

健康日历



□本报记者 唐诗

今年3月11到17日是第十一个世界青光眼周，今年我国的主题定为：“早查监控，守护光明”。

记者从北京市卫生计生委了解到，青光眼是世界首位的不可逆性致盲眼病，我国最新的流行病学研究资料显示，40岁以上人群青光眼患病率为2.3%，致盲率约30%。北京地区40岁以上人群青光眼患病率为3.6%。

调节好情绪 告别“青光眼体质”

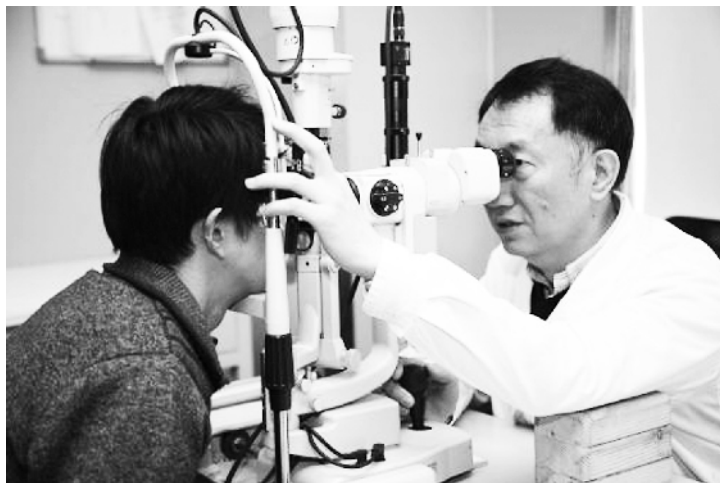
在日常生活中，青光眼患者深有体会，如果今天心情不好，眼压会升高；如果今天心情愉快，眼压就会正常或偏低。北京世纪坛医院眼科医师邹迎介绍，青光眼是一种公认的眼科身心疾病，青光眼的发生、发展和转归与社会因素密切相关，心理因素对青光眼的影响不容忽视。

这是因为眼部疾病与精神状态有很大相关性，而眼部的不适，尤其是眼痛或突然出现的视物模糊，很容易引起患者的情绪反应。在急性的情绪反应和焦虑状态下，全身会出现心率加速、皮肤和腹腔内脏血管收缩、肾上腺素分泌增加等状况，眼部表现为瞳孔扩大，眼睑裂变大，眼球突出等，瞳孔扩大后可以导致原本已经很狭窄的房角更加狭窄，从而诱发急性闭角型青光眼的发作。

医师邹迎同时介绍，临床上发现，性格生性多疑、爱生闷气、忍气吞声、不爱与人沟通以及脾气火爆、偏执的人群往往更容易患上青光眼，这种现象被称为“青光眼体质”。因此，有“青光眼体质”的人群要注意调整情

青光眼是全球第二位致盲性眼病，目前中国40岁以上人群青光眼患病率为2.3%，致盲率约30%。预计到2020年，我国将有2100万的青光眼患者，产生近630万盲人及1000万的视觉残障人士，给患者家庭及社会造成沉重的负担。据世界卫生组织2006年公布的一份报告指出：各种原因导致的原发性青光眼已经超过了6600万，成为仅次于白内障排名第二的致盲性疾病。

世界青光眼周：常生气 青光眼会爱上你



绪。另一方面，青光眼患者更容易出现焦虑、不安、易怒等情绪，有很多患者得知患有青光眼后十分恐惧，对治疗不配合，甚至根本不相信自己患有青光眼，这些都是错误的观点。虽然青光眼是一种不可治愈疾病，但是它是可控制和治疗的。因此，青光眼患者更要注意身心健康。

青光眼患者在日常生活中要自我调节、自我控制、保持心理健康。首先要正确认识疾病，树

立对自己诊治疾病的信心；业余时间多做一些有益身心的活动，如通过听音乐、下棋、读书、绘画、旅游等活动使心情愉悦达到眼压下降的效果；与周围人和睦相处，要以宽广的胸怀待人做事，避免情绪大起大落，减少疾病的可能诱发因素。有效的心理支持、疏导和宣泄并不能完全取代药物和手术治疗，但通过调节情绪还是对患者病情有积极作用的。

只有视力变差才可能是青光眼吗？

如今，身体检查越来越被大多数人所重视，对于眼科检查有些人会疑问，视力很好，眼睛也没有什么不适的感觉，为什么每次体检的时候医生会让我去排查青光眼呢？

北京世纪坛医院眼科医师李白冰介绍，评价一个人视功能包括两个方面，一个是我们平时所说的视力，可用视力表来检查，记为1.0，0.5等等。而另一个则为视野，也就是看东西的范围。如果一个人视力是正常的1.0，但视野变小了，这也是不正常的。

而青光眼早期首先影响的是视野，但我们平日都是双眼视物，所以当视野有小的损伤的时候并不能被轻易的发现，这也就是青光眼早期很容易被忽视的原因之一。如果青光眼进展到能“察觉”到，这时往往已经是晚期了。

所以，“视力好”并不一定代表你的眼睛就是健康的，还需要更为专业的检查。

得了青光眼一定会感觉不适吗？

李白冰介绍，有人会认为得了青光眼就会特别难受，比如眼睛疼、头疼等，而并没有这些不适所以也就不会得青光眼，这是对青光眼的另一个常见误区。

青光眼有很多种类型，有“疼”的，也有“不疼”的。前者一般常见于急性闭角型青光眼，因为“疼”所以受到更多的关注和及时的治疗；而后者也因为“不疼”而被大多数人轻视。这恰恰是最可怕的一点。所以定期的体检成了这种青光眼常见的发现途径。

青光眼是不可逆的致盲性眼病，所以青光眼的早期发现非常重要。当被医生建议需要做青光眼排查的时候，一定不要抱着侥幸的心理拒绝检查。因为青光眼疾病本身的特点，一次检查往往不能够完全确诊，需要规律进行多次检查，有的甚至随诊多年依然无法明确。但定期的随诊是非常有必要的，一旦发现了有病情的变化，就可以在确诊之后进行及时的控制。

每周吃鱼 睡眠好智商高

对于吃货而言，鱼肉是很好的蛋白质来源，经常吃鱼不但能降低血脂和胆固醇，还能降低心脏病风险。

最近，一份来自美国宾夕法尼亚大学的研究结果，再度为“吃鱼的好处”找到了“实锤”——每周至少吃鱼一次的儿童，比很少吃鱼甚至不吃鱼的儿童睡眠更好，且智商分数高出四分之一。研究发现，鱼类中富含的ω-3脂肪酸与智力的改善有关，也与更好的睡眠有关。

研究数据发现，那些每周吃鱼不少于两次的孩子在智商测试中的得分，比那些“很少”吃鱼或者“从不”吃鱼的孩子高出4.8分；此外鱼类摄入的增加还与睡眠障碍减少有关，等同于直接提升了睡眠质量。接下来，研究者希望能进一步补充目前的观察性研究，确定吃鱼是否可以导致更好的睡眠、更好的学习成绩，以及现实生活中其他的实际成果。

(黄兰)



天气回暖上市量增加 蔬菜价格小幅下降

粮油批发价格以稳为主。受前期临储小麦持续投放影响，小麦原粮市场供应宽松，加之春节后需求平稳，批发价格基本稳定。

监测数据显示，市场上“五得利”、“古船”及“甲家”等富强粉每袋(50斤)批发价格为85元至86元，较春节前基本持平。天津港进口大豆到港分销价格每吨3310元，周环比下降0.9%。本市粮油批发市场供应充足，价格稳定。“汇福”20升桶装大豆油周平均批发价格每500克3.54元，周环比持平，同比下降5.85%。鲁花生油周平均批发价格每桶(5升)132.67元，周环比下降0.64%，同比上涨0.23%，预计本周粮油批发价格仍以稳为主。

猪肉价格止跌企稳。本周，本市屠宰企业生猪收购价格小幅下降，屠宰量持续增加。顺鑫鹏程生猪收购价为每500克5.52元，周环比下降1.6%；日均屠宰量3495头，周环比增加30.71%。受节后消费需求减少影响，本市猪肉价格持续2周快速回落。

上周，批发市场白条猪周平均批发价格每500克7.01元，周环比下降7.52%，同比下降27.73%。随着猪肉价格快速回落，生猪养殖利润空间明显减少，养殖户惜售情绪增加，致使猪肉价格持续下降空间有限，预计本周猪

肉批发价格将止跌企稳，在低位波动。

鸡蛋价格小幅下降。从鸡蛋价格运行规律来看，进入春季后，随着气温逐渐回升，蛋鸡养殖成本相应减少，产蛋量季节性增加，鸡蛋出场价格整体呈回落趋势。加之猪肉价格快速回落，对鸡蛋的替代性作用进一步增强，也抑制了一部分鸡蛋价格上涨空间，预计本周鸡蛋批发价格将持续小幅回落。

蔬菜价格小幅下降。随着近期全国气温开始回暖，供应本市蔬菜产地进入轮换期，南方菜及部分冬储蔬菜对本市供应逐渐减少，河北、山东、辽宁等省周边大棚蔬菜生产速度加快，上市量季节性增加。由于蔬菜产地距离由远转近，流通成本规律性减少，预计本周蔬菜批发价格持续呈小幅下降趋势。

北京市职工物价监督总站 北京市发展和改革委员会价格监测中心

丰台区优化营商环境再提速 成立“新设立企业一站式办理专区”

过去，丰台区新企业开办需要完成营业执照、公章、一证通、国地税登记等一系列手续的办理，经常要到多个部门连跑，法定办理时限也需要15个工作日以上才能办好。为深化落实党中央国务院、北京市和丰台区政府关于“放管服”改革、优化营商环境的决策部署，进一步压缩企业开办时间，2018年3月起，丰台区以商事登记为入口，由丰台工商分局牵头成立了“新设立企业一站式办理专区”，对办理量较大、关联性较强、受益群众较多的工商、公安、国地税共四个部门涉及到的事项实行“一站

式集成服务”，通过“一厅申报，全程办结”实现办照、刻章、办税一站式服务。

“新设立企业一站式办理专区”实现了“部门围绕窗口转，窗口围绕群众转”，避免群众和企业在不同部门和单位之间“来回跑、上下跑”。同时各部门在流程优化、信息交换共享、整合资源等多个方面发力，极大压缩了新设立企业业务办理时限，丰台工商分局最快1小时即可领取营业执照、政府支付让新设企业享受免费、快速刻章服务、区国地税合并办理1个工作日完成全部涉税事项的处理，优化后全部

流程耗时不超过5个工作日，办事效率提升了67%，极大压缩了企业开办时间。

(刘亚亚)



宁文光(身份证号:37092119870xxxx010), 遗失2015年11月26日通过的一级建造师注册证书, 报考专业:建筑工程, 证书编号:00440104, 声明作废。