

晚上关灯玩手机,当心视力下降

本报讯(通讯员 刘鑫娅)3月10日至16日是第17个世界青光眼周,今年的世界青光眼周主题为“共管慢病青光眼,留得光明恒久远”。

青光眼是导致人类失明的三大致盲眼病之一,是指眼内压间断或者持续升高的一种眼病,严重危害视力健康,甚至可引起失明。那么,青光眼的高危人群有哪些?有哪些治疗对策?平时应怎样预防?对此,3月15日,笔者采访了聊城爱尔眼科医院副主任医师齐玉帅。

齐玉帅介绍,老年人比较容易得闭

角型青光眼,一般多发生在40岁以上的中老年群体。该人群由于远视眼或白内障晶体膨胀,造成眼压升高,易出现眼痛、头痛以及恶心、呕吐等症状,同时还伴有视力下降的情况,此时要及时到医院就医。高度近视患者易患青光眼。患者近视后,眼球会被“拉”长,导致眼球壁的张力降低,同时视神经抗压能力也变低,所以建议高度近视患者定期检查视野及视功能。长期使用激素性眼药的患者及远视眼、糖尿病患者也是青光眼的易发人群。值得注意的是,失眠、熬夜、作息不规律、脾气暴躁等也会让眼压

升高,从而患上青光眼。

“目前,青光眼的治疗以降低眼压为主,防止进一步的视野损伤、视神经损害。可采用的方法有药物治疗、激光治疗、手术治疗,要结合自身病情选择合适的治疗对策。”齐玉帅表示,手术治疗方法有多种,包括周边虹膜切除术,小梁切除术,非穿透性小梁切除术,引流阀、引流钉植入术等。对于闭角型青光眼,应以手术治疗为主,一旦确诊应尽早手术,但在手术前应使用药物尽量将眼压降到正常水平。对于开角型青光眼患者,一旦明确诊断就应该治疗,可先用药物或

激光治疗,当视野或视神经的损害加重时,应考虑手术治疗。

生活中,很多人有晚上关灯玩手机的习惯。齐玉帅指出,用眼过度和长期刷手机容易造成眼角膜破坏,引起干眼症状。另外,夜间关了灯看手机、电视,这时瞳孔扩大,虹膜可能会堵塞房角,引起眼压升高,从而诱发青光眼。因此,市民应摒弃晚上关灯玩手机等不良习惯,坚持体育锻炼,养成规律作息,保持愉快心情,尽量避免在光线暗的环境中工作、学习或娱乐。

市住房公积金管理中心莘县管理部

助灵活就业人员圆安居梦

本报讯(刘学 景学静)“住房公积金政策对当前有购房需求的灵活就业人员来说,非常实用,我会将好政策带回去,分享给身边的同事。”3月15日,莘县吉美快捷宾馆负责人说。

当日,市住房公积金管理中心莘县管理部组织莘县吉美快捷宾馆等7家单位的灵活就业人员代表进行座谈。座谈会上,莘县管理部工作人员宣讲了《住房公积金管理条例》,详细介绍了缴存住房公积金的好处、用途,以及针对灵活就业人员的多项利好政策,重点介绍了灵活就业人员缴存住房公积金的灵活性、贷款额度的优惠等。

近段时间,市住房公积金管理中心莘县管理部围绕灵活就业人员这一服务主体,积极开展了一系列实地调研活动,进一步推进灵活就业人员参

加住房公积金制度试点政策落地见效,帮助灵活就业人员圆安居梦。

莘县管理部工作人员深入灵活就业人员工作场所,与灵活就业人员面对面交流。他们向灵活就业人员分发住房公积金政策宣传资料,耐心解答灵活就业人员对于住房公积金政策的各种疑问,详细介绍灵活就业人员缴存住房公积金的申请条件、办理方式和办理流程。

在交流中,工作人员及时归纳总结灵活就业人员对住房公积金政策提出的合理化建议。同时,工作人员还走上街头,与外卖员、快递员交流,对这部分群体的工资收入、社保缴纳、住房保障等情况进行详细了解。

通过座谈,目前,有1名灵活就业人员完成灵活就业缴存开户,还有4人达成初步开户意向。



3月16日,一名桨板运动爱好者身着运动服,动作娴熟地在徒骇河上划桨前行,感受春天的气息。

近年来,随着全民健身理念深入人心,越来越多的市民参与到各种新兴户外运动项目中。桨板运动可以锻炼核心肌群,增强人体耐力和体能,备受年轻人青睐。

本报记者 闫振 摄

聊城高级财经职业学校

开展“文明用餐,俭以养德”主题活动

本报讯(文/图 记者 张承斌)3月14日,聊城高级财经职业学校开展“文明用餐,俭以养德”主题活动,全校师生认真践行文明用餐新“食”尚,用实际行动弘扬尊重劳动、勤俭节约的传统美德。

在活动现场,记者看到,学校餐厅环境整洁明亮,菜品种类丰富,营养搭配均衡。就餐过程中,学生们自觉有序排队、文明礼让。就餐完毕后,学生们主动将餐盘送至固定地点,餐盘中几乎没有剩饭、剩菜,充分践行“光盘行动”。“勤俭节约是中华民族的传统美德,作为一名学生,我们更应该做到这一点,用实际行动弘扬这一美德。”该校商贸系学生王晓楠说。

“一粥一饭,当思来处不易;半丝半缕,恒念物力维艰。”小餐桌体现大文明,

餐桌文明是校园文明的重要体现。聊城高级财经职业学校持续推进“文明餐桌”行动,全体师生牢固树立文明就餐、勤俭节约的意识,并积极行动,从自身做起,共同营造“珍惜粮食、厉行节约”的良好氛围。

一直以来,聊城高级财经职业学校坚持立德树人,注重以人为本,以提高学生综合素质为目标,以打造德育品牌为抓手,在学生管理、德育教育、文体活动、班主任培养等各项工作中不断开拓创新,取得良好成效。“学校将不断加快‘文明育人、育文明人’的步伐,把文明的种子植根于师生心中,让文明之花盛开在美丽校园。”聊城高级财经职业学校党委副书记、校长葛序风说。



学生在有序就餐