

每5个人里就有1个干眼患者

过多使用电子产品是近年来发病快速上升的重要原因

6月6日是第28个全国“爱眼日”。记者采访多位眼科医生了解到,近年来因干眼到医院就诊的患者呈快速上升趋势。在这个眼睛被屏幕“绑架”的时代,干眼似乎正在成为一场“流行病”。

门诊上近一半都是干眼患者

最近两三年,山西省眼科医院角膜病科主任医师韩玉萍发现,来看干眼的患者越来越多了。“原来干眼患者大概占到我们门诊患者的1/4或1/5,现在基本占到1/3甚至是一半,原来以中老年患者为主,现在从孩子到老人都有。”韩玉萍说,“无论从患者数量还是人群来说,干眼

成为一个很普遍的现象。”

干眼是一种多因素导致的慢性眼表疾病。出现眼部干涩、异物感、烧灼感、畏光、视物模糊等症状,这时便形成了干眼。

轻度干眼可以通过充分休息眼睛、使用人工泪液等方式得到缓解,重度的干眼则往往给患者带来很大的痛苦。

首都医科大学附属北京同仁医院副主任医师邓世靖对此也有同感。同仁医院在2018年专门开设了干眼门诊,以应对越来越多的干眼患者。“这几年患者的数量非常大,而且是不断增加的,连挂号也变得越来越难。”邓世靖说。

记者了解到,中华医学会

眼科学分会角膜病学组2013年发布的《干眼临床诊疗专家共识》指出,我国干眼的发病率大约在21%至30%,即至少每5个人里就会有1个患病,此后我国虽然没有大规模干眼流行病学调查数据,但多位业内人士表示,当前的干眼发病率无疑比十年前更高。

干眼为啥成了“流行病”

记者了解到,引发干眼的原因有很多,空气污染、气候干燥等环境因素,糖尿病、干燥综合征等全身疾病影响,近视角膜手术、白内障手术,过敏,心情焦虑紧张等,都可能会造成

干眼。其中,过多使用电子产品被认为是近年来干眼发病快速上升的重要原因。

“现在电脑、手机等电子屏幕在我们工作生活中大大普及,一些年轻人工作压力大、加

班熬夜是家常便饭,一些人沉迷手机,每天刷手机的时间在8小时以上,这些都让我们的眼睛不堪重负。”武汉普瑞眼科医院主任医师沈政伟说,人在注视屏幕时往往注意力高度集

中,眨眼次数减少,眼表暴露增多,泪液蒸发过快,造成干眼。

此外,长期使用隐形眼镜护理液会加重干眼。

时下女性喜好化妆、做眼周医美,也使干眼更容易“光顾”。

干眼的防治还要回到日常生活

多位专家表示,干眼分为不同的类型,治疗原则简单地讲就是“缺啥补啥”,泪液中水分缺乏,就补充人工泪液,黏蛋白缺乏可以使用相应药物,睑板腺功能不好就通过睑缘清洁、热敷、

睑板腺按摩等物理治疗改善。

热敷对于缓解干眼有积极作用,但一些人以为温度越高、持续时间越久,效果越好,甚至会戴着眼罩睡觉。专家提醒,温度过高可能会造成表皮损

伤,加重局部炎症,因此热敷温度要适宜,热敷时间最好不要超过15分钟,眼部出现明显红肿、分泌物增多等急性炎症反应时不宜热敷。

专家提醒,要多多注意眼睛

的休息、保证充足的睡眠、少戴隐形眼镜、多去户外活动,尤为重要,在使用电子产品时要注意眨眼,保证每分钟眨10次-15次,每次眨眼时尽量保证上下眼皮碰在一起。 据新华社

教育部:将实验课开设纳入教学督导

记者6月5日从教育部获悉,教育部办公厅日前印发《基础教育课程教学改革深化行动方案》,要求加强科学类学科教学,指导地方开齐开足科学课程,通过多种方式补充配齐科学课教师,将学校实验课开设情况纳入教学视导和日常督导,将实验操作纳入中考,遴选一批科技馆、博物馆、研学基地、高科技企业等,作为中小学科学教育实践基地,组织学生

在实践探究中学习。

方案明确,要持续深入开展科普教育,在国家中小学智慧教育平台,开设科普教育专栏,围绕数学、物理、化学等基础学科和人工智能、航空航天、生命科学等科技前沿领域,建设一批优质线上科普教育资源。要推动中小学定期开展科技节、科技小发明、科普读书、寻找最崇拜的科学家等活动,引导学生树立科学理想,积极

开展科学创新实践活动。推动高校实验室、职业院校实训中心、博物馆、科技馆和高科技企业等向普通中小学开放。

方案指出,要根据课程标准,完善相关学科教学装备配置标准,研制中小学实验教学基本目录,推动地方加强中小学实验室建设,支持探索建设学科功能教室、综合实验室、创新实验室、教育创客空间等,鼓励对普通教室进行多功能技术

改造,建设复合型综合实验教学环境。

为提升教师和教研员专业化水平,确保高质量落实课程改革要求,方案要求,在各级教师培训中,开展教师评价能力、数字化素养、科学教育等方面专项培训,针对农村地区、民族地区、薄弱学校的实际需要组织专项培训,切实提高教师教育教学能力。

据新华社

中国空间站第四批实验样品顺利返回

新华社北京6月5日电 记者从中国科学院获悉,中国空间站第四批空间科学实验样品4日随神舟十五号载人飞船返回舱返回地面,在东风着陆场交付由中科院牵头负责的载人航天工程空间应用系统。随后,部分实验样品运抵北京,并将由相关实验科学家开展后续研究。

据介绍,此次随神舟十五号载人飞船返回舱下行的实验样品总重量20余公斤,共下行15项科学项目的实验样品,包括细胞、线虫、拟南芥、再生稻等生命实验样品,以及多种合金材料、新型红外探测器材料、非晶薄膜材料等材料实验样品。

科研人员将对返回的生命实验样品进行分子生物学、细胞生物学、在轨生长发育和代谢等相关分析,通过与地面比对分析研究,解析空间微重力、辐射对于实验样品作用的规律和分子机理,为进一步创制适应空间环境的作物和开发利用空间微重力、辐射等资源提供理论依据。

四川乐山金口河发生高位山体垮塌致19人遇难



记者从四川省乐山市委、市政府获悉,6月4日6时许,乐山市金口河区永胜乡鹿儿坪石板沟发生高位山体垮塌。截至4日20时,搜救工作已经结束,此次山体垮塌造成19人遇难,5人轻微受伤。高位山体垮塌的原因正在调查中。 据新华社

烟台首届群众舞蹈展演助力

烟台夏季惠民车展迎来“满堂红”

日期:6月9日-11日 地址:烟台国际博览中心A馆

6月9日-6月11日,2023烟台夏季惠民车展震撼来袭!本次车展由烟台市商务局指导,烟台市汽车商会主办,烟台鼎成会展文化有限公司协办,将在国际博览中心拉开序幕,历时3天。期间,还将同时举办烟台首届“满堂红·群众舞蹈展演”,开启全民文娱盛宴。

6月10日下午车展喜迎“满堂红”

历届车展,不仅仅是汽车消费的风向标,也成为汽车文化的重要载体,不断在创新引领下,驰骋在汽车消费的最前沿。值得一提的是,2023烟台首届“满堂红·群众舞蹈展演”,也将于6月10日下午在烟台国

际博览中心同期举办。本次活动由烟台市总工会、烟台市融媒体中心、烟台市汽车商会携手各街道办事处、满堂红中老年大学联合主办,烟台日报融媒传播有限公司承办,烟台小报童发行有限公司、烟台市福山区摄影家协会协办。共涉及广场舞、健身操舞、走秀及舞蹈四个群众舞蹈类别,目前报名人数已经超过150支,报名人数逾3000人。

本次“满堂红·群众舞蹈展演”是该活动的第三场初赛,之前的两场初赛火爆程度可谓一浪高过一浪。参演者、摄影家加上现场观众,场场突破2000人。陆续登台的每一个节目,都

足够惊艳。其中有古典旗袍走秀的清新脱俗,有时尚歌舞重回青春,有西域风情别具一格。烟台融媒官方抖音号直播观看量稳定在五六万人次,该活动带来的社会效应持续发酵。

6月10日下午的初赛,是该活动首次走出社区、与大型展会联合举办。旨在将我市汽车文化与文娱文化进一步相融,尽情展示党的二十大以来丰富多彩的群众生活,提振消费,助力社会经济发展与精神文明升华的双向奔赴。

掀起夏季惠民购车热潮

本次夏季车展主打惠民促销。6月是购车旺季,是经销商

完成厂家半年任务数冲量的关键时刻,各大品牌的经销商为完成上半年的销售任务优惠力度很大,急需清库存,所以此时是最佳购车时机!同时,组委会也正在与各经销商洽谈,为广大市民争取更大的购车优惠。

据介绍,本届车展将汇集国内外众多畅销品牌数百款车型,家轿、新能源车、房车、商务用车、SUV等各类车型应有尽有,涵盖了从燃油车到新能源车,从国产品牌到合资品牌,从低端到高端多种类别,供大家选择。

本次2023夏季惠民车展将是一场车市盛宴,围绕“惠民促销”主题,立足回馈广大烟台市民的购车热情,以拉动汽车

消费为目标,免收门票。

同时,组委会针对县级市市民观展不便,特别提供免费的往返大巴车,方便县级市市民到车展现场观展,有需要的市民可拨打电话进行咨询,各种优惠与服务,将让您尽享6月夏季惠民促销展汽车盛宴! 咨询电话:0535-6011599



扫码报名