垢。自来水总硬度不超过450mg/L是符合国家饮用水卫生标准的。

市疾控中心每个季度做1次城区出厂水水质硬度监测,每次检测结果均在国家标准限值内。

### 如何选购净水器或饮水机？

**专家释疑:**选择净水器,应把握三个基本原则:第一,选择品牌,大的专业品牌质量比较可靠。第二,看有没有卫生许可批文以及权威机构的水质检测报告。第三,看水质处理器的类型。净水器要结合当地水质的实际情况,南方主要以地表水为主,主要是去除泥沙、生物腐殖物、细菌和有机物。

选购净水器时应根据自己需要选购,避免被各种功能水和水质处理产品的“神奇”功效误导。

在选购和使用饮水机时应注意以下几点:应购买具备有效的涉及饮用水卫生安全产品卫生许可批件的饮水机。饮水机需定期清洗消毒,不要放在太阳直射处。饮水机使用的桶装水尽量在最短的时间内饮用。

## 拍卖公告

受嘉鱼县农业农村局、嘉鱼县鱼岳镇中心学校、嘉鱼县鱼岳镇第四小学的委托,我公司对以下的资产进行公开拍卖,现将有关事项公告如下:

### 一、标的的基本情况

标的的一:位于嘉鱼县鱼岳镇发展大道(现为:“飞羽副食”)二间门面三年租赁权,出租面积:65.45㎡,参考价:13140元/年,竞买保证金:9000元。

标的的二:位于嘉鱼县鱼岳镇发展大道(现为:“民联医药商场”)三间门面三年租赁权,出租面积:98.18㎡,参考价:19710元/年,竞买保证金:13000元。

标的的三:位于嘉鱼县鱼岳镇发展大道(现为:“动物保健中心”)二间门面三年租赁权,出租面积:14.69㎡,参考价:7000元/年,竞买保证金:5000元。

标的的十:位于嘉鱼县鱼岳镇沙阳大道(现为:“盛尚美发”)一间门面三年租赁权,出租面积:14.69㎡,参考价:7000元/年,竞买保证金:5000元。

标的的十一:位于嘉鱼县鱼岳镇沙阳大道(现为:“领秀美发”)一间门面三年租赁权,出租面积:14.69㎡,参考价:7000元/年,竞买保证金:5000元。

标的的十二:位于嘉鱼县鱼岳镇沙阳大道(现为:“缘韵”)一间门面三年租赁权,出租面积:14.69㎡,参考价:7000元/年,竞买保证金:5000元。

标的的十三:位于嘉鱼县鱼岳镇沙阳大道(现为:“老乡副食”)一间门面三年租赁权,出租面积:17.71㎡,参考价:8500元/年,竞买保证金:6000元。

标的的十四:位于嘉鱼县鱼岳镇沙阳大道(现为:“量量制衣”)一间门面三年租赁权,出租面积:17.71㎡,参考价:8500元/年,竞买保证金:6000元。

标的的十五:位于嘉鱼县鱼岳镇沙阳大道(现为:“乡乡副食”)一间门面三年租赁权,出租面积:17.71㎡,参考价:8500元/年,竞买保证金:6000元。

标的的十六:位于嘉鱼县鱼岳镇沙阳大道(现为:“乐施视力矫正中心”)一间门面三年租赁权,出租面积:14.69㎡,参考价:7000元/年,竞买保证金:5000元。

标的的十七:位于嘉鱼县鱼岳镇沙阳大道(现为:“盛尚美发”)一间门面三年租赁权,出租面积:14.69㎡,参考价:7000元/年,竞买保证金:5000元。

## 咸宁市静脉产业园渗滤液预处理中心站项目环境影响报告书(征求意见稿)

根据《中华人民共和国环境影响评价法》和《环境影响评价公众参与办法》的要求,现征求与该建设项目环境影响评价中心站项目有关信息公开如下:

建设单位名称:咸宁市城市排水管理处  
 联系人:祝龙敏  
 地址:咸宁市咸安区咸宁大道168号住建大厦  
 联系电话:18907249800  
 邮箱:657221579@qq.com

**一、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径**

三、公众意见表的网络链接  
 公众可按照下方链接格式填写意见表,请填写与本项目环境影响有关的意见和建议(注:根据《环境影响评价公众参与办法》规定,涉及征地拆迁、财产、就业等与项目环评无关的意见或者诉求不属于项目环评参与内容,公众可以依法另行向其他有关主管部门反映)。

四、提交公众意见表的主要方式和途径  
 任何单位和个人可在公示发布之日起10个工作日内,通过信函、传真、电子邮件、电话联系方式,将与本项目环境影响有关的意见和建议反馈至我单位。在提交意见时,鼓励公众采用实名制提交意见,并提交有效的联系方式及常住地址,以便根据需要进行反馈,您的个人信息未经允许不会对外公开(法律法规另有规定的除外)。

五、公众提出意见的起止时间  
 2020年5月28日—2020年6月10日。

## 遗失声明

何国遗失大众副食税务登记正、副本,税号:42230119700406123651,遗失发票专用章一枚,特声明作废。

湖北金泉建筑工程有限公司运营部营业执照正、副本,注册号:422326600178877,特声明作废。

嘉鱼县簰洲湾镇法律服务所遗失法律援助证正、副本,证号:421202010839,特声明作废。

## 崇阳县中医院骨伤科

电话:3066175  
 3066171  
 3066230

## 祺泰辰光广场营销中心对外开放

本报讯  记者袁灿、通讯员温文清报道:5月30日,全城瞩目的祺泰辰光广场营销中心正式对外开放。

祺泰辰光广场作为温泉中心城区的新地标,一直备受社会各界的高度关注。它位于温泉景区核心商圈中心花坛(邮政大楼旁),占地面积6万平方米,由国企城发集团祺泰置业投资有限公司开发建设。

该项目由高端住宅、酒店办公、商业街区组成,集居住、休闲、购物、娱乐、餐饮、办公等多功能于一体的大型城市综合体。记者在现场看到,受邀嘉宾和预约客户络绎不绝,充分显示了市民对该项目的关注与期待,现场气氛高涨。

市民刘女士告诉记者,祺泰辰光广场处在城区最繁华地段,生活氛围浓厚,周边教育、购物配套成熟,交通便利,一直看中了该项目的品牌和区位,今天真的好开心能零距离了解情况。

营销电话:0715—8906666

## 咸宁城发

