

“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。

2 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,好一点了,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严

重并发症之一。“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。一旦出现了眼部并发症,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。

3 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岁以上,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。

有青光眼家族史或者出现了眼部胀痛、外眼部酸胀、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。

4 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,只能平时注意用眼卫生;紫外线强时佩戴眼镜,避免强光刺激眼睛;不长时间在高温环境中停留等。

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适合、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,水占成人体重的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、肌腱的润滑等。

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,而喝水是一个补水的过程,所以喝饮料不能替代饮水。长期喝饮

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热线向卫生监督部门报告情况,并在其指导下妥当用水,或停止用水。同时应告知居委会、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可挥发性物质蒸发掉。

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。

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。它位于温泉城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



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,我公司对以下标的进行公开拍卖,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:“飞哥副食”)一间门面三年租货权,出租面积:65.46m²,参考价:13140元/年,竟买保证金:9000元。

标的的二:位于嘉鱼县鱼岳镇沙阳大道(现为:“民联医药商场”)三间门面三年租货权,出租面积:98.13m²,参考价:19710元/年,竟买保证金:13000元。

标的的三:位于嘉鱼县鱼岳镇发展大道(现为:“禹琳广告图艺”)二间门面三年租货权,出租面积:65.46m²,参考价:13140元/年,竟买保证金:9000元。

标的的四:位于嘉鱼县鱼岳镇发展大道(现为:“发哥副食”)三间门面三年租货权,出租面积:32.73m²,参考价:6671元/年,竟买保证金:5000元。

标的的五:位于嘉鱼县鱼岳镇沙阳大道(现为:“动物保健中心”)二间门面三年租货权,出租面积:32.16m²,参考价:15143元/年,竟买保证金:10000元。

标的的六:位于嘉鱼县鱼岳镇沙阳大道(现为:“动物保健中心”)一间仓库三年租货权,出租面积:28.73m²,参考价:1469元/年,竟买保证金:1000元。

标的的七:位于嘉鱼县凤凰大道(现为:“帝逸家居门面”)三年租货权,出租面积:167.66m²,参考价:17000元/年,竟买保证金:11000元。

标的的八:位于嘉鱼县鱼岳镇沙阳大道(现为:“早点店”)一间门面三年租货权,出租面积:17.71m²,参考价:8500元/年,竟买保证金:6000元。

标的的九:位于嘉鱼县鱼岳镇沙阳大道(现为:“乐施林视力矫正中心”)一间门面三年租货权,出租面积:14.69m²,参考价:7000元/年,竟买保证金:5000元。

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

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

标的十二:位于嘉鱼县鱼岳镇沙阳大道(现为:“飞哥副食”)一间门面三年租货权,出租面积:14.69m²,参考价:7000元/年,竟买保证金:5000元。

标的十三:位于嘉鱼县鱼岳镇沙阳大道(现为:“爱尚美发”)一间门面三年租货权,出租面积:17.71m²,参考价:8500元/年,竟买保证金:6000元。

标的十四:位于嘉鱼县鱼岳镇沙阳大道(现为:“爱尚美发”)一间门面三年租货权,出租面积:17.71m²,参考价:8500元/年,竟买保证金:6000元。

标的十五:位于嘉鱼县鱼岳镇沙阳大道(现为:“爱尚美发”)一间仓库三年租货权,出租面积:17.71m²,参考价:8500元/年,竟买保证金:6000元。

标的十六:位于嘉鱼县鱼岳镇沙阳大道(现为:“爱尚美发”)一间仓库三年租货权,出租面积:17.71m²,参考价:8500元/年,竟买保证金:6000元。

标的十七:位于嘉鱼县鱼岳镇沙阳大道(现为:“爱尚美发”)一间仓库三年租货权,出租面积:17.71m²,参考价:8500元/年,竟买保证金:6000元。

标的十八:位于嘉鱼县鱼岳镇沙阳大道(现为:“爱尚美发”)一间仓库三年租货权,出租面积:17.71m²,参考价:8500元/年,竟买保证金:6000元。

标的十九:位于嘉鱼县鱼岳镇沙阳大道(现为:“爱尚美发”)一间仓库三年租货权,出租面积:17.71m²,参考价:8500元/年,竟买保证金:6000元。

标的二十:位于嘉鱼县鱼岳镇沙阳大道(现为:“爱尚美发”)一间仓库三年租货权,出租面积:17.71m²,参考价:8500元/年,竟买保证金:6000元。

标的二十一:位于嘉鱼县鱼岳镇沙阳大道(现为:“爱尚美发”)一间仓库三年租货权,出租面积:17.71m²,参考价:8500元/年,竟买保证金:6000元。

标的二十二:位于嘉鱼县鱼岳镇沙阳大道(现为:“爱尚美发”)一间仓库三年租货权,出租面积:17.71m²,参考价:8500元/年,竟买保证金:6000元。

标的二十三:位于嘉鱼县鱼岳镇沙阳大道(现为:“爱尚美发”)一间仓库三年租货权,出租面积:17.71m²,参考价:8500元/年,竟买保证金:6000元。

标的二十四:位于嘉鱼县鱼岳镇沙阳大道(现为:“爱尚美发”)一间仓库三年租货权,出租面积:17.71m²,参考价:8500元/年,竟买保证金:6000元。

标的二十五:位于嘉鱼县鱼岳镇沙阳大道(现为:“爱尚美发”)一间仓库三年租货权,出租面积:17.71m²,参考价:8500元/年,竟买保证金:6000元。

标的二十六:位于嘉鱼县鱼岳镇沙阳大道(现为:“爱尚美发”)一间仓库三年租货权,出租面积:17.71m²,参考价:8500元/年,竟买保证金:6000元。

标的二十七:位于嘉鱼县鱼岳镇沙阳大道(现为:“爱尚美发”)一间仓库三年租货权,出租面积:17.71m²,参考价:8500元/年,竟买保证金:6000元。

标的二十八:位于嘉鱼县鱼岳镇沙阳大道(现为:“爱尚美发”)一间仓库三年租货权,出租面积:17.71m²,参考价:8500元/年,竟买保证金:6000元。

标的二十九:位于嘉鱼县鱼岳镇沙阳大道(现为:“爱尚美发”)一间仓库三年租货权,出租面积:17.71m²,参考价:8500元/年,竟买保证金:6000元。

标的三十:位于嘉鱼县鱼岳镇沙阳大道(现为:“爱尚美发”)一间仓库三年租货权,出租面积:17.71m²,参考价:8500元/年,竟买保证金:6000元。

标的三十一:位于嘉鱼县鱼岳镇沙阳大道(现为:“爱尚美发”)一间仓库三年租货权,出租面积:17.71m²,参考价:8500元/年,竟买保证金:6000元。

标的三十二:位于嘉鱼县鱼岳镇沙阳大道(现为:“爱尚美发”)一间仓库三年租货权,出租面积:17.71m²,参考价:8500元/年,竟买保证金:6000元。

标的三十三:位于嘉鱼县鱼岳镇沙阳大道(现为:“爱尚美发”)一间仓库三年租货权,出租面积:17.71m²,参考价:8500元/年,竟买保证金:6000元。

标的三十四:位于嘉鱼县鱼岳镇沙阳大道(现为:“爱尚美发”)一间仓库三年租货权,出租面积:17.71m²,参考价:8500元/年,竟买保证金:6000元。

标的三十五:位于嘉鱼县鱼岳镇沙阳大道(现为:“爱尚美发”)一间仓库三年租货权,出租面积:17.