

珍视生命  
享受清洁空气

## 濮阳眼科



## “老眼昏花”或是“三高”惹的祸

“三高”俗指高血压、高血脂、高血糖,随着生活水平提高,“三高”人群日益庞大。通常“三高”患者都十分注意日常饮食和身体指标测量,可对“三高”引起的眼睛并发症(如眼底病变)却是知之甚少,即使到了视力很差时,还常误以为是老花眼,因此耽误治疗,使视力受损,甚至难以挽回。

### “三高”突然老花眼 建议查查眼底

“三高”人群出现老花眼,更应该引起重视。老花眼只是看清远物近处不清晰,但不会有视野模糊、眼前黑影浮动等其他症状,而“三高”人群老花眼出现以上症状,可能是眼底出现了轻微病变,应定期随访,如果问题严重的话,则会眼前突然一片漆黑,或眼前骤然出现黑影,两旁物体依稀可辨等。这些是眼底出血的典型症状,患者应立即就诊。“三高”患者是眼底病变的高危人群,定期进行眼部检查,以及早发现眼底病变,做到早发现、早干预,才能保护“视界”光明。

### 眼底出血易被忽视 损害不可逆

“三高”日复一日,年复一年地冲击眼底血管,血管壁就会硬化、增生,甚至出现大动脉瘤,最易发生破裂,导致眼底出血。当眼底出血时,从眼睛外表看不出任何症状,患者在视觉上会出现眼胀、黑影遮挡、视野模糊等症状。对于“三高”人群的眼睛,眼底出血的发展容易被忽视,且其损害是不可逆的,一旦眼底血管发生视网膜动脉或静脉阻塞,就会出现供血不足,从而导致视网膜新生血管或视神经萎缩,而视神经一旦萎缩,视力就不可能再恢复了。

当然,眼底出血的患者也不用过于紧张,只要早发现、早干预治疗,还是可以保住视力。针对眼底出血情况不同,可采用药物治疗、激光治疗、玻切手术等方式联合治疗,从而将眼睛受伤的概率降到最低。

### 专家介绍

魏少华,濮阳市眼科医院(市第二人民医院)眼科主治医师,河南大学医学院临床医学专业毕业,曾在同仁医院进修学习,擅长影像诊断及激光治疗眼底疾病。

濮阳市眼科医院(市二院)  
预约咨询电话:0393-8222199  
24小时值班电话:8222167



## 夏季来临 专家教您如何应对“无病三分虚”

每年进入夏天,王大叔总有乏力、食欲不好、头晕胸闷、多汗烦热、胃肠不适等症状。去医院检查了好几次,也没查出什么病,但每到夏季这些症状却依旧存在。

结合王大叔的症状,专家指出,夏季人体最容易感受暑湿之邪气,“脾喜燥恶湿”,湿气太盛就会影响脾胃的运化功能,导致脾气亏虚,平时肠胃不好或贪凉喜冷、情绪抑郁之人,更容易出现这些症状。另外,夏季气温升高,人体出汗增多。中医认为,暑为阳邪,易伤精耗气,汗为心之液,汗心悸气短,进而引起气阴两虚之神疲乏力、心悸气短、口干口渴、少气懒言、潮热盗汗、耳鸣健忘、形体消瘦以及烦躁失眠等症状。对于患者来说,夏日里这样做,能最大限度地减轻不适。

首先,夏季一定要保持心情舒畅,因为怒可伤肝,进而损伤脾胃功能,加重暑夏之症。其次,夏季昼长夜短,人体消耗大,中午打个盹,能很好地恢复消耗的“精气神”,增强抵御暑湿之邪。最后,夏季切忌贪凉,否则极易损伤脾胃之阳气导致腹痛腹泻等。当然,食用一些益气养阴的食品,夏季里对身体也是有益的。 关娟

入夏,越来越闷热的天气,容易导致烦躁的情绪,是脑出血的高发期。脑出血是脑卒中的一种,是中老年高血压患者一种常见的严重脑部并发症。大家要做好防范,确保夏季平安。

## 夏季当防脑出血

### 一、按时休息,劳逸结合

保证足够的睡眠时间,坚持午睡,不可熬夜,不可做激烈的运动或搬抬重物,避免过度劳累而引发脑出血。

### 二、坚持服用降压药

除了药物,在没有其他良方降低血压之时,高血压患者应该坚持服用降压药来控制血压。特别是血压持续居高不下或波动较大者,夏季期间更应该严格遵医嘱加强对血压的监测,并根据血压变化和自身感受坚持和定时服用降压药药量。

### 三、戒烟酒,不可暴饮暴食

因一时饮酒、进食或抽烟过量而导致脑出血发病的实例时有发生,故应力戒烟暴饮暴食和抽烟,同时不宜进食过于辛辣的刺激性食物和过浓的咖啡和茶等兴奋性饮料,但应多次适量地饮水,饮食宜清淡。

### 四、做好防暑工作

特别是中午气温最高的这段时间里,应避免太阳直射,否则不但容易中暑,且易诱发心脑血管病。要加强室内的降温措施和通风,室内外的温差不要太大。

### 五、保持愉快的心情

心情好,一切都好。保持心态平衡、心情舒畅和情绪稳定,避免激动、生气、赌气、争吵和大喜大悲,缓解心理压力,将快乐扩散。

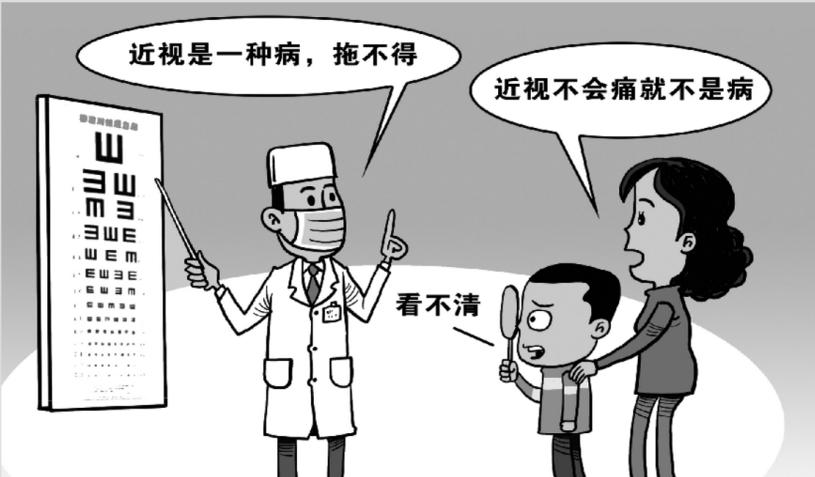
### 六、警惕发病预兆

在高温状态,一些中老年人有时会出现昏厥、半身麻木、肢体无力、视力模糊等中风预兆。因此提醒中老年人,一旦出现这些征兆,要及时就医和采取正确的防治措施,以确保安全。

程中学



6月6日,医务人员在衡水市桃城区特困人员供养中心为老人做眼部检查。当日是全国爱眼日,医护人员来到河北省衡水市桃城区特困人员供养中心,为老人提供眼部疾病义诊、普及用眼爱眼知识。 新华社发



“几乎每个月我都能遇到这样的孩子,第一次来我们医院做眼部检查,就是400度甚至600度以上的高度近视。”南昌大学第二附属医院儿童眼科副主任邓燕说,这是拖延导致的结果,起码拖了两年以上。“近视是一种病,拖不得,应及时发现及时干预。”江西省儿童青少年近视防控专家组成员、省疾控中心公共卫生研究所所长范奕说。 新华社发

## 这样饮食消暑不伤身

天气越来越热,在高温天气下如何健康饮食,是不少人关心的问题。

### 多喝凉开水

炎炎夏日,冷饮备受欢迎。冷饮吃起来凉爽可口,但吃多了会影响食欲,不利于消化,而且会过度刺激胃肠道黏膜,引起局部血管收缩,导致消化道缺血、缺氧,发生胃肠功能紊乱。对于患有慢性胃炎或有胃及十二指肠溃疡病史的人,吃

冷饮还可能引起疾病急性发作。因此,建议在高温时期,尽量不吃冷饮,可吃西瓜等瓜果。

此外,由于天气炎热,人们睡眠质量不太好,再加上大量出汗,体能消耗过多。建议适当补充一些蛋白质,如鱼、肉、蛋、奶和豆类等。还要适当补充一些维生素,可以多吃一些富含维生素的蔬菜和水果。

### 少吃肉少喝啤酒

喝啤酒、撸肉串,是夏季不少

人的爱好。肉类会产生大量热量,让人容易发脾气,应该适量进食。此外,喝啤酒不但不能消暑,反而会伤身,特别是一次不能喝太多。如果一次喝一瓶以上,不但使人口干舌燥,全身发热,起不到消暑的作用,还会对胃肠、心脏、肝脏、肾脏等造成危害,导致血流量减少,生理功能失调,严重的还会引发痉挛性腹痛腹泻、急性胰腺炎等危及生命的疾病。 卜庆萍

## 美年大健康

## 美年大健康濮阳公司 储值卡活动升级

不知不觉,濮阳美年大健康陪伴大家走过了六个年头,该公司秉承“守护每个中国人的生命质量”的理念,六年来,先后开展了“进社区卫生服务”“扶贫”“助学”“助残”等义诊活动,倾力回馈社会。

六周年来临之际,美年大健康濮阳公司隆重推出了“储值卡活动升级”活动。

### 温馨提示:

- 1.活动仅限个人,可自选项目。(胶囊胃镜除外)
- 2.储值卡不限人数、次数,长期有效。

濮阳美年大健康 六周年店庆 储值卡活动升级

活动时间:2020年5月8日至7月31日

充2000元	送1000元
充3000元	送2000元
充5000元	送5000元
充10000元	送15000元

联系电话:0393-6123333  
地址:濮阳市濮上路中段美年大健康(迎宾馆北200米路西)

## 病媒生物防制科普知识

病媒生物指的是能传播疾病(一般指人类疾病)的生物,主要是“蚊、蝇、蟑螂、鼠”四类生物,我们统称为“四害”。它们不仅可以传播疾病,还可以通过多种途径传播登革热、病毒性肝炎、疟疾、鼠疫等一系列严重传染病。

### 防制鼠类方法

毒饵站和器械灭鼠。毒饵站是室外投放毒鼠剂的专用容器,应设置在隐蔽、干燥、靠墙等鼠类经常活动的鼠道上,如阳台下方、垃圾收集点附近,标注醒目的“有毒”标识。灭鼠提倡使用慢性抗凝血类灭鼠药,如溴敌隆等,特效解毒剂为维生素K<sub>3</sub>。

### 环境治理

清除旱厕,保证环境整治、无杂物、无垃圾,硬化地面。

### 完善防鼠设施

地漏:厨房操作间下水道,算子缝小于1厘米,无破损,地漏加盖。门:门缝小于0.6厘米;木门和门框的底部包铁皮,高30厘米;食材仓库门口设金属挡鼠板,高60厘米。管孔:堵塞通向外部环境的管孔,无法堵死的孔洞,缝隙不得超过0.6厘米。排风扇:一楼或地下室排风扇或通风口应设金属网罩,网眼小于0.6厘米。

### 防制蚊虫方法

防蚊灭蚊。隔:出门穿着浅色长袖衣服及长裤,家里安装纱门纱窗和使用蚊帐。避:避免在蚊虫出没频繁的时段(一般日出后两小时和日落数小时)在树荫、草丛、凉亭等户外阴暗处逗留。驱:在外露的皮肤及衣服上涂抹含有避蚊胺和避蚊酯成分

的驱蚊液,并及时进行补涂。杀:适时使用杀虫剂、蚊香、电蚊拍等杀灭蚊虫,可在鱼缸中放养鱼类或投放灭蚊幼虫药物,消灭蚊幼虫。

清积水。翻盆倒罐清积水,重点清理房前屋后、花园、阳台、天台、水池、水养植物、竹筒、树洞、轮胎、建筑工地、绿化带等处的坑洼、瓶罐等各种能积水的容器。

### 防制蝇类方法

滋生地治理。实行垃圾袋装化,垃圾容器密闭,垃圾清运日产日清,清除蝇类滋生环境。普及水冲式厕所,消除旱厕,厕所门窗加装门帘、纱窗等防蝇设施,在蝇类繁殖旺季,定期药物灭蝇。

### 完善防蝇设施

窗户及与外界相通的孔洞要加纱网,纱眼规格为10~13目,安装严密,无缝隙。各类门要安装风幕机或门帘,门帘缝隙0.5厘米。食品应放入冷柜或加盖纱罩。

### 灭蝇

可使用蝇拍、灭蝇灯、粘蝇纸、粘蝇条、喷洒灭蝇药物等。

### 防制蟑螂方法

环境治理。对食品密闭存放,保持环境的整洁,及时处理垃圾杂物清扫死角,清除蟑迹。

### 堵洞缝线

对墙上的裂缝、孔洞,破损的瓷砖墙面,家具缝隙,小水道口等处及时用水泥、石灰或硅胶抹平或加装不锈钢网罩防止蟑螂的进入。

### 药物杀灭

低蟑密度的情况下,可使用灭蟑胶饵。在较高密度的情况下,聘请专业消杀公司进行杀灭。

## 病媒防控 我们在行动

### 无偿献血新去处:丹尼斯爱心献血屋、银街爱心献血屋(京开大道与胜利路交叉口西北角)

### 开放时间:9:00—15:30 捐血热线:8991000 8918000

中共濮阳市委门户网站—濮阳网室内空气检测治理中心

治理项目:清除甲醛、苯、氨、TVOC  
业务范围:新建学校、医院、宾馆、饭店、办公室、会议室等公共场所及家庭新居

地址:濮阳日报社大门北侧20米

电话:0393-8917869

手机:15083295960

翟经理(微信同号) 需要改变的家装误区

●误区一:新房放一下就没事了。这是典型的治标不治本的方法。有害气体潜伏期很长,甲苯、二甲苯的潜伏期在1年以上,危害最大的甲醛的潜伏期能达3-15年。

●误区二:无刺激性气味就无污染。其实,那些闻不到的有害气体足以让你不知不觉中毒。甲醛超标3倍以下闻不到刺激性气味,闻到刺激性气味时已超标4至8倍以上。而且像二氧化碳、一氧化碳、苯系物等气体和放射物质,人是闻不到的。

●误区三:使用合格材料就环保。事实上,达标的环保材料不是不含有害物质,只是在限量范围内。如果在一间房内大量使用同一种材料,由于累加效应,也可能导致室内空气质量不符合要求,甚至严重超标。

●误区四:放些绿植就能除甲醛。这种认知大错特错。绿植的确对某些有害气体有吸收作用,但作用非常有限。而植物的光合作用只在白天,夜晚时它跟人体一样是吸入氧气呼出二氧化碳,对人体同样有害。

●误区五:掩盖味道就能根除污染。“装修后用芳香剂、柚子皮、茶叶、醋等弄就行了”。这种做法只是用其他的气味来掩盖室内刺激性气味,等于自欺欺人。

●误区六:基础装修,检测合格就环保。装修公司检测合格就安全了吗?其实不然!业主不能保证自己另外购置的家具和软装都是环保的,定做的墙体柜、橱柜、吊顶及电视柜、床垫、窗帘等都是有害气体含量超标的重要源头。

●误区七:室内甲醛不超标就等于环保。很多装修业主对环保理解仅限于甲醛,而甲醛只是污染气体的一种,还有苯、二甲苯等气体污染。

濮阳网室内空气检测治理中心

