

我国网民规模达 9.04 亿,手机网民规模达 8.97 亿。50 岁以上网民超 1.5 亿,互联网正同时向中高龄人群渗透——

刷屏过多,眼部问题激增怎么办

阅 读 提 示

2020年6月6日是第25个全国爱眼日,我国是世界上盲和视觉损伤人数最多的国家之一。1999年,世界卫生组织和国际防盲协会等提出“视觉2020,享有看见的权利”这一全球行动倡议,旨在消除可避免盲。

本报记者 姬薇

“本来想在小区秒杀群里,低价秒杀甜玉米,结果等看清,秒杀活动已经结束了。”“手机已经设置为最大字体,但戴着老花镜还是看不清上面的新闻。”“和孙子视频通话,每次点击,总是点到语音通话……”说起这些,本来眼神就有些晦暗的老李,眼神更加暗淡了。像老李这样因为眼睛问题,无法享受小屏时代生活的老人比比皆是,甚至有因为眼疾而出现抑郁的情况。

《第45次中国互联网络发展状况统计报告》显示,截至2020年3月,我国网民规模达9.04亿,手机网民规模达8.97亿。网民中50岁及以上网民群体占比16.9%,人数超1.5亿,互联网正持续向中高龄人群渗透。

本报讯 5月15日是我国第27个“防治碘缺乏病日”。5月7日,国家卫生健康委发布《关于开展2020年防治碘缺乏病日活动的通知》以及《2020年防治碘缺乏病日宣传核心信息》,其中指出,今年活动的主题是“众志成城战疫情,科学补碘保健康”。自2000年以来,我国完成的各类监测或调查(碘缺乏病监测、碘盐监测、高水碘地区调查和高危地区调查)结果显示,人群碘营养总体处于适宜范围。目前没有直接证据表明食用碘盐或碘摄入量增加与甲状腺癌的发生相关。

2020年是地方病防治专项三年攻坚行动的收官之年,《通知》强调,各地要根据行动方案有关要求,认真梳理当地碘缺乏病防治

张恒珍坚信,收集一手资料、倾听一线声音,发言才更有分量

提案连续两年被重点督办的“工匠委员”

代表委员履职故事

本报记者 王维砚

最近一段时间,全国政协委员、中国石化茂名石化首席技师张恒珍一边紧盯安全生产,一边抽空下基层调研。她的笔记本上,密密麻麻写满了调研笔记和履职体会。新冠肺炎疫情暴发后,茂名石化的生产线没有停止运转。“张恒珍主动请缨加入抗疫战场,每天配合车间做好班组职工思想动员,消除心理焦虑。”张恒珍和其他政协委员围绕“护航民营经济”联名提交了一批提案。其中,《关于应对疫情政策优惠精准发力,助推中小企业平稳健康发展》的提案,得到广泛关注。“收集一手资料、倾听一线声音,发言才更有分量。”张恒珍格外珍惜每一次发声机会。

去年全国两会,张恒珍带了两份提案,其中关于“加快推进区域性危废固废处理

(上接第1版)

习近平强调,在抗击疫情的非常时刻,各民主党派、工商联和无党派人士坚定不移同中国共产党想在一起、站在一起、干在一起,坚定不移同中国共产党同舟共济、风雨与共。各民主党派中央、全国工商联坚决贯彻中共中央决策部署,第一时间成立领导小组、发出通知,号召广大成员把思想和行动统一到中共中央决策部署上来,发挥人才优势、智力优势、联系广泛优势,组织6万余名民主党派医务人员投入疫情一线,围绕防止疫情扩散、帮助企业复工复产、防控境外疫情输入等重大问题调查研究、建言献策,协助各级党委和政府做好思想工作,加强宣传教育和舆论引导,同时号召广大成员踊跃捐款捐物,为做好疫情防控工作贡献力量。习近平代表中共中央向大家表示感谢。

习近平指出,大家在发言中对我国抗击疫情工作给予了充分肯定,对中共中央关于疫情防控工作的决策部署表示赞同,并就继续做好常态化疫情防控、统筹推进疫情防控和经济社会发展工作、健全公共卫生体系等提出了建设性的意见和建议,我们将认真研究吸纳。

60岁至89岁人群白内障发病率约为80%

在移动互联网急速发展的今天,老年人正式开启小屏时代,加之今年疫情席卷全球,宅家抗疫,小屏移动端使用时长成倍增长,老年人的眼睛问题在小屏时代被急剧放大。小屏时代,也想拥有品质生活的老年人,怎么办?

英国伦敦大学学院的研究员,调查了逾1万名40岁到74岁的中老年男女,当中许多人患有白内障或青光眼等视力问题。结果发现,患有轻度视力问题的被调查者中,有12%认为自己健康不佳,另有14%甚至因抑郁症、焦虑等心理疾病,要向精神科医生求诊。

世界卫生组织报告指出,白内障是全球首位致盲性眼病。而据中华医学会眼科学分会统计,我国60岁至89岁人群白内障发病率约为80%,90岁以上人群白内障发病率高达90%以上。按80%发病率估算,目前我国白内障患者人数已达2亿。

白内障主要是指由老化、遗传、局部营养障碍、免疫与代谢异常,外伤、中毒、辐射等原因造成晶状体代谢紊乱,导致晶状体蛋白质变性发生混浊的眼部疾病。白内障患者常伴有视物模糊、重影、畏光、眩光、眼前黑影遮挡、近视加深等症状,如不进行手术治疗最终可能致盲,将严重影响正常的工作生活。

重庆爱尔眼科总院白内障科主任刘真指

国家卫健委:无直接证据表明食用碘盐与甲状腺癌相关

现状,将碘缺乏病防治工作与乡村振兴战略和脱贫攻坚紧密结合,不断完善长效机制,巩固防治成绩,确保持续消除碘缺乏病。

《2020年防治碘缺乏病日宣传核心信息》指出,近年来,全球主要国家无论是否采取补碘措施,无论碘摄入量是增加、稳定或下降,甲状腺癌的发生率都在增加,并且主要以直径小于1.0厘米的微小癌增加为主;甲状腺

微小癌在人群中患病率较高,隐匿性大且不易被发现,可能陪伴终身。据很多发达国家的尸检报告,生前未被发现的甲状腺癌患病率高达5.6%~35.6%,其中微小癌占到67%,相当一部分甲状腺微小癌具有惰性进展特点,恶性度低,预后良好;有研究提示,当前甲状腺癌的“流行”部分归因于甲状腺筛查,并与高分辨率B超的广泛应用而产生的对隐匿

处置中心建设”的提案,呼吁解决危废处置难题,引发广泛关注。2019年6月,张恒珍作为提案委员在贵阳参加了全国政协“关于进一步推进水泥窑协同处置生活垃圾”重点提案督办调研。

这已经是张恒珍的提案第二次被重点督办了。2018年她递交的《弘扬工匠精神充分调动和保护技术工人积极性》提案,也曾被重点督办过。

危废处置是不少石化企业面临的难题,这也是张恒珍关注“进一步推进水泥窑协同处置生活垃圾”的初衷。“简单地说,就是把满足要求或经过预处理后满足要求的固体废物投入水泥窑,在生产水泥熟料的同时,实现对固废的无害化处置。”张恒珍解释称,包括医疗垃圾在内的危废物,都可以通过水泥窑处置。

履职几年来,张恒珍深切感受到,身为政协委员要具备发现问题、提出问题的能力。每次调研走访,她都是最愛提问的那个人。在一次次的提问中,她把危废处置的行家里手拉入了自己的“朋友圈”。

“目前,进行垃圾预处理的企业少之又

习近平强调,在疫情防控斗争中,我们坚持中国共产党的集中统一领导,党政军民学、东西南北中一体行动,各地区各部门立即响应,打响了疫情防控的人民战争、总体战、阻击战。我们坚持以人民为中心,调集全国最优秀的医生、最先进的设备、最急需的资源,全力以赴投入疫病救治,救治费用全部由国家承担,最大程度提高了检测率、治愈率,最大程度降低了感染率、病亡率。我们紧紧依靠人民群众,全国动员、全民参与,联防联控、群防群治,构筑起最严密的防控体系,全国各族人民都以不同方式积极参与了这场疫情防控斗争,凝聚起坚不可摧的强大力量。我们发挥集中力量办大事的制度优势,坚持全国一盘棋,动员全社会力量、调动各方面资源,迅速形成了抗击疫情强大合力,展现了中国力量、中国精神、中国效率。我们统筹运用综合国力,开展了全方位的人力组织战、物资保障战、科技突击战、资源运动战。我们紧紧依靠科技进步,不到一周时间就确定了新冠病毒的全基因组序列并分离得到病毒毒株,及时推出多种检测试剂产品,迅速筛选了一批有效药物和治疗方案,多条技术路线的疫苗

出,“白内障虽是全球首位致盲性眼病,但它又没那么可怕,因为只要患者进行手术治疗,就可以恢复视力,白内障致盲是可逆的。”

青少年用眼过度,易患“干眼症”

新冠肺炎疫情期间,在家办公、上网课成常态,不管是大人还是孩子,主要的学习娱乐都变成了用电脑、玩手机、看电视,殊不知长时间近距离用眼会造成很多危害,无疑加重了眼睛干涩的情况。

越来越多的患者因为“干眼症”就诊,加上春季天气干燥,干眼症患者增多,那么什么是“干眼症”,得了“干眼症”又该怎么处理呢?干眼病简称“干眼”,又称角结膜干燥症或眼干燥症,是指由多类原因造成泪液质或量异常或动力学异常,导致泪膜稳定性下降,使眼睛产生干涩、疼痛感、畏光、迎风流泪等不适症状的现代人常见眼病。

根据干眼临床诊疗专家的共识,在空调房工作、整天对着电脑和手机的人都是干眼症的易患人群。

今年10岁的小刚,疫情期间长时间宅在家里上网课,白天长时间盯着电脑,学习之余还常常看电视、玩游戏,有时候熬夜看书。最近,妈妈发现儿子开始频繁眨眼,眼部还总有分泌物,并且时不时用手搓眼睛。“他以前出现经常眨眼的情况时,滴眼药水就可以缓解,但是最近上网课这段时间情况比较严重。”小刚妈妈很担忧。经过一系列的眼部检查后,

国家卫健委:无直接证据表明食用碘盐与甲状腺癌相关

癌或微小癌的过度诊断相关。

核心信息还指出,我国大部分地区外环境(水、土壤等)几乎都缺碘,尤其山区、丘陵、河谷地带、荒漠化地区和河流冲刷地区缺碘较为严重。外环境缺碘的现状很难改变,如果停止补碘,人体内储存的碘最多能维持3个月,因此要长期坚持食用碘盐。

(笑阳)

接“地气”才有底气

□采访手记

眼下,张恒珍正在为完善今年的提案做最后的冲刺。“细化政策措施支持民营企业共渡难关”“制定实施细则,保障中医药学在国家传染病防治体系中与现代医学具有同等地位”……

.....

□采访手记

接“地气”才有底气

本报记者 王维砚

在众多荣誉和头衔里,张恒珍最重视的还是首席技师称号。她喜欢工友们叫她“张师傅”。

翻开她的履职日志,产业工人队伍建设和危废固废处置始终是关键词。梳理相关提案可以发现,从提出问题、分析原因到提出建议,不仅内容接地气、击中问题要害,而且逻

研发进入临床试验阶段。我们弘扬社会主义核心价值观,全国各族人民风雨同舟、和衷共济,爱国主义、集体主义、社会主义精神广为弘扬,涌现出大批英雄模范,铸就起团结一心、众志成城的强大精神防线,充分展示了加强社会主义精神文明建设、弘扬社会主义核心价值观的重大意义,充分展示了中华优秀传统文化的强大力量。我们加强国际交流合作,主动向有关国家和国际组织提供力所能及的帮助,彰显了一个负责任大国的担当。疫情防控斗争实践再次证明,中国共产党领导和我国社会主义制度、我国国家治理体系具有强大生命力和显著优越性,能够战胜任何艰难险阻,能够为人类文明进步作出重大贡献。

习近平指出,这次应对新冠肺炎疫情,暴露出我国在重大疫情防控体制机制、公共卫生体系等方面存在的一些短板,要改革完善疾病预防控制体系,建设平战结合的重大疫情防控救治体系,健全应急物资保障体系,加快构建关键核心技术攻关新型举国体制,深入开展爱国卫生运动,不断完善我国公共卫生体系,切实提高应对突发重大公共卫生事件的能力和水平。

小刚被诊断为混合型干眼症(水油缺乏)。

干眼症患者主要是成年人,但是现在电子产品的大量运用,越来越多的年轻人甚至儿童青少年平时不注意用眼卫生,导致眨眼频率过低,泪液蒸发过快,所以眼睛会出现干燥的情况,孩童、生长发育期的少年也更容易患上干眼症。

职场“干眼症”高发

刘女士今年28岁,在一家大型国企上班,白天上班离不开电脑,晚上经常挂在网上看小说、看电影、煲剧。最近她常常感到眼睛干涩发痒,有时还带有模糊感。医生说,她同时患有干眼症、慢性结膜炎和视频终端综合征。

刘女士说,“我平时的确发现自己的眼老是干干的,滴眼药水也只能暂时缓解干涩,但真没料想到问题有这么严重。”

专家指出,眼睛干涩现象越来越普遍高发,如果眼睛干涩长期得不到缓解就必须警惕干眼症。在爱尔眼科干眼门诊的众多患者中,很多患者表示错过了良好的治疗干预期,“治晚了”“以前不了解”,尤其是睑板腺(分泌泪膜油脂)的缺失是不可逆的损伤。

眼症如果长期置之不理,导致病情加重,可引发角结膜病变,严重者导致眼表尤其是角膜组织干燥、溶解、穿孔甚至失明,所以一定要及时就诊。

“一个口罩生产设备,需要8个不同类型的电机和减速器,而我们生产的正是相关电机和减速器。”全国五一劳动奖章获得者、宁波中大力德智能传动股份公司设备科科长万亚勇说,疫情期间,企业克服了种种困难,迅速复工复产,“我们一定会牢记总书记的嘱托,实干为先,在岗位上做出新的贡献。”

“总书记在回信里特别提到了我们医务人员呢!我们在岗位上默默无闻,但党和国家领导人不曾忘记我们。”广东支援湖北医疗队成员、广东省妇幼保健院护士蔡良超说,作为医务人员,就是要带给患者关怀和希望,在今后的工作中,他将用心和行动,把总书记的关怀传递给更多的人。

“聚是一团火,散是满天星。”河南省五一劳动奖章获得者、河南省第三批支援湖北医疗队队长、郑大一附院副院长赵松说,如今大家已经回到各自的工作岗位,更要牢记总书记的嘱托、牢记自己的责任和担当,以实际行动践行初心使命,为坚决打赢疫情防控阻击战、奋力夺取“双胜利”贡献力量。

“五一”期间,福建南平市松溪县邮政分公司快递员徐存新给每份投送的包裹都加上一份总书记的回信。他表示,自己和同事一定会立足岗位,提供更好、更快、更安全的快递服务,为复工复产复产复工提供运输保障。全国劳模、福州建工(集团)总公司新格金淘湾项目土建班组长邱奕多也表示,总书记的回信让自己倍感振奋,今后更要把劳模精神贯穿到工作中,严把质量关,打造精品工程。

(笑阳)

弘扬劳动精神凝聚开拓进取顽强奋斗正能量 为夺取疫情防控和经济社会发展双胜利贡献力量

(上接第1版)

弘扬劳模精神劳动精神工匠精神

“一个口罩生产设备,需要8个不同类型的电机和减速器,而我们生产的正是相关电机和减速器。”全国五一劳动奖章获得者、宁波中大力德智能传动股份公司设备科科长万亚勇说,疫情期间,企业克服了种种困难,迅速复工复产,“我们一定会牢记总书记的嘱托,实干为先,在岗位上做出新的贡献。”

“总书记在回信里特别提到了我们医务人员呢!我们在岗位上默默无闻,但党和国家领导人不曾忘记我们。”广东支援湖北医疗队成员、广东省妇幼保健院护士蔡良超说,作为医务人员,就是要带给患者关怀和希望,在今后的工作中,他将用心和行动,把总书记的关怀传递给更多的人。

“聚是一团火,散是满天星。”河南省五一劳动奖章获得者、河南省第三批支援湖北医疗队队长、郑大一附院副院长赵松说,如今大家已经回到各自的工作岗位,更要牢记总书记的嘱托、牢记自己的责任和担当,以实际行动践行初心使命,为坚决打赢疫情防控阻击战、奋力夺取“双胜利”贡献力量。

“五一”期间,福建南平市松溪县邮政分公司快递员徐存新给每份投送的包裹都加上一份总书记的回信。他表示,自己和同事一定会立足岗位,提供更好、更快、更安全的快递服务,为复工复产复产复工提供运输保障。全国劳模、福州建工(集团)总公司新格金淘湾项目土建班组长邱奕多也表示,总书记的回信让自己倍感振奋,今后更要把劳模精神贯穿到工作中,严把质量关,打造精品工程。

开拓进取,顽强奋斗

“开拓进取,正当其时。”今年“五一”假期,全国人大代表、全国五一劳动奖章获得者、辽源水务集团排水维护队长白玉晶是在忙碌中度过的。她和队友在寻找已建设40多年、从山中穿过的排水管线以及井位。工作之余,她和队友一起学习了总书记的回信,更加坚定了开拓进取、顽强奋斗的信念。

中铁四局机电公司副总级项目经理李亮是一名驰援武汉的工程师,他带领党员突击队克服困难,高质量完成了5处方舱医院建设任务。“作为一名共产党员,我更要发挥党员先锋模范作用,争当复工复产‘排头兵’。”

“我们要把总书记的回信精神转化为‘抗疫情、夺高产’的强劲动力。”一汽解放传动零部件厂工会干部王常青说,公司正深入开展各项竞赛活动,让广大职工充分发挥主力军作用,为新时代的工人书写最美的注脚。

“总书记的回信,温暖人心、鼓舞斗志,承载着对广大劳动人民的深切关怀和殷切希望。”江苏无锡市总工会党组书记、副主席吴涛表示,要将总书记和党中央对劳动群众的亲切关怀、高度肯定和殷切希望,传递到基层班组、一线职工中,引导职工争做推动高质量发展的主力军,助力疫情防控和经济社会发展“双胜利”。

河南省总工会党组书记、常务副主席寇武江表示,全省各级工会将把学习贯彻总书记回信精神作为当前和今后一个时期的重大政治任务抓实抓好,推动回信精神进企业、进车间、进班组,更好地团结引导全省广大职工坚定不移听党话、矢志不渝跟党走,积极投身“建功新时代主力军行动”,用人出彩、行行精彩,为谱写新时代更加绚丽的中原篇章增光添彩。

(采写记者:余嘉熙 康劭 王伟 叶小钟 李刚殷 彭冰 陈华 刘旭 柳姗姗 李润剑 邹偶然 通讯员:梁伟强 邵先宝 吴贤德)



势头强劲 新华社发 程硕 作