

## 健康教育宣传栏

# 怎样预防眼睛干涩

生活中,我们有时会感觉眼睛干干的,尤其在长时间用眼后,甚至会出现疼痛感和烧灼感,这可能是干眼症在作祟。联勤保障部队第909医院眼科专家辜志强介绍,干眼症是以眼睛干涩为主要症状的泪液分泌障碍性眼病,也称角结膜干燥症,主要症状表现为眼睛干涩、发痒,常伴有异物感、烧灼感、视力模糊、畏光等情况。

干眼症的发生与很多因素有关。长时间使用电脑、手机等电子产品;长期熬夜或失眠;空气干燥、环境污染以及大风天气;结膜炎、睑缘炎等眼部疾病以及糖尿病、干燥综合征、风湿性关节炎等全身性疾病,都可能引发干眼症。干眼症是从量变到质变的渐进过程,需要早预防、早控制。如果出现干眼症相关症状后,没有及时采取有效的干预措施,病情会逐渐加重,严重时甚至可能造成眼表细胞脱落,对视力产生不可逆的影响。

人们在日常生活中养成良好的护眼习惯,可有效预防干眼症发生:合理控制用眼时间,避免长时间连续使用电脑、平板、手机等

电子设备,建议每使用40~50分钟,休息5~10分钟;保持正确的用眼姿势,使用电脑时,眼睛与屏幕的距离保持在50~70厘米;保证充足睡眠,让眼睛得到充分的休息;在干燥的环境中,可使用加湿器,以保持一定的空气湿度;在大风天气外出时,可以佩戴护目镜,减少风沙对眼睛的刺激。

有的人感觉眼睛干涩时,习惯滴一些眼药水,以缓解干眼症状。眼药水中通常含有防腐剂,长期使用可能会刺激眼睛,导致角膜上皮损伤,加重干眼的症状。大家平时可以常做眨眼操,能促进泪液分泌,使眼球表面的泪液均匀覆盖在角膜和结膜表面,从而保持眼睛湿润,改善干眼症状;还可以促进眼睛周边组织的血液循环,改善眼睛的血氧供应。眨眼操简单易学,随时随地都能进行。具体做法为:轻闭眼两秒、紧闭眼两秒,睁眼两秒,循环往复。建议每次练习1分钟,一天练习10次左右。

如果已经出现干眼症状,可以用毛巾热敷双眼,放松眼部肌肉,促进血液循环和泪液分泌,保持眼球湿润。热敷时间一般为5~10分钟,注意温度不要过高,以免烫伤皮肤。干眼症患者还可以在医生指导下使用人工泪液,能起到滋润眼睛的作用。

来源:学习强国

## 雨水时节 宜疏肝健脾

2月18日我们迎来了春天的第二个节气——雨水。天津中医药大学附属保健医院主任医师韩娟在接受采访时介绍,雨水节气降雨开始,雨量渐增。从中医的角度来说,脾五行属土,喜燥恶湿,最易为湿所困,因此雨水养生的关键是疏肝健脾。

韩娟表示,在日常起居方面,要特别注意保暖防寒,适当运动,并保持心情舒畅。需要注意的是,此时运动不宜过于剧烈,以免体内正气消耗太过,应该选择散步、八段锦、太极拳等相对轻松柔和的运动,让肝气和缓地上升。



另外,日常摩腹也能起到调理脾胃、强身健体的作用。韩娟介绍,摩腹具体做法为:仰卧在床上,以肚脐为中心,用手掌在肚皮上先按顺时针方向旋转按摩30次,再按逆时针方向旋转按摩30次。

雨水时节气候转暖,但风多物燥,食物以平性为宜,适当少酸多甘,并多吃新鲜蔬菜、多汁水果以补充人体水分。“除了食物调节,饮茶也是一种非常有效的保健养生方法,雨水前后可以多喝一些疏肝理气、健脾养胃的茶饮。”韩娟向大家推荐了以下几款茶饮:

### 双花茶

材料:玫瑰花、茉莉花各3克,去核红枣2枚。

做法:所有材料放入茶壶中,先用温水泡洗一次,再加入沸水浸泡数分钟即可。

功效:疏肝解郁,健脾养血。

### 红枣枸杞茶

材料:去核红枣5枚,枸杞子3克,冰糖5克。

做法:所有材料放入锅中并注入适量清水,大火煮沸后转小火煮5分钟即可。

功效:养肝明目,健脾益胃。

### 党参玫瑰陈皮茶

材料:玫瑰花、陈皮各3克,党参5克。

做法:所有材料放入茶壶中,用沸水冲泡后加盖等待3至5分钟即可。

功效:疏肝理气,健脾祛湿。

来源:学习强国

## 吃胡萝卜控血糖

饮食调整是糖尿病患者控糖的重要措施。南丹麦大学近期发表在美国临床药理学和治疗学学会《Cts-临床和转化科学》杂志上的研究发现,适量补充胡萝卜或许是辅助控糖的新手段。

研究人员将患有2型糖尿病的实验小鼠分为两组,展开为期16个星期的观察。这些小鼠均被投喂高脂肪饲料,以模仿人类不健康的饮食习惯。同时,一组小鼠增加10%的冻干胡萝卜粉,另一组小鼠不喂胡萝卜,但要保证两组小鼠所投喂饲料的热量相当。观察结果显示,吃胡萝卜粉的小鼠血糖调节效果有所改善,肠道菌群构成也发生了积极变化,且没有副作用。

新研究表明,胡萝卜可作为2型糖尿病患者饮食控制方案的一部分,不过后续还需展开进一步的临床研究。因为不同品种的胡萝卜所含生物活性物质不同,需要明确哪种物质发挥什么样的作用,同时要进一步确认有效剂量。研究人员建议,吃胡萝卜时最好选择简单烹饪方法,避免油炸,以保证胡萝卜中的生物活性物质不被破坏。来源:生命时报

维生素C有助于促进口腔溃疡的愈合,但它并不是直接治疗口腔溃疡的外用药物。

口腔溃疡原因复杂,通常是遗传、免疫、精神、激素水平、药物及食物代谢、微量元素缺乏、口腔菌群失调等多种因素综合作用的结果。

维生素C具有增强免疫力和促进胶原蛋白合成的作用,有助于修复受损的组织,并减少炎症反应,从而加速口腔溃疡的恢复。但不推荐局部使用维生素C粉末涂于溃疡表面,这不仅起不到促进愈合的作用,还可能会刺激溃疡周围的正常黏膜,造成进一步的损伤。

口腔溃疡多数情况下是自愈的,如果红肿、疼痛等症状明显,局部可使用溃疡散等药物来治疗。但如果症状严重或持续时间较长,还是建议去看医生,尤其是在溃疡长时间没有愈合的情况下。在日常护理方面,避免食用过于刺激的食物和过高温度的食物,保持口腔清洁,使用淡盐水漱口等,都能帮助缓解不适并促进康复。

来源:中国新闻网

口腔溃疡敷维生素C能治疗吗?

## 宝丰县第十六届人民代表大会第五次会议筹备组关于向社会各界征集建议、批评和意见的公告

宝丰县第十六届人民代表大会第五次会议拟定于近期召开。为真正体现和保障人民当家作主的权利,了解民情、反映民意、集中民智,共同开好县十六届人大五次会议,进一步促进人大常委会和“一府两院”认真履行职责,提高工作效率,努力解决好人民群众关心的热点、难点问题,促进全县政治经济和社会各项事业的高质量发展,加快建设“四强县”、迈入全国“一百强”步伐,经研究决定,会前公开向社会各界征集建议、批评和意见。

### 一、征集方式

全县各界人士均可通过召开座谈会、调研等形式,掌握人民群众普遍关心、关注的涉及全县政治、经济、科技、教育、文化、卫生健康、生态环境、司法、民政、民族等方面的问题,并把相关的意见和建议反映给本辖区的县人大代表,通过县人大代表对本届人大常委会和“一府两院”的工作提出建议、批评和意见。

### 二、办理办法

县人大代表提出的建议、批评和意见,由大会议案审查委员会审查通过后,一并转交“一府两院”及有关部门认真办理。县人大常委会相关工作委员会将对建议、批评和意见办理情况进行跟踪检查、督促和落实。

联系电话:6512635

邮箱:bfdngw@163.com

宝丰县第十六届人民代表大会第五次会议筹备组

2025年2月10日