

GUANZHU



通过科学手段帮助老年人保护视力。



医务工作者为儿童义务进行眼部检查。



6月5日,安康社区家庭发展服务中心联合淮北市“三社联动”项目组,特邀眼科医院的医务工作者为居民义诊。

全国爱眼日:共同呵护“心灵之窗”

■记者 方芳 文
记者 冯树风 摄

6月6日是第25个全国爱眼日,今年的主题是“视觉2020,关注普遍的眼健康。”

眼睛是人类感官中最重要的器官之一,眼健康是国民健康的重要组成部分,涉及全年龄段人群的全生命周期。不当的用眼习惯会导致眼部疾病,危害身体健康。那么,儿童、青少年、上班族和老年人,该如何用眼、护眼?本文为您一一梳理。

爱眼从娃娃抓起

0—6岁是儿童视觉发育的关键时期。家长应注意观察孩子眼部情况,定期带其进行眼病筛查,助其养成良好的眼健康习惯。

健康儿童应在满月、3、6、8和12月龄进行眼科检查。平时注意保持婴儿眼部清洁卫生,若发现孩子眼睛

有脓性分泌物、经常溢泪、双眼大小明显不一致或瞳孔区发白等情况,应及时就诊。婴儿视力发育需要良好的环境亮度,白天要保证室内光线明亮,夜间睡眠应关灯。

1—3岁的孩子,家长若发现其视力距离过近、瞳孔区发白、畏光、眼位偏斜或歪头视物、眼球震颤等异常表现,要及时就诊。家长应至少每年带幼儿进行一次眼病筛查,筛查异常者应遵医嘱进一步检查确诊,及时矫治,以免错过最佳治疗时期。

2岁以下幼儿应避免使用各种电子产品,户外活动每天不少于2小时。不要让幼儿玩铅笔等尖锐物,避免接触强酸、强碱等洗涤剂。教育和督促幼儿经常洗手,不要揉眼睛。

3—5岁的学龄前儿童,家长至少每年要带其进行一次眼科检查,双眼视力3岁0.6、4岁0.8、5岁及以上1.0为基本正常。视力若不能达标或双眼视力相差两行以上,主要是由于远视、散光、屈光参差、斜视或发育滞后

等所致,需进一步检查确诊。

值得注意的是,有的孩子会检查出弱视。这主要是由于斜视、远视和散光等原因造成的视力发育停滞,患病率为2—4%,表现为视力差,戴镜矫正不能立刻提高视力。弱视可以治愈,且年龄越小、发现越早,治疗效果越好,6岁以前治疗效果更佳。一旦错过了儿童视觉发育的可塑期,会造成终生的视觉缺陷。

近视发生的先兆表现是看远处物体比以前模糊,看远处物体时眯眼、频繁揉眼。一旦发现异常,一定要到正规医疗机构进行医学验光,并遵医嘱正确矫正。如果该戴眼镜而不戴,反而会加重近视度数。确诊近视后应尽可能延缓进展,避免发展为高度近视而出现致盲性并发症。

养成良好用眼习惯

要做到科学护眼、防控近视,就要养成良好的用眼习惯。

对学生来说,读写和握笔姿势,要做到三个“1”。眼睛距离书本1尺,身体距离桌子边缘1拳,握笔时手指尖距离笔尖1寸。同时,做到“两减一增”。减少近距离用眼时间,减少电子产品使用时间,每次20分钟,每天累积不要超过1个小时。

平时做到保护视力三个“20”法则:20分钟近距离用眼后,远眺20英尺(约6米)外的景物20秒。多吃水果蔬菜、富含维生素的食物,少吃甜食零食,养成良好睡眠习惯,保证充足的睡眠时间。

增加户外活动时间,坚持每天2小时以上“目”浴阳光的室外活动。户外活动能增加眼内多巴胺释放,从而抑制眼轴变长,降低近视发病率。

对上班族而言,随着科学技术的发展,电子产品在带来便利的同时,



医务工作者为居民免费测试视力。

眼睛也有“爱憎”

一些营养素对眼睛有益,平时可有意识地摄入,如蛋白质、维生素A、维生素B1、维生素C、钙、锌、硒等。此外,茶能明目,平时也可喝些茶叶特别是绿茶。

而日常生活中的一些坏习惯,是很伤眼睛的,因此应尽量改正。酒精是眼睛的“大敌”。喝了酒的人之所以会脸色通红、体温上升,是因为酒精会促进血液循环,使毛细血管膨胀。

眼睛周围的肌肤娇嫩,血管非常细小,如果饮酒过度,毛细血管很容易破裂,造成斑点。

吸烟也会对眼睛造成伤害,最常见的危害是弱视。究其原因,一是吸烟时人体吸入的氧气被消耗,

致使血液中氧的含量下降,而视网膜对缺氧格外敏感,长期下去,视神经纤维会发生变性,视网膜、黄斑区也会发生萎缩;二是烟草燃烧时产生的烟焦油会导致体内维生素B12的含量下降,而维生素B12是维持视神经正常功能所必需的营养物质。

统计数据显示,白内障患者中,20%的人患病与长期吸烟有关。此外,吸烟时吸入的尼古丁及一氧化碳等有害物质会使血管收缩、血小板凝聚力亢进,导致视网膜中央血管栓塞、黄斑变性等致盲性眼病的发生。吸烟者有时还会有一过性眼压升高的现象,这在青光眼患者中尤为明显。因此,爱护眼睛,请远离烟酒。



志愿者为居民义务宣传用眼卫生知识。

坚守战“疫”第一线 ——西街道新华社区群策群力筑牢安全网

■记者 韩惠 通讯员 胡文静

他们中有二十出头的年轻人,也有年过半百的“阿姨”;他们是“小家”的顶梁柱、贤内助,也是社区“大家”的守护者;他们满心羡慕一家老小的团圆,却毅然应召“出征”、日夜奔忙。“你们安心在家,社区的安全我们来守护”,对着近9000名居民许下的承诺,西街道新华社区全体党员干部圆满兑现。

应对新冠肺炎疫情,社区防控是第一道防线。新华社区地处老城区核心区域,新华书店、华松国际、相山公园等城市地标均位于辖区内,人口多、小区多、出入口多,特殊的地理位置和辖区

实际情况让疫情防控显得尤为重要。根据上级部署,大年初一,社区工作人员全部返岗,投向战“疫”一线。不分昼夜,无惧风雪,当天开始,在社区党总支书记罗莉的带领下,社区人员挨家挨户宣传,排查外来人员信息,迅速完成2860户8765人的全面摸底,并对6名武汉来淮人员、81名外地来淮人员建档立卡,做到一户一表、动态管理。彼时,罗莉上大学的女儿刚刚从外地返淮,期待着与大半年未见的妈妈亲昵几天,好好过个年。“闺女,妈妈又要食言了!”一条简短的微信,罗莉与女儿匆匆“告别”,连续数天吃住在社区。

针对疫情防控工作需要,新华社区

对下辖17个小区全部实施封闭式管理,并设置出入卡点16个。安排卡点值守,加大疫情防控宣传,进行各区域消杀消毒,跟进武汉返淮人员身体状况……一系列工作紧锣密鼓推进,社区人员各负其责甚至每身负责多责。期间,淮北突现雨雪降温,工作人员主动一早提前到岗清理积雪,重新加固被雨雪大风吹翻的护栏。口罩被冰凉的水汽浸透,眼镜被哈出的雾气笼罩,寒风嗖嗖地吹进衣角,没有一个人提出休息,饿了就吃点方便面充饥,一直忙碌到深夜。

“我在社区工作多年,情况我了解。”“这个时候我们不冲上去谁冲上

去?”“我是党员就要带好头”……在社区党总支坚强领导下,全体工作人员尤其是党员干部冲锋在前,勇挑重担。2月3日、4日,我市通报新冠肺炎疫情确诊病例,新华巷有3例,消息一经发出,紧张的气氛在辖区蔓延开来。“只要做好科学隔离,早发现、早治疗,没什么可怕的!”社区立即挨家挨户对确认感染的居民楼11户20人进行电话沟通,轻言细语安慰、耐心细致疏解,跟进做好物资保障和体温监测等工作。同时依托微信、QQ居民群进一步加强科学防控知识宣传,叮嘱居民们尽量少聚集、出门正确佩戴口罩,以宅在家的实际行动为抗疫助力。

结合党员干部“三报到”,新华社区创新举措,将辖区划分为6个临时疫情防控片区,由居住在辖区的29名副县级以上的市领导进行分片包保,联合区包保领导、街道、社区四级责任人组成疫情防控工作组,开展疫情防控管理工作。此外,将每名包保责任人细分到每一栋居民楼,实行“临时楼栋长”制度,制定具体职责,负责包片区域的人员管控、信息宣传、楼栋卫生等具体疫情防控工作落实。工作启动以来,参与报到党员总数275人,驻区单位9家。除包片的党员领导干部外,其他党员由社区党组织统一调度,分别成立卡点管控、巡查劝导、清洁消毒、信息收集、物资输送等志愿服务队,活跃在各片区,全员行动、联防联控,合力打赢阻击疫情的硬仗。

共力抗疫情,居民来助力。社区工作人员日夜奋战来抗疫,大伙儿看在眼里,记挂在心里。企业退休党员魏士海每天义务为执勤人员提供开水和取暖设备,并换岗执勤;预备党员赵勇才家属有空便为卡点值守人员熬制驱寒汤,还有不少人贴心地给卡点值守人员送姜茶、送面条、送暖宝宝、送水果……一句简单的问候、一个肯定的眼神、一个暖心的行为,给予坚守岗位者极大的鼓励和支持,为打赢这场没有硝烟的战役注入百倍的信心和决心。