

认识青光眼 关注眼健康

本报记者 李嘉

每年3月6日是世界青光眼日,而3月的第二周则是世界青光眼周,旨在提醒全球公众关注青光眼,关注眼部健康,尤其是40岁以上的群体和高危人群,应该定期进行眼科检查。早期发现和干预是预防视力丧失的关键。

什么是青光眼?

青光眼并不是一种单一的眼病,而是一组进行性视神经损害的疾病统称,通常以视神经损伤和视野缺损为特征,主要与眼内压过高有关。眼内压升高会压迫视神经,损伤神经纤维,导致视力的逐渐丧失,甚至失明。值得注意的是,青光眼的损伤是不可逆的,也就是说,视力一旦失去便无法恢复。

青光眼的分类有哪些?

原发性青光眼(最常见)
继发性青光眼(由其他疾病引起)
先天性青光眼(出生时就有)
原发性青光眼又可分为开角型青光眼和闭角型青光眼,其中开角型青光眼最为常见,约占所有青光眼病例的60%—70%。

不过,青光眼在早期发生时通常没有明显的症状,使得许多人因此被“偷走”了视力。

青光眼的危害与早期症状有哪些?



青光眼的早期症状往往非常隐匿,很多患者在病情处于初期时并未察觉。常见的早期症状包括:视力逐渐下降,尤其是视野边缘模糊;早晨起床后看书、看报费力;眼眶和前额部位感到胀痛不适;情绪激动时,出现头痛或眼睛胀痛;看东西模糊;偶尔在晚上看灯光时,眼前会出现五彩斑斓的光圈。

这些症状常常被当成是“人老眼花”“视力下降”或是“缺乏休息”,很多患者因此错过了最佳的治疗时机。因此,定

期检查尤其重要。

青光眼的高危人群有哪些?

青光眼如此可怕,但并非每个人都会得病。以下这些人群,患青光眼的概率更大,需要更加关注眼部健康,定期进行眼科检查:有青光眼家族史,高度近视或远视者;长期使用类固醇药物的人群;患有糖尿病、高血压等全身性疾病者;40岁以上的中老年人,特别是女性。

如何预防和治疗青光眼?

早筛早控是避免青光眼导致视力丧失的关键。青光眼无法完全治愈,但通过早期发现和及时治疗,可以有效控制病情,延缓视力丧失。

预防措施:

定期眼科检查:尤其是40岁以上的中老年人和高危人群,建议每年进行眼压检查。

避免眼疲劳:避免长时间在昏暗环境下用眼,比如长时间在灯光昏暗的地方看手机或电脑。

保持健康生活方式:戒烟、控制饮酒、保持正常体重、适度运动,保持良好的血糖和血压水平。

治疗方法:

青光眼的治疗方法主要有以下几种:

药物治疗:通过眼药水或口服药物来降低眼压,是最常见的治疗方法。

激光治疗:激光可以通过改善房水循环,达到降低眼压的效果。

手术治疗:对于药物和激光治疗效果不佳的患者,可能需要进行手术治疗,如小梁切除术或者房水引流物植入术。

青光眼是一种不可逆的致盲性眼病,但通过早期筛查和科学管理,可以有效控制病情发展,保护视力。

HPV早了解,宫颈癌早远离

本报记者 李嘉

每年3月4日为国际HPV知晓日。众所周知,HPV是女性健康的敌人之一。那么,HPV到底是什么?HPV如何危害女性健康?如何预防HPV感染?

什么是HPV?

HPV的中文名是“人乳头瘤病毒”,可存活于皮肤和黏膜上,感染部位包括口腔、咽喉、阴茎皮肤、外阴、肛门、阴道、宫颈和直肠。目前已知有200多种型别,根据致癌性的不同,分为高危型别和低危型别。

HPV有什么危害?

几乎所有的宫颈癌(99.7%)都与HPV的感染有关,而宫颈癌对女性健康的威胁不容小觑。

宫颈是子宫的最下端部分,宫颈的下段与阴道相连接,形状是圆柱状,长度大概3厘米。宫颈的健康很重要,女性的一生中,

受精、妊娠和分娩的过程宫颈都会参与。

近年来,宫颈癌发病率呈现上升趋势,宫颈癌发病年龄呈现年轻化趋势。一项关于宫颈癌流行病学学的研究显示,诊断为子宫颈癌的最小年龄仅为17岁。

HPV感染率高,中国25—45岁成年女性中,高危型HPV感染率高达19.9%,其中健康体检人群感染率高达12.9%。这意味着,平均每5个25—45岁女性中,就可能有1人感染高危型别HPV。中国女性HPV感染率按年龄呈“双峰”分布:第一个高峰在“17—24岁”,第二个高峰在“40—44岁”。

为什么会感染上HPV?

性行为是感染HPV的主要途径,但不是唯一途径。HPV可通过母婴传播以及直接接触传播,如皮肤黏膜接触,手接触了

HPV污染的物品后,在如厕、沐浴时可能将病毒带入生殖器官,或者是生殖器官接触到带有HPV污染的浴巾、内衣等也有可能被感染。

HPV感染几乎没有症状,许多人并不知道自己感染了HPV,也不知道自己可以将病毒传染给他人。

如何预防HPV感染及宫颈炎?

HPV疫苗接种是预防HPV感染的有效方法之一。宫颈癌是一种可以预防的癌症,2023年《中国子宫颈癌综合防控指南》提出,接种预防性HPV疫苗属于宫颈癌三级预防策略的第一步。

WHO建议,9—14岁未发生性行为的女孩应该作为首要接种对象。年龄小容易激发更好的免疫反应,帮助青少年女性获得更好的保护。适龄女孩在首次性行为前

接种HPV疫苗可以有更好的预防效果。

对于已发生性行为的女性,接种HPV疫苗也有很好的保护作用。HPV疫苗并不只对从未感染过HPV的女性有效。因为疫苗是多价的,即使感染了一个HPV型别,疫苗还可以预防该疫苗覆盖的其他HPV型别感染导致的病变。

HPV疫苗安全性如何?

目前中国境内已获批上市的HPV疫苗,其活性成分均为蛋白质,不含有活病毒,所以没有感染性和致癌性。中国境内已获批上市的HPV疫苗均通过了国家药品监督管理部门的批准。

健康是女性一生最重要的话题之一,HPV的预防也不应该仅在HPV知晓日这一天,让我们一起充分了解并预防HPV感染,尽早为自己的健康加码。

惊蛰养生:顺应时节调身心

本报记者 李嘉

中医认为,惊蛰时节阳气上升,万物生发,人体阳气也随之升发,此时的养生应顺应自然规律,既要保护阳气,又要防止邪气侵袭。

春季肝气旺盛,易怒伤肝,可通过适当的户外活动和舒缓运动来调节情志,保持身心健康。

惊蛰后可适当增加户外活动。春季运动宜柔不宜刚,可选择散步、慢跑、打太极等舒缓运动,运动量由小到大,循序渐进。

同时,春季气温变化较大,应注意及时添减衣物,防止感冒。夜间保持室内通风,但避免直接吹风,以防风邪入侵。

起居方面,惊蛰过后气温逐渐升高,阳气渐升,只有保证良好的睡眠,才能有充沛的精力工作和生活。此时适宜晚睡早起,但不应晚于23时入睡,不早于6时起床。

饮食方面,应当少吃酸味食物,多吃大枣、山药、燕麦等甘味食物,以健运脾胃。同时,可选择黑芝麻、黑豆、黑枸杞等食物,补肾以养肝。多吃些温热食物以温阳御寒,如韭菜、洋葱、大蒜、生姜、葱等,这些食物性甘味辛,不仅可祛风散寒,而且能抑制春季病菌的滋生。

推荐两道有助于缓解症状和预防感冒的药膳或饮品——

葱白萝卜饮:将六根葱白切段,一根白萝卜切块,15克生姜切片。锅内放水加入白萝卜煮熟,再放入葱白、生姜同煮3至5分钟即可。每日早晚饮用,可解表散寒。适用于怕冷、无汗、发热头痛、鼻塞、流清涕、咳嗽、咳痰色白质稀等属风寒感冒人群。

桑菊茶:将5克白菊花、5克桑叶、3克绿茶一起放入杯中,加入沸水,闷泡3分钟后饮用,可以反复冲泡。可疏散风热、清热化痰。适用于咳嗽,咳痰色黄质黏,不易咳出,鼻流黄涕,发热较为明显,怕冷较轻,出汗多,口渴等属风热感冒人群。



赤壁市人民医院

28分钟成功救治子宫破裂高龄孕妇

本报讯 通讯员陈影报道:3月4日,赤壁市人民医院妇科收到一面书写“医术仁心挽新生”的锦旗,承载着陈女士一家对医护团队的深切感激。

2月21日,38岁的陈女士怀孕38周加3天,凌晨两点在家中出现宫缩,腹痛难忍,到赤壁市人民医院就诊。急诊医生检查后发现,陈女士可能是子宫破裂或胎膜早破引起的子宫强直性收缩。母婴非常危险,建议立即手术终止妊娠。

本报讯 通讯员穆勤报道:近日,市妇幼保健院科主任张潮接连收获别具匠心的锦旗,文字诙谐如段子,表白硬核如弹幕,俏皮中藏着深情,让医护人员直呼:“这届家长太会整活儿!”
俏皮的评价背后,是张潮主任秉承精益求精的医者精神,面对哭闹不止的患儿,他独创“三部安抚法”:先用

听诊器变出“会唱歌的小鸟”,再用压舌板表演“舌头滑梯”,最后总能从白大褂里“变”出卡通贴纸,让诊疗过程充满童趣魔法。

儿科医护人员称他为“儿科永动机”。接诊时,走廊里来自各地抱着孩子的家长有序排队,脸上写满信任,这位手机里满是孩子健康问题信息的儿

科主任,正如锦旗所书“不是亲爹,胜似亲爹”。

面对家属的盛赞,张潮主任笑称:“我们儿科医生都是‘三头六臂’,既要当治病的大夫,哄娃的‘宝妈’,还得做家长的定心丸。”这两面锦旗是对该院“以患儿的笑容为勋章”服务理念的最佳诠释。

市妇幼保健院儿科

以患儿笑容为勋章

市中心医院

第九批援疆医生启程

本报讯 记者李嘉报道:2月25日,市中心医院第九批援疆医生——创伤骨科副主任许益文肩负使命,踏上了远赴边疆的征程。

这位42岁的医学博士将携骨科先进技术,赴新疆博乐温泉县人民医院,开展为期一年半的医疗帮扶,用医者仁心续写鄂博情谊新篇章。

院党委书记方勇表示,许益文同志肩负着技术帮扶、人才培养、经验交流的重任,希望他能牢记组织重托,以饱满的热情和扎实的作风完成使命,展现咸宁医务工作者的风采,同时要注重学习当地的经验做法,确保圆满完成支援任务,全面提升能力素质,平安载誉而归。

据悉,自2010年起,该院累计派出9名援疆医疗骨干,把先进的医疗技术和理念、优质的医疗服务送到边疆,填补了当地多项技术空白。

此次援疆,创伤骨科副主任许益文表示,将不辜负医院的期望和重托,竭尽所能,安心做好医疗援疆工作,圆满完成援疆重任。



生活顾问

情志失调怎么办?

本报讯 记者李嘉报道:中医认为,情绪波动之后,容易出现肝脾失和,进而影响脾胃消化功能。

首先,在起居作息方面要保持情绪的平和,保持夜卧早起,与天相应的习惯,顺应大自然的气机,家里和办公室可以增加一些绿色的植物,绿色环境有助于舒缓肝气。

其次,要增加运动时间,多和大自然接触,选择温和有氧的运动,比如快走、太极拳、八段锦等运动,每天30分钟左右,微微出汗,这样能够有利于气血循环,排除湿气。

再者,在饮食方面,春天应该多吃一些绿色的食物,比如菠菜、芹菜、荠菜等,青色入肝,有助于疏泄。

最后给大家介绍一款代茶饮,适量的玫瑰花、茉莉花、菊花搭配使用,可以起到调节情绪、保持良好心态的作用。

不吸烟为何得肺癌?

本报讯 记者李嘉报道:二手烟暴露是不吸烟女性患肺癌的重要风险因素。二手烟,也称为环境烟草烟雾,包括吸烟者呼出的烟雾和烟草燃烧时释放到空气中的烟雾。这些烟雾中含有多种致癌物质,如尼古丁、焦油、一氧化碳、亚硝胺等。长期处于二手烟环境中,这些有害物质会在体内积累,损伤肺组织,增加肺癌的发病风险。因此,对于不吸烟的女性来说,远离二手烟环境至关重要。

厨房油烟是潜在威胁。厨房油烟同样是不吸烟女性患肺癌的潜在威胁。在高温烹饪过程中,油脂会分解产生大量的气溶胶,其中包含多环芳烃、苯并芘等致癌物质。这些有害物质通过呼吸道进入肺部,刺激和损伤肺部细胞,长期暴露可能导致细胞基因突变和癌变。因此,减少厨房油烟的暴露对于预防肺癌具有重要意义。

针对这两个因素,该如何预防?不吸烟的女性应采取积极的预防措施。首先,要减少室内污染源,避免接触二手烟环境,如劝导家人戒烟、避免在公共场所接触吸烟者等,必要时佩戴防护口罩。其次,保持厨房通风良好,使用高效的排油烟机,改变不良的烹饪习惯,如减少油炸、煎炒等高温烹饪方式,都有助于降低厨房油烟的危害。此外,定期进行体检也是及早发现肺癌的重要手段。通过低剂量胸部CT扫描等影像学检查,可以及时发现肺部异常,为早期治疗赢得宝贵时间。

食用泡菜影响健康吗?

本报讯 记者李嘉报道:大家担心泡菜“致癌”,主要是因为其腌制过程中产生的亚硝酸盐。但事实上,规范腌制的酸菜,其亚硝酸盐的含量在腌制20天后会显著降低,只要产品符合国家食品安全标准,通常不用过于担心。

此外,泡菜是否“高盐不健康”,关键在于泡菜的摄入频率和量,过量食用的确可能增加高血压和胃病风险,但只要适量摄入,并搭配新鲜蔬菜等则可减少负面影响。泡菜作为发酵食品含有乳酸菌,这对肠道健康有一定益处。

综上,泡菜并非“毒药”,而是一种需要合理控制食用量的传统美食。科学制作和适度享用既能保留其风味,又能将健康风险降至最低,完全不必谈“泡菜”色变。

茄子可以生吃吗?

本报讯 记者李嘉报道:近日,有网友表示想通过吃茄子来减肥,然而炒茄子特别能吸油,想问同生吃茄子靠不靠谱。

专家表示,茄子含水量很高,整体热量比较低,其抗氧化能力也极为出色。尤其是茄子皮,花青素、黄酮类成分含量丰富,有利于清除身体里的自由基,延缓器官的衰老。

关于茄子为什么特别能吸油,主要是因为它特殊的结构。没有烹调前,茄子水分充足、果肉饱满。但加热后,果肉中的水分蒸发,剩下的具有多孔结构的膳食纤维就会形成许多小孔,这些小孔就像海绵一样,会吸附大量油脂,从而导致茄子在烹饪过程中特别容易吸油。

专家表示,喜欢吃茄子又不想因此摄入过多油脂,其实有很多方法,通过恰当的烹饪方式,如清蒸、水煮和凉拌等,就可以有效降低其热量摄入。至于红烧、油炸等做法,的确会大大增加茄子的热量。另外,想要通过生吃茄子来减肥其实并没有科学依据,且可能存在安全隐患,因为生茄子里含有茄碱,属于龙葵素,这种成分过多食用容易导致食物中毒。

罚没鹅卵石拍卖公告

依据行政处罚决定书,受相关部门委托,定于2025年3月14日10时在崇阳县发展大厦四楼崇阳县公共资源交易中心第二开标室公开拍卖(第三次)崇阳县农业农村局的留设一批鹅卵石,预估方量约3163吨,参考价4.16万元(约13.16元/吨)。
有意竞买者,请于2025年3月13日17时前(以实际到账时间为准)将2万元竞买保证金和1万元竞买准备金汇入指定银行账户,按照《拍卖文件》要求并携带竞买保证金和竞买准备金缴存凭证、有效身份证件到崇阳县公共资源交易中心办理资格审核及竞买登记报名手续。
展示时间:2025年3月12日至3月13日
展示地点:崇阳县石城镇暂存处

联系电话:0715-8130288
18107151110 刘先生
竞买保证金开户单位:崇阳县公共资源交易中心保证金专户
账号:942122013000403374
开户行:中国邮政储蓄银行股份有限公司崇阳县四季花城支行
竞买准备金开户单位:湖北中成拍卖有限公司
开户行:中国农业银行股份有限公司咸宁金厦支行
账号:17883001040008905
特别提示:1.标的物以现状拍卖,竞买人报名条件具体详见《拍卖文件》;
2.上述标的物品类、品质等仅供参考,以实物现状为准;如品类、品质等有差异,拍卖师会和审价不作调整;成交价款以过磅后的实际重量乘单价的金额为准。
湖北中成拍卖有限公司
2025年3月7日