

保护视力是一辈子的“必修课” 专家建议:普通人群一年做一次眼底检查

健康视力对于每个人来说都是珍贵的存在,为此自2000年开始,世界卫生组织和国际防盲协会将每年10月的第二个星期四定为世界视力日,旨在提高公众对盲症和视力损害的重视。10月12日,我们再次迎来了这个倡导保护视力的特殊日子。为此,记者采访了中国医科大学附属第四医院眼科副主任医师宁远医生为读者科普眼底疾病的相关知识。

“保护视力是我们一辈子的‘必修课’,儿童时期要减少电子产品使用,增加户外活动、接触阳光;上学后要预防和控制近视过早发生,特别是要防高度近视;上了年纪发现眼睛老花,要及时佩戴合适的老花镜。普通人群建议一年做一次眼底检查。”宁远医生说道。

老年黄斑变性是致盲疾病

“从看见到失明,也许不到两年,这可不是开玩笑。作为常见的眼底病,老年黄斑变性是种致盲疾病。”宁远医生介绍,“黄斑变性分为干性和湿性,干性黄斑变性病程发展相对缓慢,但有一些干性黄斑变性继发脉络膜新生血管,发展成湿性黄斑变性。湿性黄斑变性进展迅速,双眼可以先后发病,一眼发病后,5年内另一只眼发病的概率高达60%~70%。”

这种与年龄相关的眼底病变,一般在50岁以上人群中高发,所以中老年人需要定期做眼底检查,以早期发现老年黄斑变性,尽早进行干预,避

免造成患者失明。

眼底检查很有必要 尤其糖尿病患者

“青光眼、糖尿病、高血压、其他黄斑异常以及高度近视等都会对眼底造成不同程度的改变,对眼睛造成的损伤是不可逆的。”宁远医生进一步说明,“眼底检查是眼科常规的检查,可以看到眼底视网膜是否有出血、水肿等情况,还可以通过眼底照相机把眼底视网膜的病

变记录下来,方便患者下次就诊时明确判断病变是否发展,尤其对含有一些全身症状的患者,如高血压、糖尿病、肾功能异常等疾病患者,均需要进行常规的眼底检查,防止眼底视网膜发生病变而导致视力的永久下降。”

宁远医生说道,糖尿病性视网膜病变的患者在门诊中较为常见,很多人甚至到了失明边缘才来就诊,此时治疗效果并不理想。从发现血糖高到出现眼底病,一般需五至七年,提前干预完全来得及。但现在许多年轻人患上糖尿病而不自知,视力有明



显下降时又心存侥幸,待双眼都看不清才急忙前来看病,无异于抱薪救火,治标而不治本。

一般建议患者在发现糖尿病后,应先进行一次眼底检查,判断眼底病变的程度。病变轻的,每隔一年要做一次眼底检查,若病变处于增殖期或增殖前期,则三到五个月要做检查。此外,积极控制血压、血糖及血脂,饮食上减少高糖、高盐、高脂食品的摄入,避免饮酒吸烟,适度运动,减少熬夜。当眼部出现不适时,应及时前往医院就诊,切勿拖延。

据《辽沈晚报》报道

泡脚养生 适合所有人吗?

深秋时节,不少人都开启了泡脚养生模式,希望能借此调理一下身体。记者采访江苏省第二中医院健康管理中心副主任中医师王栋了解到,泡脚有祛寒保暖、解除疲乏、改善睡眠等很多益处,但并不是说它就适用于所有人。

最好睡前1-2小时泡脚,泡脚不要暴汗……这些网络博主给出的“建议”,在王栋看来,很多时候只能是“对一半”。他解释,泡脚这看似“无公害”的养生方式,也需要根据不同人的不同体质来辩证看待。“如果是阴虚体质的人,阴液原本就相对不足,这些人容易干燥(如皮肤干、口干舌燥等),泡脚出汗无疑是伤阴的。但如果一个人只是单纯的湿气较重(如白腻苔),泡脚出汗还是有好处的。”

从中医角度讲,秋冬养生的关键在于“藏”,泡脚也无需一味地追求发热出汗,感到舒适就行。一般而言,健康人群可用温水泡脚,以稍感温热、微微出汗为宜,泡脚的水没过踝关节和脚背即可。“但如果为了达到预防感冒、轻泻肝火、温阳散寒等的目的,而想在泡脚水中添加各种中药材,一定要咨询医生的建议,切不可自行盲目‘加料’。”

此外,心脏病、心功能不全患者,低血压、经常头晕、下肢肿胀的人群都不建议泡脚,因为泡脚时足部血管扩张,血液流动加快,全身血液会由重要脏器流向足部,导致心脏、大脑等重要器官缺血缺氧,加重相应症状。“饥饿、饱腹状态下也最好不要泡脚,以免影响胃部血液的供给,导致身体出现不适。”王栋补充说道。

据《扬子晚报》报道

上接13版

兴业银行呼和浩特分行关于清理久悬人民币银行结算账户的公告

账户代号	客户名称
593010100100084166	包头市鑫建汽贸有限公司
593010100100103540	鄂尔多斯市泰发煤炭运销有限公司
593010100100115883	包头市景润健康花木有限公司
593010100100118630	包头市流珠贸易有限公司
593010100100123378	包头市品鑫商贸有限公司
593010100100138272	包头市晟际工贸有限公司
593010100100154781	包头市衡星汽车贸易有限公司
593010100100167930	包头市甲骨文文化传媒有限公司
593010100100187272	巴彦淖尔市农垦鑫源矿业有限责任公司
593010100100193671	包头市林瑞商贸有限公司
593010100100196071	包头市盛驰汽车贸易有限公司
593010100100201651	包头市丰飞汽贸有限公司
593010100100201773	包头市如飞汽贸有限公司
593010100100201892	包头市慧颖汽贸有限公司
593010100100213813	包头市惠联汽车贸易有限公司
593010100100248489	包头市隆创贸易有限公司
593010100100278724	包头市琼元福商贸有限公司
593010100100165691	包头市利众商贸有限公司
593010100100234913	包头市伟基石材有限公司
593010100100237960	内蒙古福华投资咨询有限公司
593010100100244922	包头市鸿泽通讯科技有限公司
593010100100131692	包头市翔亿贸易有限公司
593010100100260966	包头市金宏源农贸有限责任公司
593010100100172167	包头市米强商贸有限公司
593010100100270173	包头市旗越贸易有限公司
593010100100041041	包头市俊雄商贸有限公司
593010100100117738	内蒙古龙达建工(集团)鼎浩建筑有限公司
593010100100178203	包头市范特西餐饮娱乐管理有限公司
593010100100337877	乌拉特中旗中联商贸有限公司
593010100100012029	包头市金盛泓源商贸有限公司
593010100100019761	包头市爱达汽车租赁有限公司
593010100100026331	包头市坤皓商贸有限公司
593010100100035494	包头市华盛不锈钢型材有限公司
593010100100158137	北京仕杰远洋商贸有限公司
593010100100159327	包头市言泰商贸有限公司
593010100100176736	包头市国维汽车销售有限责任公司
593010100100235462	包头市鹏杨化妆品有限公司
593010100100264511	包头市九泓汽车贸易有限责任公司
593010100100273673	包头市致祥食品有限公司
593010100100286216	泰和县众鑫金属材料有限公司
593010100100307225	包头保亨煤炭贸易有限责任公司
593010100100136423	包头市宗氏贸易有限公司
593010100100207673	包头市航正企业策划有限责任公司

账户代号	客户名称
593010100100296813	包头市尚升贸易有限公司
593010100100327056	内蒙古正康新食品有限公司
593010100100059461	包头市宇蒙商贸有限公司
593010100100110353	包头市百畅运输有限公司
593010100100187910	内蒙古金辉煌保险代理有限责任公司呼和浩特分公司
593010100100005060	包头市时代阳光庆典礼仪有限责任公司
593010100100187661	内蒙古惠丰保险代理有限公司
593010100100283800	包头市华敏商贸有限公司
593010100100317846	包头市东和盛泰商贸有限公司
593010100100318372	泰来恒达盛世生态农业发展有限公司
593010100100334256	内蒙古信德缘商贸有限公司
593010100100348073	上海晟豪能源科技有限公司
592010100100074764	阿特拉斯工程机械有限公司
593010100100102233	包头市华夏富通担保有限公司
593010100100121895	包头市皇影文化传媒有限公司
593010100100357530	包头市广新通汽车贸易有限公司
593010100100380460	安徽钰诚融资租赁有限公司
593010100100361314	包头市胜大贸易有限责任公司
593010100100115372	包头市元杰商贸有限公司
593010100100134617	包头市通友汽车贸易有限公司
593010100100025772	内蒙古埃蒙德汽车销售服务有限公司
593010100100127438	包头市腾安视讯网络科技有限公司
593010100100265671	内蒙古鹏逸汽车贸易有限公司
593010100100121657	包头市千公和商贸有限公司
593010100100117855	包头市闵捷自行车销售有限公司
593010100100442008	内蒙古天壹盛世商贸有限公司
593010100100212016	包头市金鑫海汽车用品有限公司
593010100100345064	内蒙古哎姆时尚商贸有限公司
593010100100241358	包头市中助商贸有限公司
593010100100331460	包头市龙伟贸易有限公司
593010100100056940	包头市松顺贸易有限公司
593020100100002212	包头市贵安物资有限公司
593020100100007946	包头市天汇成商贸有限公司
593020100100009395	包头市海明物业服务有限公司
593020100100012760	内蒙古双溪实业有限公司
593020100100008598	包头市九原区华泰有限责任公司
593020100100018542	包头市贵安物资有限公司
593020100100039703	内蒙古金超教育咨询有限公司
593030100100010371	包头市高新广通速递有限公司
593030100100017070	包头市小树苗工贸有限公司
593030100100020976	内蒙古中港珠宝有限公司
593030100100027849	包头市良鼎弘商贸有限公司
593030100100031479	包头市承鑫贸易有限公司

账户代号	客户名称
593030100100033716	包头市素达贸易有限公司
593030100100029701	内蒙古小九坊酒业有限公司
593030100100030200	内蒙古捷宏大贸易有限公司
593030100100030316	内蒙古恒禄聚商贸有限公司
593030100100030678	内蒙古昌利复商贸有限公司
593030100100030791	内蒙古荣昇乾商贸有限公司
593030100100038617	内蒙古融鑫劳务服务有限公司
593030100100032036	内蒙古耀源欣商贸有限公司
593050100100006076	内蒙古润禾餐饮连锁有限公司
593050100100006608	包头市志海商贸有限公司
593050100100004235	内蒙古雷风兔跑鞋有限公司
593060100100000508	包头泰华物资回收有限公司
593060100100005074	内蒙古铭智资产管理运营有限公司
594010100100007930	鄂尔多斯市佐弘商贸有限公司
594010100100011716	内蒙古荣茂商贸有限公司
594010100100017635	鄂尔多斯市东胜区昊源劳务有限公司
594010100100020082	鄂尔多斯市车来车往二手车有限公司
594010100100028711	鄂尔多斯市博容商贸有限公司
5920101001000510197	包头市诚坤物资有限公司
594010100100025675	鄂尔多斯市龙平汽贸有限公司
594010100100045922	鄂尔多斯市东胜区昊源劳务有限公司
594010100100028075	鄂尔多斯市百业商贸有限公司
594010100100034989	鄂尔多斯市易禾商贸有限公司
594010100100050599	内蒙古和能煤炭有限公司
594010100100055521	安徽钰诚融资租赁有限公司
594010100100063524	鄂尔多斯市碧宇商贸有限公司
594010100100077237	内蒙古顺枫晋宝商贸有限公司
595010100100017622	赤峰佰润达农业科技发展有限公司
595010100100010770	赤峰金鼎商贸有限公司
592010100100727519	赤峰唯爱车汽车服务有限公司
595010100100004323	赤峰聚金地商贸有限公司
595010100100007559	赤峰钰汇创赢商贸有限公司
595010100100016948	赤峰建裕种养殖专业合作社
595010100100021681	内蒙古茂发牧业发展有限公司
595010100100026788	赤峰巨亿网吧
595010100100027075	赤峰拓维网咖
595010100100030856	内蒙古名扬翰林文化传媒有限公司
595010100100032430	赤峰欢乐谷网咖
595010100100032677	赤峰印象网咖
595010100100033235	赤峰宇杰凯泰咨询有限公司
595010100100035959	赤峰云联金梦房地产经纪有限公司
595010100100038888	赤峰市金铭网络传媒有限公司
595010100100041231	赤峰华信信息咨询有限公司

兴业银行股份有限公司呼和浩特分行
二〇二三年十一月六日