

# 爱眼护眼 从细节做起

## 专家提示:莫忽视眼底病慢病 应早诊断早介入早治疗

本报讯(记者胡智伟)6月6日是全国爱眼日,今年爱眼日的主题为“关注普遍的眼健康”。医大眼科医院玻璃体腔注药中心副主任医师任新军提醒,爱眼护眼,从细节做起,同时别忽视眼底病慢病管理。

### 眼底病慢病别忽视

专家介绍,说起爱眼护眼,很多人的第一反应就是近视眼。其实,近视眼只是众多眼病中的一类,眼底病慢病同样不容忽视。目前常见的眼底病慢病有四种:老年性黄斑变性、糖尿病引起的视网膜病变、高血压或高血脂引起的黄斑水肿、高度近视引起的眼底病变。这四类疾病会导致病人视力锐减,如果不及及时治疗有致盲的可能性。

### 特殊人群需注意

老年人和一些慢性病病人属于特殊人群,对于眼部健康问题需要格外关注。比如我们常说上了年纪会“眼

花”,这个“眼花”有可能就是老年性黄斑变性。而一些患有糖尿病的患者,如果血糖控制不好,也有诱发糖尿病视网膜病变的可能。如果患有高血压或高血脂的人,一旦血压血脂控制不利,可能会诱发眼睛血管阻塞形成血栓,进而引起黄斑水肿。

### 治疗需要避误区

有人说“头痛医头,脚痛医脚”,但这句话在治疗眼底病慢病时不太适用。比如糖尿病引起的视网膜病变和高血压高血脂引起的黄斑水肿,都需要先控制血糖或降压降脂后,再配合相关治疗。

很多老年人认为得了眼病不用治,也没法治,其实这是一种误区。现在医疗水平不断发展,早诊断早介入早治疗,是可以延缓视力减退的,常见的治疗方式有玻璃体腔注药等,从入院到治疗完成,一般仅需要两个多小时,所以真有眼病,一定不要“讳疾忌医”。

### 学些护眼小窍门

普通市民该如何判定是否患上眼病?专家提示,除了自我感受,比如看东西模糊或变形外,每年应该定期对眼底进行一次检查。如果患有糖尿病和高血压,那这个检查频率应该要缩短成半年或三个月。

每天需要大量用眼者,尤其是那些需要长时间和电脑屏幕打交道的人,每用眼40至60分钟后,一定要起身远眺,远眺的距离不能低于6米,如果有条件,最好去户外,这样才能达到最好的调节放松。长时间看手机或平板电脑的人,放松间隔应该再缩短一些。

爱眼护眼,营养均衡很重要,不要偏食,尤其少吃甜食。60岁以上的人,可以适当补充一些富含叶黄素的保健品。而我们日常所吃的食物中,玉米、蓝莓、胡萝卜、葡萄、枸杞等都富含叶黄素和花青素,同样对眼健康有利。

## 途经汉沽一中公交 高考期间线路调整

本报讯(记者庄媛 通讯员王欢)高考到来,为给考生提供良好的考试环境,6月7日至10日,市公交集团滨海公司途经滨海新区汉沽一中考点路段的多条公交线路进行临时调整。届时,所有途经考点附近的公交车辆将关闭外放报站器,并禁止鸣笛。广大市民乘客如有问题,可拨打96196公交服务热线咨询。

据悉,高考期间汉沽一中门前路段临时封闭,禁止车辆通行,受其影响,公交402路、405路、451路、452路、458路、459路东线、通勤459共7条线路临时改道绕行东滨街行驶。其中402路、452路、通勤459、459路东线4条线路双向临时撤销汉沽一中站,无新增站点;405路、451路2条线路双向临时撤销汉沽一中站、海尚豪庭站,无新增站点;458路双向临时撤销汉沽一中站、汉沽大剧院站、海尚豪庭站,无新增站点。各线路绕行时间以道路封闭时间为准,道路解封各线路恢复原线行驶。

## 高考期间吃好睡好 营养专家为你支招

本报讯(记者狄慧)2023年高考今天拉开序幕。高考期间,孩子们大脑处在高度紧张状态,身体能量消耗超出平日,加之由心理压力带来的食欲不振、胃肠功能减弱等很可能造成所摄入的营养物质不能满足身体需要。市中医药研究院附属医院营养科高贡主任为考生家长提供一些参考意见。

每天要保证充足的能量供给,最经济、最安全的物质就是碳水化合物——也就是主食。葡萄糖是大脑细胞的唯一能量来源,而碳水化合物则是葡萄糖的主要来源。在考生的膳食中要保证充足的主食供给,以提供足量的糖类和热量。如果主食不足,使血糖下降,大脑不能获得足够的能量,就会反应迟钝,注意力下降,降低学习效率。

特别提醒的是早餐一定要吃好。早餐营养对学生上午学习效率影响极大。高质量的早餐摄入,既可以为上午的学习提供能量支持,也可以避免长期不食早餐导致的胆结石的发生。主食宜多采用一些富含B族维生素和膳食纤维的粗杂粮、全麦制品等,如燕麦片、玉米面、糙米、薏苡仁、大麦仁、全麦面包、杂豆类。

高考不仅是知识的竞争,也是体能的消耗、心理素质的比拼。多食用一些减轻压力、愉悦心情、促进睡眠的食物,有助于舒缓孩子的心情。日常所食用的碳水化合物、膳食纤维、新鲜的蔬菜、水果以及坚果、乳制品、海鱼等,都具备缓解压力的作用,而黑巧克力、全麦面包、香蕉、蓝莓、樱桃、猕猴桃、桂圆、牛油果、沙丁鱼、牛奶、蜂蜜等食物也都具有改善焦虑的心情,提高睡眠质量的效果,可以帮助考生以饱满轻松的精神状态投入到紧张的学习中去。

## 南京路山西路交口 东口右转车道调整

本报讯(记者胡智伟)记者自交警部门了解到,为进一步提升南京路沿线通行效率,缓解交通高峰时段南京路与河北路交口车多缓行情况,交警和平支队经调研,将南京路与山西路交口东口机动车右转专用车道调整为机动车直行右转车道,途经驾驶人可根据出行路线,有效利用新调整的车道通行。

### 社区百事通

## 红桥区多个社区 举办端午节活动

端午节即将到来,红桥区多个社区积极开展丰富多彩的主题活动,引导社区居民及青少年了解和感受中华优秀传统文化,更好地继承和弘扬中华传统美德。感兴趣的居民可以前去参加。

6月12日上午,河滨花苑社区组织居民包粽子,通过讲解端午由来,号召居民们践行文明,做好光盘行动。此外,为社区老年人送艾草送祝福。

6月14日9:30,康和园社区工作人员给社区青少年讲解端午习俗。社区86岁高龄民间手艺人刘奶奶教大家学习老虎褙褙制作方法。社区志愿者包粽子并送到高龄、独居老人家中。

6月15日9:30,海河华鼎社区组织社区居民、志愿者用五彩绳和粽子配饰,为社区老人编织一条象征着“驱恶免疾 长命百岁”的手环,为老人祈福纳吉。

6月15日,芥园大堤社区工作人员为居民讲解端午节的由来,学习制作香囊,与邻居互赠香囊,寻回传统节日的仪式感。

6月17日,风貌里社区引领小朋友和父母共同制作“花草蛋”,开展儿童“撞蛋”大比拼,老人制作“老虎褙褙”。

6月17日9:30,龙禧园第二社区工作人员带领小朋友们动手制作龙舟,体验制作龙舟的过程,了解赛龙舟的寓意。走访高龄老人,用艾草向老人们送去祝福。

6月17日9:30,十三段社区组织青少年学习制作香囊和粽子,并送到社区失独家庭、空巢老人手中。

本报记者 狄慧



## 学会科学用眼 未来“睛”彩无限

昨天是第28个全国爱眼日。东丽区疾控中心联合区教育局综合保障中心走进金钟小学开展眼健康知识宣传,引导学生以科学的方法爱眼、护眼,做守护自己健康的第一责任人。

本报记者 尉迟健平 通讯员 翟鑫彬摄

## 定期清洗洗衣机 避免藏污纳垢

本报讯(记者刘波)夏天到了,洗衣频率也增加了。使用洗衣机清洗衣服虽然方便,但实际上每次洗衣服,衣服上的毛屑、污垢还有头发就会吸附在洗衣机内外筒夹层上,再加上潮湿的环境,日积月累洗衣机就成了大型的细菌温床。本市家政行业人士徐双喜提示,洗衣机在清洗衣物时也会藏污纳垢,每隔两三个月对洗衣机进行一次有效的清理十分有必要。

目前市面上有两种主流类型的洗衣机,一种是波轮洗衣机,一种是滚筒洗衣机。这两种洗衣机都有一个“污水盒”。波轮洗衣机的“污水盒”在筒内壁,有的是过滤网,有的是过滤盒,每次洗完衣服应该把过滤网或过滤盒

拆下来,把上面吸附的杂质清洗干净。滚筒洗衣机的污水盒一般在洗衣机右下角,打开盖子,拧开封口的盖子,就会冒出一股污水,每次洗完衣服可以进行日常清理。

清洗洗衣机内,先准备1个毛巾,用白醋浸湿。将湿毛巾放入洗衣机,脱水5分钟后静置1小时,利用白醋软化洗衣机内的污垢。然后将洗衣机加水至最高水位,把小苏打溶液倒入洗衣机,运转5分钟就会发现污垢已经被洗下来。此外,还可以使用专门的洗衣机清洗剂,每隔两三个月,可以在洗衣机内加入清洗剂,使用筒清洁模式,或是按照洗涤剂程序运行15分钟,再高水位浸泡,最后漂洗干净,内筒就被清理干净了。