

# 眼里进了东西,千万不要揉

## 名士豪庭社区举办眼科知识讲座

本报讯(记者 肖龙凤 实习生 王冠婷 通讯员 李怡冰)“眼睛里不管进了啥东西,都不要揉来揉去”,“眼睛出了问题要先查明原因再对症治疗,不要乱点眼药水”,5月6日上午,名士豪庭社区邀请到山东中医药大学附属眼科医院医生米蓓为居民讲解眼科知识,重点讲解了眼外伤的处理、老年黄斑变性及常见眼病的预防和治疗,让居民掌握了不少日常爱眼、护眼常识。

在外伤的处理方面,米蓓介绍了不同情况下的应对办法。如果不慎皮肤裂伤,要注意保持创面整洁,不用脏手或脏布捂伤口,尽快就诊缝合。如有异物刺入或划过眼球,自觉有“热泪”涌出,随即视物不清伴有疼痛,严禁用水冲洗或涂抹任何药物,以免造成眼内炎,尽快就诊。而铅笔、竹签等扎入眼内,不要强行拉出,流出来的东西不可推回眼内,以免造成感染,要平躺,送医院。

“日常生活中,什么东西进入眼睛里都是有可能的,所以一定要多加注意。”米蓓讲解了一些常见情况:如502之类的强力胶不慎入眼,不要揉,不要强行睁眼,先用清水冲洗,及时就诊;清凉油、脚气水等进到眼里,要用清水冲洗,严重者去医院接受进一步治疗;细小沙粒或小虫等入眼,千万不要揉,先闭眼或清水冲洗,可以用手轻轻揪着眼皮晃晃。“很多病例中,本来病人到医院花很少的钱就能取出来了,结果不停地揉来



乐滋英语艺术中心的志愿者教孩子们说英语。 本报记者 张九龙 摄

揉去,把角膜划伤了不说,还可能越揉越深,需要动手术才能取出来。”米蓓结合多个病例,向居民强调“千万不要揉眼睛”。

黄斑区位于视网膜中央,是视力最敏感区,负责视觉和色觉的视锥细胞就分布于该区域,因此任何累及黄斑部的病变都会引起中心视力的明显下降、视物色暗、变形等。对于老年黄斑变性,米蓓介绍,这是随老龄化进展逐渐引起重视的眼底病内科疾病,是一种严重的致盲疾病,一般多发生在50岁以上,视力常呈缓慢下降或视物变形(干性),或眼突然发生视力障碍(湿性)。一眼先发病,另一眼或早或晚发生同样病变。

米蓓建议,老年人应

定期到正规医院检查视力及眼底,一旦发现病变,争取尽早治疗,特别是在视物发生变形或出现小黑点、黑区等情况时,更要及时检查。“老年黄斑病变可以通过激光光凝治疗,必要时还可采用视网膜下膜切除术。”米蓓说。

米蓓重点对红眼病和干眼症的预防和治疗进行了讲解。红眼病是指急性细菌性结膜炎,春夏季节多发,双眼可同时发病或间隔一两日发病,7-15天痊愈,如转成慢性,治疗较棘手。症状有流泪,结膜充血、疼痛、异物感、烧灼感和分泌物多等。预防途径是,讲究卫生,勤洗手,提高抵抗力,不用脏布或衣袖擦眼睛,急性期病人用的物品要进行消毒、暴晒

和隔离。“家里的毛巾最好3个月一换,每周都洗干净拿到太阳底下暴晒,或用开水煮。”米蓓分享了不少讲究卫生的小窍门。

随着电脑和手机的普及,得干眼症的人越来越多,甚至小孩也成为患者。米蓓介绍,干眼症是指眼泪的质量或数量发生变化,自己感觉到眼睛干、涩,有烧灼感,易疲劳,闭眼时会缓解。病因在于,老年人是因为眼泪的分泌减少,年轻人则是因为用眼过多,饮食不规律,生活习惯改变等。“想要预防干眼症,就要要合理饮食,充足睡眠,保持好的心情,注意用眼时间、光线、姿势等。如果得了干眼症,可以用含人工泪液的眼药水进行治疗。”米蓓说。

## 十里河党总支 成立志愿者小组

为进一步弘扬“奉献、友爱、互助、进步”的志愿服务精神,更好地帮助他人、服务社区,近日,十里河党总支成立了志愿者爱心服务小组,服务内容主要有募集爱心款、爱心走访以及其他服务。

征集志愿者的信息发出后,广大党员都积极踊跃地报名参加,根据大家的实际情况和特长,共有24名党员符合志愿者条件。他们有的热心公益事业,非常有爱心;有的交流沟通能力较强,有一定的群众基础,熟悉居民情况,善于做思想工作;有的懂技术,会维修等。

下一步,十里河党总支将组织志愿者爱心服务小组开展一系列服务活动,充分发挥党员的模范带头作用,为社区居民提供更多服务,真正为大家排忧解难。

(十里河社区 张彬)

## 蓝天苑社区 开展计生宣传



为了切实保障辖区育龄妇女人人享受健康查体的权利,蓝天苑社区积极做好发动及组织工作,通过张贴通知、电话联系、QQ及微信平台等方式做好宣传,查体率显著上升,在管育龄妇女无一例计划外怀孕,为完成全年工作目标奠定良好基础。图为蓝天苑社区积极做好发放独生子女费发放工作。

(蓝天苑社区 郗欣)

## 名士豪庭社区 组织育龄妇女查体

近日,为关爱育龄妇女生殖健康,名士豪庭社区组织社区常住育龄妇女到历下区服务站(文化东路省杂技团西邻)进行免费B超查体。

(名士豪庭社区 刘双)

## 三箭平安苑社区 发放独生子女费

近日,三箭平安苑社区2014年度独生子女费发放工作正式开展,我居共有39人申请领取独生子女费,共计金额2135元。自此以后,独生子女费以银行卡打卡的形式发放至领取人手中。

(三箭平安苑社区 夏会敏)

## 中润社区开展绿色环保活动

# 高利息投资基本没靠谱的

本报讯(记者 肖龙凤) 中润居委会5月4号联合招商银行燕山支行开展“提倡绿色环保,我们与你同行”活动。此次活动以“绿色环保,普惠社区”为宗旨,与社区银行联合做好社区服务,进一步完善、推进,更好发挥社区居委

会的作用。

招商银行燕山支行工作人员向社区居民讲解了一些防范金融诈骗的知识,如陌生人短信或电话要求汇款千万不要相信,信用卡不要借给陌生人查看。工作人员提醒,最近,利用软件改号将来电显示为110等警

用号码的诈骗手段也不少,而110是单向的接警服务平台,不会向老百姓呼出,因此凡是来电显示为110的,都是诈骗。另外,要警惕高利息投资的陷阱,千万不要上当,“那些号称十几个点利息的投资方式,基本都不可靠,风险很大。银行虽然

利率相对低,但是稳健保险。”

中润世纪城居委会人员表示,将联合相关机构开展相关活动,积极引导居民注意金融安全,防范各类陷阱,通过绿色信贷、绿色运营、绿色公益等,促进社区和谐。

# 名士二居党员公益维修站上线

## 党员孙歧远义务维修,让您家中旧伞变废为宝

本报讯(记者 肖龙凤 通讯员 高燕) 近日,名士豪庭第二社区居委会在办公区东侧的小院设置了“党员公益维修站”,社区党员孙歧远主动承担起为居民义务维修雨伞的工作。有时,为了修好一个小弹簧,或者寻找一枚合适的铆钉,他会一次次到周边的五金店里去“淘宝”。

4月份,《新姚家》报道了名士豪庭二居和孙歧远想为社区居民服务的信

后,有居民陆续到居委会咨询如何送修。5月5日,家住名士豪庭二区20号楼的郑大爷,看到义务维修报道后,将家里搁置了许久的两把伞送到了居委会。这两把伞的伞面还好,但里面的支撑杆有的已坏掉。

“丢掉有些可惜,可外面也没看到有维修的,幸好居委会党员公益维修站,可以送来维修下。”郑大爷满心期待。到了第二天,郑大爷就接到居委会打来的

电话,告诉他伞已修好,可以去拿了。“本来不能用的伞,现在成了新伞,太感谢孙老师了!”郑大爷紧紧握着孙歧远的手说。

“修好旧伞既节约了资源,也给大家带来了方便。”聊起自己的修伞经,孙歧远说出了心里话。由于掌握了要领,再加上用心,许多坏伞经过他的修理,比新的还耐用,邻里都给他点赞。

除了修伞,孙歧远还会修鞋、修小家电等。“原

来学这些手艺是为了贴补家用,现在退休了,没有生活压力了,就想利用空闲时间,用这手工艺所能及地为大家服务。”孙歧远朴实地说。

孙歧远还捐给名士二居5把雨伞,作为应急使用,居民来办事赶上雨天忘了带伞,或者工作人员下班时赶上雨,都可以使用。前几天下雨,这些雨伞就派上了用场,社区居民特别感动。