



呵护健康 珍爱生命 ——您与我们共同的责任

爱眼护眼 守护“视”界

承德市中心医院 杨洪涛

今年6月6日是第28个全国“爱眼日”，主题为：“关注普遍的眼健康”，旨在宣传普及眼健康科学知识，增强公众爱眼护眼意识。下面，笔者着重与大家分享近视、白内障及糖尿病视网膜病变等常见眼部疾病的防治知识，共同提升眼健康水平。

科学用眼 保护儿童眼健康

目前，我国儿童青少年近视的发病率呈高发、低龄化趋势，严重影响孩子们的身心健康。主要是因为儿童青少年阶段，学习任务比较繁重，加上不良的用眼习惯，比如长时间的近距离用眼；还有很多孩子过分迷恋电子产品，无疑增加了用眼过度、近视发生或近视度数加深的风险。

及时发现早期症状：如果孩子经常出现眯眼、歪头、睁一只眼闭一只眼、皱眉等，家长们一定要引起注意，应该带孩子及时进行视力检查。建议利用每年的寒、暑假，给孩子做两次基础视力检测。孩子出现近视症状时，首先要判断孩子是真实性近视还是假性近视，鉴别方法就是到专业的医院进行散瞳验光。如果确定是假性近视，那只要平时监督孩子正确用眼，同时予以适当的休息和治疗就可以恢复正常视力；如果确诊为真性近视，而且度数在100度以上，就不得不配戴眼镜进行矫正。一旦戴上眼镜，就不能轻易摘下，这样才能让眼睛处于一种正视的状态，使视力得到缓解。

近视的正确矫正方法：(1) 配戴框架眼镜。对于青少年的验光配镜要在麻痹睫状肌下进行，就是我们通常说的散瞳验光，目的是排除假性近视。配镜的原则，应采取理想矫正视力的至低度数的镜片。(2) 药物治疗。治疗近视的药物主要是低浓度的阿托品滴眼液。(3) 佩戴角膜塑形镜。它是一种特殊的隐形眼镜，通过夜间睡觉时佩戴6到10小时，第二天不用佩戴任何眼镜即可获得清晰的裸眼视力，是一种能够有效控制近视发展的治疗手段。(4) 手术

治疗。主要针对18周岁以上的近视患者。

良好生活习惯，助力眼健康：(1) 选择正确的电子产品。选择电子产品时，屏幕的大小很重要，建议优先的顺序是电视、电脑、平板电脑，最后是手机。尽量选择屏幕分辨率比较高的电子产品，这样可以减少用眼不适和疲劳。尽量选用带液晶显示器的电脑，屏幕亮度调整到看上去舒服的状态，不要太刺眼。(2) 坚持科学用眼习惯。眼睛离电脑屏幕的距离应不少于50cm（一臂的距离），看电视的视线微微向下，电脑屏幕的中心位置应该在眼睛视线下方10cm左右，我们眼睛注视的角度比眼睛的水平线大约低15度左右。观看电视时，眼睛距离电视屏幕3米以上或者大于6倍电视屏幕对角线的长度，也就是说电视的屏幕越大距离要越远。屏幕中心点高度同样略低于我们坐位时眼睛的高度。(3) 遵循“三个20”原则。即看屏幕20分钟后，要抬头眺望6米外，也就是20英尺的远处至少20秒钟以上。在这里要强调一下，对于6岁以下的学龄前儿童应该避免使用手机和电脑。家长应该首先起到表率作用，尽量少使用电子产品。(4) 均衡饮食。日常饮食中应保持均衡饮食，不挑食、不偏食，保证营养全面，多吃鱼肉、水果、蔬菜、豆制品、鸡蛋，少吃甜食、辛辣食物和饮料。维生素A是保持眼睛健康不可或缺的营养物质，胡萝卜、卷心菜、生菜都是摄入维生素A的好选择。食物一定要煮熟，尤其是肉类、家禽类以及蛋类。(5) 保证充足睡眠。夜间是身体和眼睛休息放松的宝贵时间，充足的睡眠能够促进生长激素等重要激素的正常分泌，有利于身体和眼睛的健康生长发育。避免熬夜看书看剧，确保强健身体免疫力。(6) 多做户外活动。家长平常应该多带孩子去郊外玩玩，既能锻炼身体，又能放松孩子的身心，保护视力。此外，充足的阳光照射可以预防近视。

了解白内障 关爱老年人眼健康

随着社会老龄化，我们的眼睛也逐渐进入老龄化时

代，和年龄相关的视觉健康问题逐渐呈现，比如老年性白内障、糖尿病性视网膜病变等疾病的高发，可直接损伤老年人的视觉。

白内障，简单讲就是人眼中晶状体的混浊。老年性白内障，是生活中常见的一种类型。排除一些外部因素影响造成的白内障，大多数人在50岁以后，随年龄的增长其发病率升高，80岁以上老人的患病率为100%。所以白内障对于老年人来说，就像脸上的皱纹一样，到了一定的年纪，就开始在眼里生长，这是自然规律，大家不必过于担心和忧虑。

症状表现早知道：在白内障早期，只是晶状体周边楔形的混浊，常常不会引起任何症状，所以不会太影响到视力，但是等到晶状体混浊明显，就会出现明显的症状。常见症状就是视力的缓慢下降，特别是在强光下，瞳孔收缩，进入眼内的光线减少，此时视力反而不如弱光下。还有屈光改变，产生核心的近视、散光。单眼可以出现复视或多视。由于晶状体的混浊使光线发生散射，造成炫光。有些老人还会出现色觉改变和视野的缺损。出现以上症状，应及时到医院就诊。

及时治疗，清晰“视”界：目前，市场上的白内障药物都只能起到控制作用。对于已经发生的白内障，药物是不可能让其消失、使患者视力恢复正常的。目前，一般认为当视力下降影响到日常工作和生活，引起阅读不便即可进行手术。特别是双眼老年性白内障的患者，即使白内障还未成熟也要考虑施行手术。因为白内障过度成熟的时候，手术风险会增加，术后恢复所需要的时间也会延长。有些过度成熟的白内障，还会引起青光眼等并发症。

白内障手术不分年龄，只要身体条件好，血压、血糖等指标能够稳定在正常或接近正常的水平，90岁以上的老人也可施行手术。所以白内障不可怕，随着科技的进步，白内障手术越来越成熟，只要及时治疗是可以避免失明的。

警惕“甜蜜杀手” 呵护糖尿病患者眼健康

据流行病学调查，目前中国有近1亿的糖尿病患者。对于这些患者来说，除了要治疗糖尿病以外，还需要警惕糖尿病的并发症——糖尿病视网膜病变（简称“糖网”）。糖尿病视网膜病变是可防、可控、可避免致盲的首位疾病，早期诊断、有效治疗对延缓疾病进展、减少视力丧失至关重要。越早治疗，效果越好。

患糖尿病与眼底病变的时间关系：5年内约为40%—50%，5年到10年约为50%—60%，10年以上约为69%—92%。因此糖尿病患者每年或每半年应常规检查眼底，以及早发现眼底病变、及早治疗。

定期监测，预防为主：(1) 注重原发病的治疗，提高预防糖尿病视网膜病变的自我防护意识。(2) 定期进行血糖、尿糖、血压等相关指标监测，使其维持在正常水平，避免对视网膜的进一步损害。(3) 遵守糖尿病的饮食原则，准时、定量进餐。(4) 每年或每半年应常规进行眼科检查；定期检查眼底，一般每半年至少复诊1次；单眼发病者还需要定期检查健眼是否发生早期视网膜病变；必要时进行眼科特殊检查，如OCT（光学相干断层扫描）、眼底血管造影等。如突然出现视物模糊或眼前大面积黑影飘动，应及时到眼科就诊。

积极治疗，保护视力：一旦发生糖尿病视网膜病变，大家也不要过于悲观。轻度及中度视网膜病变可在血糖控制平稳的前提下应用一些改善微循环、促进血液吸收的药物，同时做好复诊；重度的视网膜病变可以依据眼底血管造影等相关检查结果，考虑给予视网膜光凝、抗VEGF（新生血管内皮生长因子）治疗，以阻止病变的继续恶化，防止新生血管的形成；对于非常严重的视网膜病变，根据病情可以进行玻璃体切割术，以恢复视网膜正常结构，保护残余视力。

承德市自然资源和规划局鹰手营子矿区分局 国有建设用地使用权拍卖出让公告

营自告字[2023] 06号

经承德市鹰手营子矿区人民政府批准，承德市自然资源和规划局鹰手营子矿区分局决定以拍卖方式出让北马圈子镇园区南路北侧1#-1地块的国有建设用地使用权。并委托承德润达拍卖有限公司具体实施。现将有关事项公告如下：

一、拍卖出让地块的基本情况和规划指标要求：

宗地编号	[2023]07号	宗地总面积	87900.46平方米	宗地坐落：	北至园区南路北侧1#-2地块；南至北马圈子镇园区南路；东至金扇子村一组；西至园区南路北侧1#-2地块（具体位置详见附图）
出让年限	50年	土地用途	工业用地	保证金	1000万元
建筑系数	≥30%（与相邻南路北侧1#-2地块合并计算）	容积率	≥1（与相邻南路北侧1#-2地块合并计算）		
投资强度	≥220万元/亩	生产性配套设施用地		用地面积	≤6100平方米
准入行业					黑色金属冶炼和延压加工业，该地块落地项目需为省确定的优先发展产业
场地高程及散水方向					高程选择低于场地北侧的京承铁路路基，高于场地南侧的园区南路；场地散水自北向南排入柳河同时做好铁路北侧散水穿越场地的工程
成果要求					1、规划深度应符合国家规定的修建性详细规划要求，符合国家相关规范要求。 2、规划方案要有相关设计资质的单位编制。
备注					固定资产投资强度达到220万元/亩，亩均税收达到15万元/年，单位能耗增加值严格按照行业管理部门标准执行，环境标准在项目投产后按相关行业标准达标排放。

二、中华人民共和国境内外的法人、自然人和其他组织，除法律法规另有规定外，均可申请参加，申请人可以单独申请，也可以联合申请。（具体事宜详见[2023]03号规划设计条件）

三、本次国有建设用地使用权拍卖出让，按照价高者得原则确定竞得人。

四、本次拍卖出让的详细资料和要求，见拍卖出让文件，申请人可于2023年6月7日至2023年6月27日（工作日），到承德市双桥区武阳东区3号楼101底商承德润达拍卖有限公司获取。

五、申请人可于2023年6月7日9时00分至2023年6月27日16时00分（工作日），到承德润达拍卖有限公司提出书面申请。竞买保证金到账的截止时间为2023年6月27日16时00分。

经审查，申请人具备申请条件，并按规定交纳竞买保证金的，承德润达拍卖有限公司将在2023年6月27日17时00分前确认其竞买资格。

六、本次出让地块的国有建设用地使用权拍卖会的拍卖地点为承德市鹰手营子矿区创业小区底商政务服务中心公

共资源交易中心。

拍卖时间为：2023年6月28日9时00分。

七、本次拍卖出让的事项如有变更，将在承德市鹰手营子矿区分局、鹰手营子矿区创业小区底商政务服务中心公共资源交易中心、承德润达拍卖有限公司、中国土地市场网发布变更公告，届时以变更公告为准。其他事项详见拍卖出让文件。

八、保证金打款银行账户：

开户单位：承德市财政局
开户行：承德银行平安支行
账号：5003974200023

九、拍卖联系方式：

联系地址：承德市双桥区武阳东区3号楼101底商
联系人：孙经理
联系电话：17732380731

承德市自然资源和规划局鹰手营子矿区分局
承德润达拍卖有限公司
2023年6月7日

承德市自然资源和规划局鹰手营子矿区分局 国有建设用地使用权拍卖出让公告

营自告字[2023] 07号

经承德市鹰手营子矿区人民政府批准，承德市自然资源和规划局鹰手营子矿区分局决定以拍卖方式出让以下一幅地块的国有建设用地使用权。并委托河北益智广生拍卖有限公司具体实施。现将有关事项公告如下：

一、拍卖出让地块的基本情况和规划指标要求：

编号	地块位置	土地面积	土地用途	规划指标要求	其他要求	出让年限	竞买保证金
[2023]08号	北至京承铁路；南至园区南路北侧1#-1地块；东至金扇子村一组；西至建龙公司（具体位置详见附图）	31063.83平方米（合46.59亩）	工业用地	建筑系数：≥30%（与相邻南路北侧1#-1地块合并计算）； 容积率：≥1（与相邻南路北侧1#-1地块合并计算） 投资强度：≥220万元/亩； 生产性配套设施用地：用地面积≤2100平方米； 散水方向：场地散水自北向南排入柳河同时做好铁路北侧散水穿越场地的工程； 场地高程：符合铁路运输等方面的相关要求；	以《规划条件》[2023]04号为准	50年	400万元
其他							

二、中华人民共和国境内外的法人、自然人和其他组织，除法律法规另有规定外，均可申请参加，申请人可以单独申请，也可以联合申请。

三、本次国有建设用地使用权拍卖出让，按照价高者得原则确定竞得人。

四、本次拍卖出让的详细资料和要求，见拍卖出让文件，申请人可于2023年6月7日至2023年6月27日（工作日），到承德市双桥区福地华园西区A2座1单元2401室河北益智广生拍卖有限公司获取。

五、申请人可于2023年6月7日9时至2023年6月27日16时（工作日），到河北益智广生拍卖有限公司提出书面申请。竞买保证金到账的截止时间为2023年6月27日16时。

经审查，申请人具备申请条件，并按规定交纳竞买保证金的，河北益智广生拍卖有限公司将在2023年6月27日17时前确认其竞买资格。

六、本次出让地块的国有建设用地使用权拍卖会的拍卖地点为承德市鹰手营子矿区创业小区底商政务服务中心公共资源交易中心。

拍卖时间为：[2023]08号地块：2023年6月28日09时30分；

七、本次拍卖出让的事项如有变更，将在承德市鹰手营子矿区分局、鹰手营子矿区创业小区底商政务服务中心公共资源交易中心、中国土地市场网发布变更公告，届时以变更公告为准。其他事项详见拍卖出让文件。

八、保证金打款银行账户：

开户单位：承德市财政局
开户行：承德银行平安支行
账号：5003974200023

九、拍卖联系方式：

联系地址：承德市双桥区福地华园西区A2座1单元2401室
联系人：张经理
联系电话：0314-5986677 18632419094

承德市自然资源和规划局鹰手营子矿区分局
河北益智广生拍卖有限公司
2023年6月7日