

# 爱眼护眼从细节做起

6月6日是全国爱眼日,今年爱眼日的主题为“关注普遍的眼健康”。天津医大眼科医院玻璃体腔注药中心副主任医师任新军提醒,爱眼护眼,从细节做起,同时别忽视眼底病慢病管理。

## 眼底病慢病别忽视

专家介绍,说起爱眼护眼,很多人的第一反应就是近视眼。其实,近视眼只是众多眼病中的一类,眼底病慢病同样不容忽视。目前常见的眼底病慢病有4种:老年性黄斑变性、糖尿病引起的视网膜病变、高血压或高血脂引起的黄斑水肿、高度近视引起的眼底病变。这4类疾病会导致病人视力锐减,如果不及时治疗有致盲的可能性。

## 特殊人群需注意

老年人和一些慢性病病人属于特殊人群,对于眼部健康问题需要格外关注。比如我们常说上了年纪会“眼花”,这个“眼花”有可能就是老年性黄斑变性。而一些患有糖尿病的患者,如果血糖控制不好,也有诱发糖



尿病视网膜病变的可能。如果患有高血压或高血脂的人,一旦血压血脂控制不利,可能会诱发眼睛血管阻塞形成血栓,进而引起黄斑水肿。

## 治疗需要避误区

有人说“头痛医头,脚痛医脚”,这句话在治疗眼底病慢病时不太适用。比如糖尿病引起的视网膜病变和高血压高血脂引起的黄斑水肿,都需要先控制血糖或降压降脂后,再配合相关治疗。

很多老年人认为得了眼病不用治,也没法治,其实这是一种误区。现在医疗水平不断发展,早诊

断早介入早治疗,是可以延缓视力减退的,常见的治疗方式有玻璃体腔注药等,从入院到治疗完成,一般仅需要两个多小时,所以真有病,一定不要“讳疾忌医”。

## 学些护眼小窍门

普通市民该如何判定是否患

上眼病?专家提示,除了自我感受,比如看东西模糊或变形外,每年应该定期对眼底进行一次检查。如果患有糖尿病和高血压,那这个检查频率应该要缩短成半年或3个月。

每天需要大量用眼者,尤其是那些需要长时间和电脑屏幕打交道的人,每用眼40~60分钟后,一定要起身远眺,远眺的距离不能低于6米,如果有条件,最好去户外,这样才能达到最好的调节放松。长时间看手机或平板电脑的人,放松间隔应该再缩短一些。

爱眼护眼,营养均衡很重要,不要偏食,尤其少吃甜食。60岁以上的人,可以适当补充一些富含叶黄素的保健品。而我们日常所吃的食物中,玉米、蓝莓、胡萝卜、葡萄、枸杞等都富含叶黄素和花青素,同样对眼健康有利。

(据《今晚报》)

# 警民携手救助国家二级保护动物

近日,巴音温都尔边境派出所辖区工人发现一只受伤的疣鼻天鹅。民警得知消息后迅速赶赴现场将其带回所内进行救助。目前,受伤的疣鼻天鹅已移交野生动物救助站,待其伤愈后将放归大自然。

文/巴音

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本版各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗! 否则后果自负。

广告刊登电话

15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼和浩特市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

官方微信

北方新报

**内蒙古圣氏化学股份有限公司扩产1000吨APD建设项目环境影响评价公众参与第二次公示**

公众朋友们,大家好! 现将该项目的环境影响评价公众参与有关信息予以公开,征求与本项目环境影响有关意见。公开信息如下:  
**一、环境影响评价报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:**(1)网络链接地址: <https://share.weiyun.com/shP1mnZn>。(2)查阅纸质报告书的方式和途径:由建设单位提供本项目的环评影响评价报告书全本供公众索取,建设单位地址及联系方式如下:建设单位:内蒙古圣氏化学股份有限公司,联系人:乌兰散道,联系电话:0483-8799082,地址:阿拉善乌兰布和工业园区内蒙古圣氏化学股份有限公司  
**二、征求意见的公众范围:**本次公众参与征求意见的公众范围主要为项目建设地区公民、法人或其他组织代表。  
**三、公众意见表的网络链接:**本次公示的“公众意见表”网络链接地址为: <https://share.weiyun.com/97Ak6G3l>,公众可以登录此网络链接地址下载“公众意见表”。公众可以通过电子邮件、邮寄等形式向建设单位提交“公众意见表”,请公众在提交“公众意见表”的同时尽量提供详细的联系方式,以便我们及时向您反馈相关信息。提交公众意见表的方式和途径具体如下:  
**1、电子邮箱:**chinamsc@163.com,2、邮寄地址:阿拉善乌兰布和工业园区内蒙古圣氏化学股份有限公司  
**四、公众提出意见的方式和途径:**自本公告发布之日起,10日内来函、来电、传真均可。  
**五、公众提出意见的起止时间:**本公告自发布之日起10个工作日内。

内蒙古圣氏化学股份有限公司

**注销公告**

呼和浩特市新城区气象分局(统一社会信用代码12150102MB1J53005U)因机构改革,申请注销本单位,所有债权债务均由呼和浩特市气象局承接,现面向社会公示。

**注销公告**

呼和浩特市文物保护与考古研究中心(统一社会信用代码121501004600612696)因机构改革,申请注销本单位,所有债权债务均由呼和浩特博物院承接,现面向社会公示。

**遗失声明**

●武川县永兴运输有限公司旗下车辆:蒙AK724挂(黄)道路运输证遗失,证号150125006417,声明作废  
●内蒙古圣龙建筑工程有限公司丢失开户许可证(核准号J1910011071302,账号15117912001801028763),开户行名称:交通银行股份有限公司呼和浩特清字支行,声明作废

**内蒙古乌兰察布察哈尔高新技术开发区总体规划(2021-2035年)环境影响评价报告书征求意见稿公示**

根据《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部部令第4号)要求,《内蒙古乌兰察布察哈尔高新技术开发区总体规划(2021-2035年)环境影响评价报告书征求意见稿》进行环境影响评价公众参与公示,征求公众意见。  
**一、建设项目概况:**本次规划范围为察哈尔高新技术开发区所辖区域,规划总面积为5262.88公顷,城镇开发边界用地总规模为2699.79公顷。期限为2021-2035年,近期2021-2025年,中期2026-2030年,远期展望到2035年。  
**二、联系方式:**规划单位名称:内蒙古乌兰察布察哈尔高新技术开发区发展中心,联系人:丁利平,联系电话:15847416595,通讯地址:内蒙古乌兰察布市察哈尔南路与育才北街交叉口,环评单位名称:内蒙古凯越工程咨询有限公司,联系人:郝飞,联系电话:18248070314  
**三、环境影响评价征求意见稿及意见表的网络链接:**征求意见稿链接: [https://pan.baidu.com/s/1BHCpqiJ\\_0FIsvNB\\_bFtVfw?pwd=u0x3](https://pan.baidu.com/s/1BHCpqiJ_0FIsvNB_bFtVfw?pwd=u0x3) 提取码:u0x3。意见表链接: [https://pan.baidu.com/s/1jwVaOb\\_ISpITN4qN0dagg?pwd=nmjh](https://pan.baidu.com/s/1jwVaOb_ISpITN4qN0dagg?pwd=nmjh) 提取码:nmjh。根据建设单位技术保密要求,项目环境影响评价报告书内容进行删减,若有需要全本查阅,请至建设单位或环评单位申请查阅,敬请谅解。  
**四、征求意见范围:**规划实施范围周边10公里范围内居民区、企事业单位等。  
**五、征求意见的期限、方式和途径:**自公示之日起10个工作日内,公众可通过电话、微信、电子邮件等方式与建设单位联系。

霍林郭勒高新技术产业化鲁北产业园管理办公室 2023年6月5日

**公告**

●内蒙古具足行道企业管理咨询服务有限责任公司遗失开户许可证(核准号J1910018864102,账号15050170664300000300,开户行:中国建设银行股份有限公司呼和浩特市中山西路支行)声明作废  
●赛罕区红辣皮子餐饮店遗失食品经营许可证正本,许可证编号JY21501055187582,声明作废  
●内蒙古多多牧业有限公司(统一社会信用代码91150622MA0RTE9D1F)的公章、财务章、法定代表人高永德的私章丢失,声明作废  
●孙开明(身份证号150105197310129056)遗失天骄花园南门平房拆迁房收据原件,占地面积219.91平方米,编号B257,声明作废  
●玉泉区桂英快餐店遗失食品经营许可证副本,证号JY21501040610992,声明作废  
●呼和浩特市赛罕区大学东路金厦公寓遗失营业执照正本,注册号:150105600357972,声明作废  
●张旭遗失残疾人证,证号15012120000122771444,声明作废

●本人郭凤英不慎将呼和浩特市保障性住房租赁合同书丢失,房屋坐落:玉泉区石羊桥南路万锦·枫泽湾20号楼1单元301,合同编号:GYQ20230053,特此声明  
●王迎真遗失内蒙古奈伦集团股份有限公司签订的奈伦如意国际项目公寓4-2209号商品房买卖合同原件,合同编号20100326(2),遗失契税、维修基金收据一张(编号0051582,金额10301元),印花税收据一张(编号0006932,金额268元),房款收据叁张(编号0004685,金额10000元;编号0004700,金额119984元;编号0024221,金额194900元),特此声明  
●新城区丽佳家居橱柜加工厂遗失开户许可证,账号J1910024768501,开户行:工行呼和浩特光明支行营业室,声明作废  
●玉泉区嘉明烟酒副食超市遗失食品经营许可证副本,编号JY115010400056431,声明作废  
●内蒙古煜益商贸有限公司(统一社会信用代码91150100MA0ND0X92Q)遗失公章一枚,声明作废  
●内蒙古第三建筑工程有限公司包头分公司(统一社会信用代码91150291670664332T)不慎将公章一枚丢失,声明作废  
●呼和浩特市赛罕区一怀琴行遗失营业执照正本,统一社会信用代码92150105MA13RPW94N,声明作废  
●达拉特旗欣伟网络信息有限公司的行政章遗失,编号15062110007638,声明作废  
●清水河县城关镇文俊副食店《食品经营许可证》正本遗失,编号JY11501240009486,声明作废  
●龚凌凡《道路运输许可证》正本不慎遗失,呼字150100001018号,声明作废  
●乌海市新光能高效照明科技工程有限公司的公章、财务章和开户许可证遗失,核准号J191000217682,开户银行:中国银行乌海分行鄂尔多斯支行,声明作废

●呼和浩特市草原文化促进会遗失公章一枚,声明作废  
●本人王天顺,身份证号码150105195006020516,不慎将大台什旧村回迁证,编号9155,原房屋座落A3-098,回迁房屋位置:大台什民望家园1区1号楼2单元23层中户西,回迁房屋面积86.9平方米遗失,该回迁证不做(也未做)过任何抵押贷款形式的经济交易等活动等事项,如以后出现任何问题,自愿承担全部责任,特此声明  
●本人贾鑫武不慎将内蒙古晟基置业有限公司开具的观山悦小区D9-1-1904号房屋购房收据和手签合同(编号GSYS-D9-1404)丢失,收据票号:0007717,2019年10月30日开具,收据金额人民币伍拾捌万伍仟玖佰玖拾贰元整(¥585992),收据票号:0008816,2019年10月30日开具,收据金额人民币叁拾万元整(¥300000),特此声明  
上述两张票据和手签合同作废  
●要佳琪不慎遗失专业技术资格证书,证号150122199508154121,级别:初级(士),专业:护理学,发证日期2019年7月30日,发证单位:呼和浩特市赛罕区卫生健康委员会,声明作废  
●呼和浩特市油脂公司工会委员会遗失工会法人资格证书,统一社会信用代码81150100353132527G,声明作废  
●回民区广汉板御品红水果超市遗失食品经营许可证副本,编号JY11501031034545,声明作废  
●呼和浩特市赛罕区巨华集团第二小学遗失财务专用章一枚,声明作废  
●陈江雪遗失残疾人证,证号15010219880302012662,声明作废  
●内蒙古博西新能源有限公司遗失营业执照正本(统一社会信用代码91150105MA0Q2FT6A)及公章、财务专用章、回博文法人章各一枚,声明作废  
●内蒙古伊商职业培训学校遗失中华人民共和国民办学校办学许可证正本,证号15010219880302012662,声明作废  
●内蒙古博西新能源有限公司遗失营业执照正本(统一社会信用代码91150105MA0Q2FT6A)及公章、财务专用章、回博文法人章各一枚,声明作废  
●呼和浩特市赛罕区巨华集团第二小学遗失财务专用章一枚,声明作废  
●昆都仑区五季酒水批发商行(统一社会信用代码92150203MA7JKWAX78)遗失旧公章一枚,编号15020310038273,声明作废  
●丁奕丹遗失内蒙古鸿德文理学院学生证,证号2020071021,声明作废  
●遗失坐落于南店街惠新苑公租房小区1号楼3单元1层102公租房的租房合同(租赁合同号:租赁合同号GXCC20193123号),承租人:申瑞华,声明作废  
●丁嘉毅(身份证150102199710150639)于2023年6月5日丢失工作证,证号:2056201052715,声明作废