

## 疫情居家 科学护眼有妙招

### 眼科医院专家提醒：近视防控不能松，合理用眼很重要

淄博3月23日讯 疫情期间，“居家”和“线上”是主旋律，看电视、电脑和手机的时间也大大增加，长时间观看电子屏幕，眨眼的次数会减少，容易造成近视、眼睛疲劳和干眼症等眼部问题。疫情期间，科学护眼要坚持，近视防控不能松，合理用眼很重要。近日，记者采访了淄博正大光明眼科医院院长李凯军，为市民介绍几点护眼妙招。

“首先要避免近距离过度用眼。长时间近距离用眼，比如孩子们上网课、打游戏，部分市民玩手机、看电视等，容易出现眼酸、胀痛等症状，引发或加重干眼症，严重的还会导致视力下降、神经衰弱和抵抗力下降等。”



淄博正大光明眼科医院

李凯军表示，建议上网课尽量不使用手机，应选择电视、投影 >

电脑 > 手机，看近20分钟，望远（约6米）看20秒。注意作息时

间，按时睡觉，保证7到8小时的充足睡眠，减少在网上追电视剧、玩游戏、看电影的时间，不熬夜或通宵上网。

市民要正确使用电子设备，室内光线要充足，不要在昏暗或者照明条件不稳定的情况下工作和学习，但是也不能太刺眼。晚上用电脑或者看电视时要开灯，不要选择有频闪的台灯并。保持良好的生活习惯，注意手部卫生。新冠病毒主要通过口、鼻粘膜传播，眼结膜是粘膜组织，也会被病毒侵入。所以，不要用手揉眼睛，防止接触传染。同时，要勤洗手，正确洗手。

注意常见疾病，配合用药治疗。居家长期使用电子产品，易患干眼症或视疲劳，主要表现

在眼睛干涩，偶然感到视物模糊，如果疫情前已经确诊，居家时应该继续配合医生的治疗。对轻度不适，可以在医生指导下选择一些药物滋润眼睛，缓解长时间看电子产品屏幕引起的眼睛干涩。对必须长时间使用显示器的职场人士和学生们，工作和学习时可以戴一副防蓝光眼镜，可以很大程度上降低有害蓝光对眼睛的损害。

此外，疫情期间，如有眼部问题还可拨打淄博正大光明眼科医院电话0533-2112333进行咨询问诊，由眼科医生为您提供专业诊疗服务。

大众日报淄博融媒体中心记者 翟咏雪 通讯员 裴斌

## 结核病好发于年轻人 男性比女性更易得此病

### 终结结核病，我们需要知道这些知识

3月24日是第27个“世界防治结核病日”，关于结核病我们还需要了解哪些？又有哪些误区需要避免？在世界防治结核病日来临之际，记者特别采访了陕西省结核病防治院内四科（支气管结核专科）主任医师刘红艳，来聊一聊关于结核的防与治。

大多数年轻患者没有结核症状 定期体检非常重要

结核病是由结核杆菌感染以后引起的一种常见传染性疾病。结核菌可能侵入人体全身各种器官，其中90%发生在肺部，称为肺结核病。除肺脏、气管、支气管等以外，如脊柱、肝脏、脑部、肾脏和淋巴系统等也可感染结核分枝杆菌而诱发结核病，称之为肺外结核，如脑结核、骨结核、肾结核、妇科结核、结核性腹膜炎、肠结核，少部分患者还会有食管结核、胃结核。

“肺外结核多是由于结核分枝杆菌感染后，通过血行传播或淋巴系统循环播散形成。不同

的结核，表现出的症状也有所不同。”刘红艳表示。

对于肺结核患者来说，连续咳嗽、咳痰持续2周以上，并伴有痰中带血和黏液浓痰是肺结核最常见的症状。此外，还可能出现发热、盗汗、乏力、消瘦、食欲减退和体重减轻等身体症状。肠结核的患者，可能会出现恶心、呕吐、腹痛、盗汗、消瘦等肠结核的表现。而婚后2至3年久备不孕的女性，40%至50%有可能是由妇科结核引起的不孕。

刘红艳表示：“大多数年轻患者没有咳嗽、咳痰、乏力、盗汗等结核症状，常常因为学校体检、单位体检发现肺部有病灶，通过做结核菌素的实验或结核感染测试、查痰等进一步的方式，排除其他肺部疾病，最终诊断为结核。因此体检筛查非常重要。”

免疫力低下、不良生活习惯 易诱发结核病

“结核杆菌是一种细菌，并

非病毒。在我国有近50%人口感染结核杆菌。但并不意味着感染了结核菌，一定会成为结核病患者，只有5%至10%的人群，由于免疫功能下降，使沉睡在体内的结核菌重新活跃起来，继而导致发生结核病。负面情绪、免疫力低下、不良生活习惯易诱发结核病。”刘红艳表示。

18至25岁的青少年是结核病的好发人群。由于青少年学习压力大、生活不规律、长期熬夜且体育锻炼减少，导致体质下降、免疫力低下，特别是高二的学生，课业压力更为繁重，一旦受到结核菌的感染，非常容易诱发结核病的发生。而学校作为人群高度密集的场所，学生之间接触频繁且室内通风不畅，一旦出现结核病，更易出现传染。

此外，长期服用免疫抑制剂、激素等药物，如严重肾脏疾病患者、器官移植患者也是结核病的易感人群，由于药物作用导致免疫力低下，进而诱发结核病。

“糖尿病患者也是结核病的重点易感人群。糖尿病患者的结核病患病率比普通人群高二至三倍。”刘红艳表示，糖尿病患者日常生活中，应密切关注血糖、控制血糖以及米、面等碳水化合物的摄入，按时服用降糖药物。

同时，在临床工作及流行病学调查中发现，男性比女性更易发生结核病。在刘红艳看来，一方面相较女性，男性对于疾病的忍耐力相对较高；另一方面，吸烟、酗酒等不良生活习惯，更大的责任压力，也易导致机体免疫力的下降。

健康饮食、规律作息、锻炼身体 及时筛查早发现早治疗

20岁出头的小优，由于体形微胖，总是被男友嘲笑。为了瘦成一道“闪电”，小优开始了节食减肥，跳过早餐与晚餐，每天只吃中午一顿饭。短短两个月，小优成功瘦身二十多斤。可成功瘦身带来的喜悦是短暂的，小优

逐渐出现了咳嗽、咳痰、发烧、乏力等症状，本以为是营养不良的小优在医院检查发现，她的肺部出现了明显的结核病灶，结核痰检呈阳性，需要隔离治疗。

在结核病门诊，每年都会收治大量因为节食减肥导致抵抗力下降，进而引起肺内结核病灶的年轻人。刘红艳提醒，健康饮食、规律作息、锻炼身体，提高自身免疫力，是预防结核的关键。

“往往很多患者认为咳嗽、咳痰只是普通感冒，没有在意。或者一些老年人，有慢性阻塞性肺气病或哮喘病史，出现咳嗽、咳痰等症状认为是旧病复发或加重，不去医院检查。因此，每年常规体检，如胸片、胸部CT检查非常重要，及时筛查早发现早治疗。”刘红艳表示。此外，对于婴幼儿来说，婴儿出生后接种卡介苗后就不会得结核病这也是一种误区，接种卡介苗只是降低重症结核的发生，并非可以完全预防。

本报综合

### 分类广告

**办公仓库出租**  
现位于经开区南定镇梁家村村北3层办公楼，建筑面积1000平方，钢结构仓库1900平方，交通便利，对外出租。有意请电：13505331177

**高新区民祥路与青龙山路口**  
钢结构厂房1200平，1600平大功率变压器，电价低。联系电话：13589582999

**桓台(原邢家镇)驻地，厂房办公设施**  
1200平出租，近靠唐华路，水电齐全，价格面议13181930878

**在桓台县果里镇东边村有厂房**  
十二间，场地三亩，靠金晶大道。电话：13853372025

**企业招聘**  
阳光淄博第一营业部人员招聘  
招聘：客户经理5名  
年终奖+五险一金+底薪提成+父母津贴(每月500-1000元)。联系电话：15169278399

**旧货回收**  
● 同力高价回收 ● 13287895088  
酒店饭店茶楼桌椅，所有设备，办公家具，仓库积压品。  
● 汇赢高价回收 ● 15853388853  
酒店饭店厨房设备，桌椅板凳，空调，办公用品，仓库积压等。

**空调维修**  
● 兴旺空调移机 8775858  
● 充氟 ● 维修 ● 高价收售二手空调  
格力美的空调维修，移机加氟 ● 高价回收 3017028  
● 美的空调顺心专卖 ● 以旧换新移机 ● 维修 ● 回收 13053317685

**礼品回收**  
● 专业回收 ● 15588880139  
● 新老茅台 ● 名酒 ● 积压陈酒  
● 高价回收 ● 13053357400  
● 烟酒 ● 老酒 ● 购物卡

**驾驶培训**  
汽车 摩托车驾照培训 · 标准场地  
拿证快服务好价格优15244166777

**汽车租赁**  
● 租赁、收售二手四座车13905339808  
办公室、厂房、场地出租鲁泰大道与青龙山路交叉点东北角13053302988

**装修装饰**  
● 大自然全屋吊顶 15965531658

**婚介服务**  
牵手婚介、交友总部 2186111  
二十五年品质、国家工商注册  
荣膺全国婚介诚信先进单位  
女52两套房 女61无孩企业退  
女66无负担 女69保姆式老伴  
男65企业退 男76丧干部退休  
更多会员信息请到店免费查询

一见钟情婚介5200800 真诚交友  
正规对象，正规征婚，正规交友  
每月两次单身“聚餐”，K歌相亲会  
女29教师男32老板男28事业

月亮船婚介交友中心2180054  
男32未事业 男43离个体 男65退休  
女28未会计 女36离 女58丧退休

喜鹊婚介8301365 工会干部办  
女39岁公务员 男42岁公务员  
女66岁企业退 男67岁事业退

● 女42本科高工短婚无孩15550310370  
● 男41离央企女13506438306  
● 男47张店1.78离异有房有爱心  
有责任心 诚实善良 寻淄博市内45岁  
左右带女孩为伴，18264365021

**皮具护理**  
● 真皮沙发修复翻新13053335897

**专业防水**  
● 帅铭防水 ● 13969322975  
销售各种防水材料 ● 专业承接各种大小防水 ● 防腐 ● 堵漏工程

淄博锐源防水 ● 13864395138  
专业防水 标准化施工 质量保证  
专业承接各种防水堵漏工程

● 屋面防水 ● 彩钢瓦防水  
卫生间、车库堵漏13475522272  
● 诚信专业防水堵漏15866286629

**水电暖改装**  
● 水电暖安装+拆除 15054591687  
● 专业水电暖维修安装8820185

**井盖水算**  
● 厂家直销井盖水算盖板220888

**鲁中晨报·鲁臣商城**  
文山三七  
春季钜惠  
免费送货到门  
咨询热线: 2271234, 8071699

**老年公寓**  
福恩老年公寓·免冬季取暖费  
周边银行医院超市·省服务行业诚信先进单位·新村东路13245337018

张店莲池老年公寓办养儿女放心  
收自理不自理老人 13589537473

● 龟虽寿健康街老年公寓  
● 区中医院对过13953343633

松鹤林老年公寓13287079878  
● 老有所依 ● 老人舒心 ● 儿女放心

● 王舍老年公寓 ● 开业可享优惠  
18560939889 · 13173415588

**乐器制作**  
● 二胡提琴制作维修13506445333

**鲁中晨报·鲁臣商城**  
西洋参片/块  
590/斤  
咨询热线: 2271234, 8071699

**旧货回收**  
● 山东瑞沃再生资源回收 ●  
电机变压器，配电盘，电缆制冷  
设备化工设备，不锈钢废铁，仓库  
积压，厂矿拆除等13054858059

专业拆除旧货回收 ● 13475552258  
高价回收酒店用品，家电，铁铝铝，电  
缆，变压器，工厂设备，清理仓库积压品

**管道疏通**  
高压车疏通大管道汽车抽泥浆  
化粪池池。15269393588 2886572

**机械制造**  
● 龙门铣、镗床、铆焊加工 15166075999

**搬家服务**  
● 创新搬家2882078长短途搬运

**鲁中晨报·鲁臣商城**  
● 柳泉路晨报大厦一楼109室  
● 淄川吉祥路公安局对面  
农村商业行北20米  
● 桓台张北路与镇南大街路口西200米自来水公司对面

乡村振兴服务平台