

《北京市2017年度卫生与人群健康状况报告》发布数据显示,2016-2017学年度,北京市中小学生视力不良检出率为58.6%,与2015-2016学年度持平。其中,小学为46.8%、初中为78.0%、普通高中为89.0%、职业高中为71.0%。

长时间看电子屏幕、不定期做眼部检查、不佩戴眼镜……这些都是不健康的用眼习惯。北京朝阳医院急诊科硕士研究生杨悦就此讲述,用眼过程中哪些容易被我们忽视。

这11个用眼坏习惯正在伤害你的眼睛

□本报记者 唐诗

用手揉眼睛

直接用手揉眼睛会增加眼部刺激因素,并可能会损伤眼部血管,并有可能加重原有疾病。我们都知道,我们周围的环境分布着各种各样的微生物,而我们的手与之接触最多。因此,用手揉眼睛是非常不卫生的,而一旦发生眼部感染则需尽快就诊。

长时间盯着各种电子屏幕

我们越来越离不开各种电子设备,长时间盯着电脑或者手机会造成眼部肌肉的疲劳甚至头痛。执行20-20-20法则可以有所帮助:距离电子屏幕20英尺(约30cm),看电子屏幕超过20分钟后休息20秒,经常眨眼睛也可以缓解眼部疲劳、保持眼部湿润。

未能定期做眼部检查

每年至少去做一次眼科检查,特别是年龄超过40岁以后。首先,眼科医生会检测你的视力。其次,医生会在你的眼睛中滴入少量的散瞳剂,扩大瞳孔,对如青光眼、糖尿病眼病或黄斑变性等眼部问题进行检查。进行眼部检查的频率取决于你的年龄、整体健康、家族病史(如高血压、糖尿病等)。

忽略眼部刺激症状

眼睛发红、肿胀,甚至发痒、有烧灼感可能是眼睛过敏了。但是,如果同时伴有下述症状要警惕眼部感染的发生:如疼痛、眼部砂砾感、有比较多或者粘液样的分泌物。因此,一旦出现上述症状,请立即去医院进行眼科相关的检查。另外,一些眼科疾病具有传染性,如沙眼、包涵体性结膜炎等,因此立即进行诊治是非常有必要的。

对眼部损伤未能引起重视

即便有些问题看起来并不严重,但是有任何眼部不能迅速缓解的不适症状应立即去看医生,以防疾病加重。特别是当出现如下问题时,更应引起重视:无法睁眼、结膜出血、眼球运动功能受损、双侧瞳孔大小不一致。

忘记戴太阳镜

太阳镜可以保护眼睛免受太阳紫外线的损伤。长期接受紫外线的照射会增加白内障、黄斑变性以及翼状胬肉(发生在结膜的一种慢性炎症性疾病)等的发生。太阳镜至少可以阻挡99%

的UVA和UVB射线。

未能佩戴眼镜

除了各种眼部炎症、外伤、肿瘤等疾患,同样的我们也面临着各种屈光不正的问题,如近视、远视、散光等,另外随着年龄增长,还会出现老视等。一旦出现此类问题,一定要及时佩戴合适的眼镜,眼镜有助于缓解眼部疲劳。

未对隐形眼镜有效护理

为了保证眼部健康,使用医生推荐的隐形眼镜护理液,不要把它们泡在自来水里或者其他不知名的液体中,并定期更换护理液,一般不要超过3个月。另外,睡觉前一定要把隐形眼镜从眼睛中取出。洗澡或者游泳时一定要把隐形眼镜取出,以防感染的发生。

带妆睡觉

睫毛膏、眼影的残留微粒会落入你的眼睛,导致感染。每天晚上完全卸妆是很重要的。如果你的眼睛发红,或者出现水肿、疼痛、发痒等不适,马上去看医生。

未能知悉自己的家族史

许多疾病都会有一定的遗传倾向,一旦有疾病征象的发生就可以有针对性地进行治疗。例如,研究者发现最常致盲的两种疾病——青光眼和黄斑变性,都与遗传基因相关。

吸烟

吸烟几乎对身体各个器官都会造成影响,而吸烟的人患某些眼部疾患的概率也会增加,如白内障、黄斑变性、损害视神经等。

生活资讯



头发干燥可能缺锌

如果发现自己有以下症状,则表示身体可能正缺乏某种营养,建议去医院进一步确诊,然后遵医嘱补充营养。

头发干燥、变细、易断、脱发

可能缺乏的营养:蛋白质、能量、脂肪酸、微量元素锌。
营养对策:每日保证主食的摄入。每日保证3两瘦肉、1个鸡蛋、250毫升牛奶,以补充优质蛋白质,同时可增加必需脂肪酸摄入。每周摄入2~3次海鱼,并可多吃些牡蛎,以增加微量元素锌。

夜晚视力降低

可能缺乏的营养:维生素A。
营养对策:增加胡萝卜和猪肝等食物的摄入。膳食中的维生素A来源于两部分:一部分是直接来源于动物性食物提供的视黄醇,例如动物肝脏、蛋黄、奶油、其他动物内脏等;另一部分则来源于富含胡萝卜素的黄绿色

蔬果,如胡萝卜、油菜、辣椒、番茄和橘子等。

舌炎、舌裂、舌水肿

可能缺乏的营养:B族维生素。
营养对策:长期进食精细米面、长期吃素,很易造成B族维生素的缺乏。为此应主食粗细搭配、荤素搭配。素食人群,每日应补充一定量的复合维生素B族补充剂。

嘴角干裂

可能缺乏的营养:维生素B₁和烟酸。
营养对策:维生素B₁在动物肝脏、鸡蛋黄、奶类等含量较为丰富。为此,每周应补充1次(2~3两)猪肝、每日应补充250毫升牛奶和1个鸡蛋。谷类食品深加工会造成维生素B₁大量丢失,因此主食应注重粗细搭配。而烟酸主要来自动物性食物,尤其是猪肝、鸡肝等,要及时补充。(蒋峰)

板栗生吃补肾熟吃健脾

俗话说,“十月板栗笑哈哈”,又到了街边炒栗子店排起长龙的时候,热气腾腾的栗子,用指甲切一下,一掰即开,一股浓烈的栗子香味就立马入鼻,吹一吹赶紧尝尝,香得很。

中医认为,栗子味甜性温,入脾、胃、肾,主要功效为养胃健脾,补肾强筋。板栗的吃法大体分为生吃、熟吃两种。一般认为生吃补肾,熟吃健脾。

生吃板栗可以防治肾虚引起的腰膝酸软、腰腿不利、小便增多以及外伤后引起的骨折、瘀血

肿痛和筋骨疼痛等症。生食板栗还有止血的功效,若将生板栗去壳捣泥,涂于患处还可以治跌打损伤、淤血肿痛等。

板栗可炒或煮熟吃。对于“脾虚”特别是小儿面色无华,体倦乏力,形体偏瘦,厌食或拒食的小儿脾虚证,可将板栗仁煮熟磨粉制成糕饼食用,或用板栗和粳米熬制的板栗粥调理胃肠。这种吃法也适合治疗老年人由于机能退化所致的胃纳不佳,气虚乏力。(樊影)



有益眼睛的食物有哪些?

胡萝卜。胡萝卜中含有大量的胡萝卜素,这是它有助于眼睛保持健康状态的主要原因,可以增强人体眼睛和视网膜的正常功能。

鸡蛋。叶黄素和玉米黄质是鸡蛋中含有的两种酶,同时鸡蛋中还含有丰富的锌,有助于减少黄斑变性的风险,从而保护视力。

杏仁。杏仁中的所含有的

维生素有助于降低黄斑变性的速度,每天少量吃一些杏仁会对眼睛产生奇妙的作用。

番薯。番薯含有大量的β-胡萝卜素、维生素E和维生素C,是一种有助于平衡人体营养的食物,同时它也可以提高目力和保护眼睛健康。

西兰花。能提供大量的维生素C,它能防止视力减退和黄斑变性。

声 明
北京市塑料三厂下属企业北京金京牛塑料制品销售中心,因营业执照与公章丢失特此登报声明。
北京市塑料三厂
2018年9月28日

公 告
原电车客运分公司职工佟翠花(员工卡号09011161),你因违纪旷工,分公司于2018年9月20日与你解除劳动合同,请在登报后10日内到车队领取你解除劳动合同的决定书,若不领取后果自负。
电车分公司
2018年9月25日

公 告
北京医药卫生职业技能培训学校依据《事业单位登记管理暂行条例》,经举办单位同意,拟向事业单位登记管理机关申请注销登记,现已成立清算组。请债权人自2018年9月17日起90日内向本单位清算组申报债权。
特此公告

公 告
原电车分公司职工马良龙(员工卡号09003935),你因违纪旷工,分公司于2018年9月20日与你解除劳动合同。因你是工伤人员且未进行工伤劳动能力鉴定,分公司多次登报告知你到分公司配合办理工伤劳动能力鉴定及解除劳动关系事宜,你均未如期到分公司办理,现视同你放弃工伤劳动能力鉴定和工伤保险待遇,分公司将为你办理工伤减员,你将不再享受工伤保险待遇,由此发生的有关工伤保险待遇问题由你个人承担全部责任。
电车分公司
2018年9月25日

公 告
鲍秀菊由于你严重违反公司规章制度(连续旷工3天以上),依据《劳动合同法》相关规定并征得公司工会同意,公司依法与你解除劳动合同。现通知你自公告之日起60日内到公司办理相关手续,逾期不办视为送达。联系人:马先生
联系电话:60240038转6014
北京义利食品商业连锁有限公司
2018年9月20日