

# 关爱眼睛健康 呵护心灵之窗

## 浉河区京深社区开展眼部保健知识讲座

信阳消息(记者 李倩)为进一步关爱社区中老年人身体健康,普及中老年健康保健知识,提高中老年人的生活质量,共享健康快乐的生活,近日,浉河区湖东街道京深社区联合市眼科医院开展“科普进社区,保护居民健康”知识讲座,为居民普及眼部健康保健知识。此次活动共有50多位居民参加。

科普讲座上,市眼科医院医生用通俗易懂的语言,为在

场的中老年人详细讲解了眼科疾病如白内障及红眼病的前期症状、危害以及有效的治疗方式等。同时,医生提醒居民眼部如果有异常的感觉,需及时去找眼科医生检查治疗,保护好“心灵的窗户”。随后,工作人员还为参加讲座的中老年居民发放了老年人保健知识宣传手册及科普知识读本。

居民陈明玉说,听了眼部健康知识讲座收获很大,不仅了解

到眼健康知识,而且还学到了眼睛保护的小技巧,希望社区多开展此类活动。

京深社区工作人员告诉记者,辖区老年人比较多,本次活动让居民了解了老年眼病相关知识,提升了对自身眼睛健康状况的认知和对疾病的预防能力,增强了对眼睛健康的重视。此类讲座及义诊活动还会继续开展,相信会有越来越多的老人可以从中受益。



近日,浉河区农专路社区组织俏夕阳老年志愿服务队开展“清洁家园”志愿服务活动。近年来,农专路社区以辖区破产企业为依托,以退休职工为主,以热心居民、老党员、退伍军人等为辅,成立了平均年龄在65岁以上的俏夕阳老年志愿服务队,不定期开展邻里调节、治安巡逻、文化娱乐等志愿服务活动,在促进邻里和谐、小区稳定的同时,也展示了老年人积极向上的风采。

本报记者 吴楠 摄

## 夏季要防四种皮肤病

夏日阳光强烈、气候炎热,有时湿度又大,容易引发各种皮肤问题,以下几种需要特别注意。

**痱子。**痱子是由于汗孔阻塞引起汗腺的轻度发炎,初期时皮肤发红,然后出现针头大小的红色丘疹或丘疱疹,密集成片,其中有些丘疹呈脓性。生了痱子后剧痒、疼痛,搔抓后还会有灼痛等表现。痱子多出现在颈、胸背、肘窝、腘窝等部位,小孩可发生在头部、颈背部等多汗部位。常用干毛巾擦汗或用温水勤洗澡等方法可防止痱子的发生。痱子发生后,要避免搔抓,防止继发感染。可局部外用洗剂,如1%薄荷炉甘石洗剂、1%薄荷酊,清凉止痒。瘙痒明显时建议口服抗组胺药。

**日光性皮炎。**日光性皮炎又称“多形性日光疹”,是一种常见的感光性皮肤病。表现为面、颈、前臂伸侧、手背等暴露部位出现

红斑、丘疹、风团和水疱等皮疹。病变与日光照射密切相关,多于照射后皮损明显加重、痒感加剧,适当避光后则有好转。皮疹常反复发作,日久可发生苔藓样改变、色素增加。一般到秋季以后逐渐减轻,可持续多年。好发于中年女性、室外工作者及水面工作者。日光性皮炎较轻的患者可用抗组胺药,症状重者或疗效欠佳者口服小剂量糖皮质激素控制症状,用阿司匹林或吲哚美辛减轻疼痛感。

**虫咬性皮炎。**主要和夏季蚊虫叮咬有关,以叮咬处出现丘疹、风团、水疱等为主要表现,中间可见虫刺吮点。可发生于身体各部位,并伴有不同程度的瘙痒、刺痛感。症状明显者可以在医生指导下服用抗组织胺药物如盐酸西替利嗪、氯雷他定等。虫咬性皮炎重在预防:少带孩子去花草茂盛

的地方玩耍,不在草丛中坐卧休息;使用蚊帐,小儿夏季常在室内活动,室内防蚊非常重要;减少接触宠物;被褥、床板经常在太阳下晾晒。

**花斑癣。**又称汗斑,是一种慢性皮肤角质层真菌感染,多见于成年人,好发于胸、背、颈和上臂等处。开始时为黄豆大小的圆形斑,呈灰白色、褐色或淡黄色,上面附着细小糠皮样鳞屑,以后皮损越来越多,有时可融合成片。去除鳞屑后留下暂时性色素减退斑。病程缓慢,多年不愈,夏重冬轻,无自觉症状或有微痒。出现这种情况,需要在医生的指导下抗真菌治疗。

(据《生命时报》)

知识与问答



## 守护“舌尖”安全 呵护“花朵”健康

### 浉河区红星社区开展校园周边食品安全专项检查

信阳消息(冯轩)为有效预防和避免食品安全事故的发生,近日,浉河区五星街道红星社区联合浉河区食药监局及辖区民警,对浉河区第一小学周边食品安全进行了专项检查,排查食品安全风险,督促经营户安全生产、合法经营。

此次专项检查重点检查对象是学校周边的餐饮店、小卖部、超市等。检查证照是否齐全,从业人员是否进行健康体检。严厉打击销售不符合食品安全标准食品的行为,对一些经营者的不规范行为下达了整改通知书。

此次专项检查共出动车辆2台次,执法人员10人次,检查周边餐饮店10家,食品经营户8户,对排查的过期小食品进行封查,有效地维护了学校周边食品市场秩序,保障了学生的身体健康和饮食安全。



便民信息



信阳市供水集团公司特约

今日天气:多云 16℃~27℃

市长热线:12345  
烟草专卖品市场监管举报电话:12313  
社会救助电话:6552041  
信阳市青少年心理及维权服务热线:12355  
妇女儿童心理援助热线:15503760718  
住房公积金热线:12329  
国税稽查举报:6207648  
燃气服务:6263939  
供电服务:6218315  
自来水抢修:6222251  
物价投诉:12358  
民航航班问询:6205656  
食品药品投诉电话:12331  
有线电视维修:96266  
旅游咨询电话:6366823  
旅游投诉电话:6366983  
灭四害:6259868  
环保举报:12369  
法律咨询:6253148  
报警:110  
交通肇事:122  
火警:119  
天气:12121  
急救:120  
信阳市城市管理服务热线:12319