

健康·医疗·卫生

世界爱眼日

专家提示至少每两年进行一次眼科检查

新华社北京10月14日电(记者 田晓航)每年10月的第二个星期四是世界爱眼日。北京协和医院眼科医生提示,呵护眼健康,定期进行视功能检查十分必要,应至少每两年进行一次眼科检查。

据北京协和医院眼科主任陈有信、主治医师韩若安、临床医学博士后冯时介绍,视力受损指长期存在的视远物或近物的模糊,可分为盲、中重度、轻度、近视力受损四种类型。目前,全球约有11.06亿人存在视力受损,且这一数字正在持续快速增长。

上述专家表示,90%的视力问题是可防可治的,世界爱眼日提倡通过“4P”法则,来预防视力下降,保护、保持及优化视力。“4P”法则是指,预防视力下降(Prevent)、保护视力(Protect)、维持视力(Preserve)、优先考虑眼健康问题(Prioritize)。

具体而言,健康的生活方式包括戒烟戒酒,适当锻炼,控制血糖、血压、血脂水平等,可以预防很多眼部疾病。健康均衡的膳食对于维持体重、控制肥胖、预防疾病十分重要。摄入维生素A、维生素C、维生素E、Ω-3脂肪酸、叶黄素、锌等可以营养角膜、视网膜,延缓白内障、年龄相关性黄斑病变等疾病的进展。

人们还可以通过佩戴护目镜、及时清洗眼部妆容、减少使用电子设备的时间来保护眼睛;应定期进行系统的眼部检查,将详细的病史、家族史告知医生,并检查视力、眼压,必要时散瞳,以进行眼健康评估,从而早期发现一些隐匿的眼科疾病,避免视力下降。

专家提示,如果患有眼部疾病,应遵照眼科医生要求,定期进行随访。如有以下情况应每年进行眼科检查:年龄在40岁及以上;存在青光眼家族史;患有高血压或糖尿病;长期吸烟史;存在高度近视;如果出现闪光感、突发视力下降、眼红、眼痛、虹视(看到光周围有彩色圆圈)等症状,应立即就诊。其他人应至少每两年进行一次眼科检查。



这是10月18日拍摄的黄河壶口瀑布“彩虹飞瀑”景象。

当日,雨后初霁的黄河壶口瀑布出现“彩虹飞瀑”景象。

新华社记者 陶明 摄



新华视点

世界骨质疏松日

老年人要警惕“沉默的杀手”

新华社哈尔滨10月19日电(记者 闫睿)我国已进入老龄化社会,老年人的健康问题牵动着每个家庭的神经。10月20日是世界骨质疏松日。记者采访了解到,随着人年龄增长,“硬骨头”也有变脆的一天,要高度警惕骨质疏松这一“沉默的杀手”给老年人生活带来的影响。

哈尔滨医科大学附属第一医院骨科主任王文波介绍,原发性骨质疏松,多见于中老年人。随着年龄增长,人体激素分泌水平降低,影响钙代谢和钙质吸收,造成骨量减少、骨骼脆性增加。通常女性在50岁、男性在60岁后,易出现骨质疏松。一些慢性疾病患者,由于经常服用激素类药物,易出现继发性骨质疏松。

“骨质疏松早期并没有明显的临床症状,不易引起人的注意,直到突然出现骨折。”王文波表示,需要留意身高变矮、直不起腰、驼背,或莫名腰酸背疼这些潜在信号。

那么“硬骨头”是怎样变脆的呢?专家介绍,骨骼主要由有机成分、无机成分两大部分组成,有机成分如蛋白、胶原,无机成分如钙质、矿物质。人到一定年龄后,骨

骼中钙质、矿物质流失,骨强度降低,撑起骨骼“四梁八柱”的骨小梁数量减少,易致骨质疏松,在受到轻微创伤后出现脆性骨折,常发生于髌部、腕部和骨盆等。

髌部是骨质疏松性骨折多发部位。王文波说,高龄患者髌部在轻微创伤、发生骨质疏松性骨折后,常常因为发现晚、处理不当,发生下肢深静脉血栓、坠积性肺炎等并发症,给患者及其家庭带来沉重的精神和经济负担。

预防骨质疏松带来的潜在危害,需要家庭、医疗机构、社会养老机构等多环节努力。黑龙江一些社会养老机构提示,独居老年人要增强自身防护意识,家中地面不要太滑,照明要足够亮;日常生活所需物品,要存放在方便拿到的地方。

“老年人走路一定要慢,防止跌倒。因为患骨质疏松造成骨折后,还易出现多次骨折。”王文波说,临近冬季,一些患有高血压、心脏病等慢性心脑血管疾病的老人,一迷糊也容易摔倒骨折。一旦摔倒,不要慌张,要减少骨折肢体的活动,及时送医治疗,接受正规的“复位、固定、功能练习、抗骨质疏松治疗”。

多位专业人士表示,骨质疏松是人体正常衰老的表现,不用过于恐惧,但也不能轻视。年老者可定期服用钙片等进行钙质储备,延缓骨量流失。从预防角度看,要综合调整生活方式,多进食鱼、虾、奶制品、豆腐、瘦肉等富含钙质、蛋白质食物,以及新鲜蔬果,加强运动,勤晒太阳,尝试打太极拳、跳广场舞、慢步走等缓慢运动。



请收下这份青少年儿童科学锻炼指南

新华社长沙10月19日电(记者 帅才)青少年儿童处于生长发育期,科学锻炼、补充营养有利于提升免疫力,促进生长发育。专家建议,应注重营养均衡、科学运动,保持良好的睡眠习惯,确保足够的睡眠时间,这些都有利于青少年儿童的生长发育。

中南大学湘雅二医院骨科副主任朱威宏指出,在青少年儿童时期,人体的长骨的骨骺与骨干之间存在着骺软骨,骺软骨不断增长和骨化,骨的长度就不断增加。在12至18岁之间骺软骨的生长速度很快,尤以四肢骨骼的生长为明显。青少年儿童需要全面补充蛋白质、钙和磷,适当补充瘦肉、禽蛋、牛奶、鱼类以及各种促进新陈代谢的维生素B族、E族、豆类、杂粮,促进骨骼的发育。

朱威宏建议,适当的体育运动可刺激青少年儿童钙和磷的吸收,加速骨矿物质在骨内沉积,从而加速骨骼的生长。体育锻炼可

以加强全身的血液循环,使骺端软骨细胞得到充足的营养,加速软骨细胞的增殖、骨化,使骨生长加速。

专家建议,青少年可以选择摸高、爬杆、爬绳梯锻炼、引体向上、交叉伸展、跳绳、跳皮筋、踢毽子、单杠悬垂及游泳等运动,这些体育训练会增加关节、韧带的柔韧性,有助于生长发育。青少年儿童不适合经常进行举重、杠铃、铅球、铁饼等负重训练。

湘雅二医院骨科教授陶澄建议,青少年的运动量控制在每周2至3次,每次30到60分钟左右,适量的运动可以促进骨骼的发育,而过量的运动会影响骨骼的正常发育。尤其是儿童在硬地面上反复进行跳跃练习时间过长,会使下肢骨过早骨化或引起骺软骨损伤,从而影响骨骼的正常生长发育。青少年儿童应避免长时间进行负重练习,以免影响下肢骨的正常发育,避免腿部变形和足弓降低。

房产手续挂失

叶锋,不慎将太钢东岗宿舍18-3-3的购房发票遗失,特此声明。

蔡建琴,不慎将太钢赵庄宿舍X4-1-4的购房发票遗失,特此声明。

骨灰寄存证挂失

张宝英,不慎将其父张和雨的骨灰寄存证(永安殡仪馆二楼东厅11排6层3号)遗失,特此声明。

张宝英,不慎将其弟张宝杰的骨灰寄存证(永安殡仪馆三楼西厅1542号)遗失,特此声明。

车辆出入证挂失

修建公司王伟,不慎将车牌号码:晋A122RU的车辆厂区通行证遗失,特此声明。

挂失

炼钢二厂韩红伟,卡号:30423270

不锈钢厂郭存龙,卡号:30417297

不锈钢厂郝帅,卡号:08303039

不锈钢厂石磊,卡号:08302593

冷轧硅钢厂赵峰,卡号:03901259

焦化厂牛明山,卡号:09401629

型材厂张自强,卡号:30441578

型材厂齐亮,卡号:30461329

劳务市场李建军,卡号:91101096

劳务市场温晋源,卡号:11101700

精密带钢有限公司李涛,卡号:06500289

综合利用公司张晓军,卡号:07200016

太钢医疗有限公司张理华,卡号:95001338

山西矿山建设股份有限公司马文平,卡号:30532201

钢企铁路建筑有限公司张爱生,卡号:30460614

钢企不锈钢制品有限公司陕建华,卡号:20208410

钢企不锈钢制品有限公司孙志慧,卡号:30460879

钢企不锈钢制品有限公司杨建伟,卡号:20225414

钢企不锈钢制品有限公司吴永杰,卡号:20215016

钢企供水工业有限公司李宝山,卡号:20224696

钢企建安机电工程分公司殷龙,卡号:20218573

以上职工太钢出入卡遗失或注销,特此声明。