

# 美好生活从爱眼开始



## 关注百姓健康 联众在您身边

### 第十七个“全国爱眼日”特别推出:

# 珍爱视界之窗 正确防治眼病

6月6日是第十七个全国“爱眼日”，今年“爱眼日”活动的主题为“情系白内障患者，共享和谐新视界”。目前，我国眼病发病率不断增长，严重影响人们身体健康和生活质量。为此，本报菏泽健康栏目组特采撷相关常见眼病预防知识，以飨读者。

### 预防白内障 从细节做起

人到老年，疾病渐渐多了起来，白内障就是其中一种。老年白内障虽不致命，但严重者会引起失明，给老年人的生活带来极大不便。

目前白内障发病率不断上升，人们要从一点一滴的生活细节中预防白内障。

**多吃含抗氧化剂和维生素C的食物：**叶黄素和玉米黄质的物质，具有很强的抗氧化剂作用，它可以吸收进入眼球内的有害光线，预防眼睛的退化，延缓视力减退，达到最佳的晶状体保护效果。叶黄素和玉米黄质常见于深绿色蔬菜之中，包括菠菜、青椒、绿色花椰菜、芥蓝等都含有丰富的

叶黄素和玉米黄质；维生素C能帮助胶原加强微血管的力量，从而营养视网膜，避免紫外线的损害。

人眼睛中维生素C的含量比入血液中维生素C的含量高30倍。富含维生素C的食物主要包括菠菜、四季豆、白菜、空心菜、苹果、橙子、柑橘和柚子等蔬菜和水果。

**少吃油炸食品：**油炸食品会加速氧化反应，使人容易患白内障，如人造脂肪、人造黄油、动物脂肪等。其次全脂奶粉、牛奶、奶油、奶酪、冰淇淋等含乳糖丰富的乳制品，如牛奶中含有的乳糖，通过乳酸酶的作用，分解成半乳

糖，一些人对牛奶中的半乳糖的代谢能力下降。

**避免强光下工作学习：**长时间暴露在强烈光线下会增加人患白内障的危险，应避免人长期在强光下活动或工作，如果需要长期在阳光下工作，就应佩戴质量好的太阳镜，并定期对眼睛进行检查。

**防止脱水的发生：**脱水是引起老年性白内障的主要原因之一。因此，老年人——尤其是早期老年性白内障患者一旦遇到腹泻、呕吐或是在高温条件下大量出汗等脱水的情况时，应及时补液，以预防或延缓白内障的发生。所补的液体应以白开水或淡茶

水为宜。

**避免用眼过度：**老年人由于晶状体的弹性减弱，睫状肌的调节力减弱，看书或写字的时间稍长一些就会引起眼球胀痛，甚至头痛不适。因此，阅读和看电视的时间应控制，每隔1小时应到户外活动或闭眼休息10~15分钟。另外，有远视、近视或散光的老年人应到医院检查，配戴合适的远视镜和老花镜，以减少视疲劳。

### 青少年近视防治 不容忽视

据调查，在我国，小学近视发生率31.67%；初中58.07%；高中76.02%；并越来越“低龄化、高度数化”。目前近视眼已成为危害我国学生健康的最突出问题。

预防近视要从以下几方面入手：(1)近距离用眼的时间不宜过长，每隔45~60分钟要休息10~15分钟。休息时应隔窗远眺或进行户外活动，使眼球调节肌得以充分放松；(2)近距离用眼时的光线要适中。近距离用眼时光线过强或太弱均是造成近视眼的重要因素；(3)近距离的用眼姿势要正确。中小学生的眼球正处于发育阶段，球壁伸展性比较大，长时间的不良用眼姿势容易引起眼球的发育异常，导致近视眼的形成。(4)积极参加户外活动与体育锻炼，增强体质。机体素质的好坏与青少年近视眼的发生也有密切关联。比如说，营养不良、患急慢性传染病、体质虚弱、偏食或贪吃甜食的孩子常见有近视眼。



善元堂 维生素C果糖片 买一赠一 (原瓶装)  
善元堂 铁锌钙咀嚼片 买一赠一 (原瓶装)  
善元堂 其他系列产品均 买一赠一 (小瓶装)，买二赠一 (原瓶装)  
活动时间：即日起至6月18日



# 226.5 mg

每片维生素C含量  
每日2片，充分满足身体所需

维生素C咀嚼片

不适宜人群：孕妇、乳母

- |                              |            |                             |            |
|------------------------------|------------|-----------------------------|------------|
| 第1药店地址：菏泽市牡丹南路3号（长途汽车站楼下）    | 电话：6163768 | 第11药店地址：长江路华平小区1033号        | 电话：6166208 |
| 第2药店地址：菏泽市广福南街2828号          | 电话：6296129 | 第12药店地址：广福南街广福小区3号楼与4号楼之间   | 电话：6168028 |
| 第3药店地址：菏泽市丹阳路鑫苑小区北面东2号       | 电话：6220866 | 第13药店地址：解放北街147号（土产公司原红旗商场） | 电话：6206069 |
| 第4药店地址：菏泽市牡丹南路49号            | 电话：6166615 | 第18药店地址：中华西路黄河骨科医院东邻        | 电话：2076087 |
| 第5药店地址：菏泽市中华西路南侧2196号        | 电话：6206058 | 第19药店地址：长江西路二十一中西对过         | 电话：2071678 |
| 第6药店地址：菏泽市曹州中路新华商贸城B座        | 电话：6206068 | 第20药店地址：帝都花园北门西             | 电话：2076866 |
| 第7药店地址：牡丹区双河东路路北星光驾校东校西100米  | 电话：6206028 | 鄄城店：鄄城县东门街与唐塔路交叉口往东30米唐塔路南  | 电话：6151819 |
| 第8药店地址：菏泽市八一东街南侧三益小区B117B118 | 电话：6166085 | 鄄城店：鄄城县鄄二路与青年路交叉口往南300米路东   | 电话：2900191 |
| 第9药店地址：菏泽市牡丹北路145号           | 电话：6206026 | 曹县店：曹县磐石医院西邻                | 电话：2060995 |
| 第10药店地址：菏泽市华英路华英嘉园A座16号      | 电话：2076080 | 成武店：成武县先农坛大街实验小学西邻          | 电话：6118616 |