

垫高电脑屏幕易得干眼症?

通大附院眼科医生表示:有一定道理,常做热敷可缓解

晚报讯 最近,一篇《垫高电脑屏幕易得干眼症》的文章在网上引起热议,文中介绍很多白领为缓解颈椎压力而垫高显示屏,不料却因此患上另一种疾病——干眼症。那么,这种说法是不是有道理呢?昨天,记者专门采访了通大附院眼科医生,一问究竟。

“这种说法有一定的道理,因为垫高显示器会导致看屏幕时眼睛睁得更大,增加了眼表泪液的蒸发,从而引起干眼。”通大附院眼科医生吴丝介绍,其实干眼症是一种很常见的疾病,发病率很高。著名相声演员“小岳岳”就曾在微博中透露,自己饱受干眼症困扰。

那么何为干眼症呢?吴丝解释,干眼症又称结膜干燥症,是很常见的眼表疾病。它是指各种原因引起的泪液质和量或动力学的异常,导致泪膜不稳定和眼表组织的病变,并伴有眼部不适症状为特征的一类疾病的总称。最常见的症状有眼疲劳、干涩感、异物感、烧灼感,其他症状有眼痛、眼胀感、畏光、眼红、难以名状的不适、不能耐受有烟尘的环境等。

如同时伴有口干、关节痛等自身免疫性疾病,则称为干燥综合征。

“干眼症的发生与眼表面改变以及工作、生活的环境有关。青少年佩戴隐形眼镜者,常年面对电脑等电子产品、教师、办公室人员,中老年眼险疾病患者等人群容易患有干眼症。”吴丝强调,干眼症的治疗首先应到正规医院就诊,进行详细的眼科检查,排除眼部其他疾患,消除干眼诱因,根据不同的病情选用不同的治疗方法,如滴人工泪液眼药水、口服药物和泪点栓塞等。

如何避免被干眼症缠上呢?吴丝也给出了她的“独家秘方”:每天长时间对着电脑或手机等电子产品的人群,最好经常用热毛巾敷眼脸,或者用保温杯装一杯热水,闭着眼睛对着水杯,用水蒸气来熏眼睛,以不感到烫为度,以此减少泪液的蒸发,起到保护眼表面的效果。此外,室内空调湿度不要调得过低,风速不宜太大,在电脑旁放盆栽,增加屋内湿度,有利于改善眼睛疲劳。 记者冯启榕

下半年最强冷空气即将来袭 周末将进入“速冻”模式



晚报讯 下半年最强冷空气即将来袭,“速冻”模式预计就将从周六开始。

从市气象部门的最新预报来看,冷空气前锋将在17日夜里到达,大风降温不可避免。今起至周五,都将持续白天最高17℃~19℃的暖度,待到周六,降幅将非常明显。中央气象台和江苏省气象台在预报中都已经提到此次冷空气过程。建议市民提前做好准备,及时添衣。

④中央气象台预计,16日至18日,新一轮强冷空气将自北向南影响我国中东部地区,带来一次大范围大风降温及雨雪天气过程,中东部大部地区气温将下降8℃~10℃,部分地区下降温超12℃,长江以北大部地区有4~6级偏北风,阵风可达7~8级,地面最低

温度0℃线将于19日凌晨南压至长江中下游一带地区。

③江苏省气象台昨天下午4点发布预报,16日~17日有降水过程,17日较强冷空气开始影响我省。

②南通气象则表示,受北方强冷空气影响,16日~17日我市将出现一次降水过程,并伴随明显的大风和降温天气,届时19日早晨最低气温将会滑落到4℃上下。

而事实上,在此轮天气过程中,暖湿气流也将大举北上;冷暖相遇,免不了了一场雨,这对于现在田间土壤墒情十分有利,且目前稻谷的收割已经基本完成,可以说是一场好雨。

【今后3天天气预报】15日:阴转多云,东北到东风3~4级,11℃~18℃;16日:阴转小雨,东南风4~5级,11℃~17℃;17日:阴有小到中雨,东南风4~5级,夜里转偏北风5~6级阵风7级,15℃~19℃。

记者李彤
(合作单位:南通市气象局)

联合国糖尿病日来临,六院专家提醒—— 警惕致残致死的“糖尿病足”



11月14日,为迎接“联合国糖尿病日”,港闸区秦灶街道苏阳社区举行糖尿病防治主题宣传和义诊活动,现场为居民免费测量血糖、演示健康食材的烹饪方法、讲解糖尿病防治的知识等。

记者徐培钦

昨天是“联合国糖尿病日”,糖尿病的危害犹如温水煮青蛙,如果得不到及时规范的治疗,会引起心脑血管病变、眼病、肾病、视网膜病变等。其中,“糖尿病足”是糖尿病的严重慢性并发症之一,在冬季时有发生,如果处理不及时,往往导致患者病情加重,甚至截趾、截肢。然而很多人对于“糖尿病足”却知之甚少,昨天在南通市第六人民医院内分泌科病房,记者看到的患者病情触目惊心。

89岁老人双目失明,左小腿被截肢

89岁的陈奶奶躺在床上,双目失明,左腿裤管下面空空荡荡,仅剩的右脚也已坏死变干发黑,令人唏嘘。陈奶奶的女儿告诉记者,她母亲在50岁左右开始有糖尿病,当时的症状就是晚上尿多、喝水多、嘴干、皮肤瘙痒,后来血糖一直反反复复,高高低低,逐渐发展为双眼视力模糊,医生说是糖尿病引起的视网膜病变。被截肢的左小腿一开始是脚趾发黑,因为治疗不及时及家庭条件所限,后来两个脚趾先锯掉,过了一段时间又不得不把整条小腿锯掉。没有了腿,生活举步维艰,只能长期卧床,更加重了糖尿病的症状。

糖尿病患者需注意足部微小的创口

“糖尿病足是糖尿病的主要并发症之一,也是糖尿病致残致死的重要原因,每年超100万糖尿病患者被截肢。但是在生活中,糖尿病患者往往忽视糖尿病足的发生。”南通六院内分泌科主任彭婷瑜告诉记者,因为糖尿病患

者往往存在较严重的血管、神经病变,对温度和疼痛不敏感,因而很多糖尿病患者即便足部皮肤出现破损或者烫伤、受伤也没有感觉。她提醒“老糖友”,秋冬季尽量不要用热水袋焐脚,不要穿挤脚不透气的皮鞋,一旦被烫伤或磨损很难感知,加上这个季节皮肤容易干燥脱皮,进而发生破损,这是糖尿病人的大忌,会让微小的创口迅速发展成糖尿病足。如不及时诊治,可因感染扩散导致败血症,严重的有可能导致截趾甚至截肢。

糖友冬季泡脚需掌握好水温和时间

彭婷瑜主任提醒糖尿病患者要积极控制好血糖并保护好双脚。每天用温水洗脚,不要使用刺激性肥皂,水温不超过40℃,防止烫伤双脚;泡脚时间不宜过长,最好在5~10分钟之间;洗后轻轻擦干,保持皮肤干爽。还可用润肤乳液或营养霜来防止皮肤干燥、皲裂。此外,要经常检查足部是否有皮肤裂伤、擦伤或水泡、红肿等,一旦发现足部溃疡感染,马上到内分泌科就诊。

她强调,糖尿病人一旦确诊,应坚持每年进行一次全面的足检查,了解有无神经病变、血管病及肌肉骨骼病变等。如有并发症,则应每季度检查一次,并积极治疗并发症,去除危险因素。数据显示,我国“糖尿病足”患者人均治疗费用超过25000元。早期正确的预防和治理,可使45%~85%的患者免于截肢。

本报通讯员张凌丽
本报记者冯启榕

2017年个体医生开业考试在即 市卫计委提醒:执业助理医师不得参加考试

晚报讯 为进一步鼓励和引导社会办医,依据《医疗机构管理条例》和《江苏省实施〈医疗机构管理条例〉办法》,市卫计委决定组织开展2017年全市个体医生开业考试。记者了解到,本月下旬,南通市个体医生开业考试将举行理论考试,考生需携带本人身份证、《医师资格证书》及《医师执业证书》原件方可参加考试。

具体报考条件如下:有本市、县(市、区)行政区域内常住户籍证明和居民身份证;经注册后在医疗、预防、保健机构中执业满5年。其中在城市市区和县城设置诊所的个人,需在取得《执业医师证》或者医师职称后,在二

级以上医疗机构从事5年以上同一专业的临床工作;在乡镇和村设置诊所的个人,需在取得《执业医师证》或者取得医师职称后,在一级以上医疗机构从事3年以上同一专业的临床工作。市卫计委提醒:上述5年和3年的执业时间分别是指取得《医师执业证》后的执业时间,执业助理医师不得参加开业考试。

南通市个体医生开业考试分理论考试和实践技能考核两部分,县(市)区卫生计生行政部门对符合报考条件的人员进行资格审核,同时组织实践技能考核,考核合格后报送市卫生计生委参加开业理论考试。

记者冯启榕

金秋十月多地新米轮番上市 哪一种稻香是你的最爱?

晚报讯 随着秋收落幕,新大米进入上市高峰期。通农物流作为南通地区最大的粮油交易市场,从9月至11月期间,陆续将东北、射阳、海安等不同地域出产的新米分批引入粮油交易区。

“最喜欢用新米熬粥,屋里溢满米香,掀开锅盖,一层厚厚的粥油,又香又黏。”14日,记者在通农物流粮油交易区遇到前来采购新米的一拨拨市民。北大荒米业集团南通营销有限公司经理倪惠嗣介绍,随着新米批量上市,销售量逐日上升,一天能销售2吨左右。市场内各种大米琳琅满目,价格和品质究竟有何区别?倪经理介绍:东北大米,稻花香一号,香、软、糯,价格适中,4.25元/500克,主要用于饭店做寿司、砂锅饭;稻花香2号,是稻花香1号的改良品种,施有机肥,不打农药,价格较贵,6.5元/500克;富硒香米,生长在富含硒的土壤中,晶莹剔透,煮熟的米饭白亮,软糯不黏,但有嚼劲,适合炒米饭;江苏射阳清香米、谷香米适合老年人,口感软、糯、黏,冷了不发硬,价格分别为2.65元/500克、2.6元/500克。陈米适合酿酒、做爆米花和炒米糖,新米因为软黏爆不出花来。通农物流粮油交易区还有吉林松原秋田小町,这种米粒整齐、洁白透明,像小珍珠,煮出的米饭软滑可口,气味芳香,适合制作寿司、饭团等日式食品,3.25元/500克;辽宁盘锦蟹田大米,光亮透明,口感柔软、味道清新,价格适中,2.5元/500克。据了解,本地新米销量也不错,海安茉莉香米蒸煮后清香四溢,松软可

口,凉后不回生,在众多品牌新米中价格最亲民,2.4元/500克。

虽然新米的口感确实要比陈米好很多,但是此时上市的新米水分含量较大,不适合居民在家中长期储存。因此,购买新米不要一次性买太多,即买即吃。如何分辨新米和陈米,行家建议新米陈米可通过以下几个方面进行鉴别:

1.看硬度:新米要比陈米硬度大——米的硬度越大,蛋白质含量和透明度越高。选购时用牙咬一下,就能分辨出是新米还是陈米。

2.看腹白:新米的腹白应该是乳白或者淡黄色的,而陈米的颜色就会变深,甚至呈现出咖啡色。

3.看黄粒:米粒变黄是由于大米中某些营养成分在一定的条件下发生了化学反应,或是大米粒中微生物繁殖所引起的。这样的黄粒会影响饭的香味和口感。新米粒粒均匀有光泽,米粒表面呈灰粉状或有白沟纹是陈米,且白沟纹、灰粉越多越陈旧。

4.将手插入米袋或米桶中,抽出后观察手面:有少许白色粉末,轻吹即掉的证明是新米,轻吹不掉且搓之有油泥的为陈米或劣质掺假米。

5.水分和香气:新米粒粒内的水分比陈谷新碾的大米多,用手使劲握捏时感觉黏性很强,最新鲜的大米甚至可以捏紧呈一团,而陈米捏不起来,如散沙,较生硬。新米闻起来有一股稻谷的清香,陈米则没有。

记者朱蓓宁 通讯员王小翠 张林芳

天地和家装·“江海大讲坛”讲座公告

主题:文化自信与民族复兴
嘉宾:黄力之(中共上海市委党校马克思主义学院教授)

时间:2017年11月18日(周六)上午9:00

地点:崇川区委礼堂(桃坞路44号)

主办单位:南通市委宣传部

承办单位:崇川区委宣传部、崇川区社科联、天地和家装

市民取票点:崇川区机关大院传达室、文峰大世界总服务台、南通书城总服务台、天地和家装一楼前台处

电话:85062056 联系人:任飞