

# 老花和远视不是一回事

经常有患者问：老花眼和远视眼很像，都是近处物体看不清，看书、读报容易疲劳，二者到底是不是一回事？

成因不同。老花眼属于生理现象，是人步入中老年后必然出现的视觉问题。随着年龄增长，晶状体逐渐硬化，弹性下降，睫状肌收缩能力减弱，引起眼睛调节(变焦)能力减退。其发生发展与年龄、屈光不正、阅读习惯、照明、药物使用及全身健康状况有关。远视眼属于病理问题，是由于各种病因导致眼轴(眼睛的前后径)相对较短或屈光能力下降所致。其病因可为生理性，也可是病理性，如一些疾病影响眼轴长度和眼球屈光能力导致远视，比如眼眶肿块、扁平角膜、无晶体眼等。

表现不同。老花眼一般表现为近距离看不清小字，患者喜欢在强照明下阅读或工作，看近物不能持久、易疲劳，看远处不受影响。远视眼患者视力好坏与远视严重程度密切相关。由

于人眼具有调节功能，远视度数不高时，不论看近处还是远处，都可通过自身调节看清物体。高度远视不仅看远处不清楚，看近处更不清楚。远视患者往往易出现视疲劳、内斜视，有时还可引起慢性结膜炎、睑缘炎等。中高度远视患者表现为阅读能力下降、弱视。因此，远视早期筛查很重要。

发生年龄不同。老花眼一般发生于40岁后，且双眼老花程度大部分相同。远视眼可发生于各年龄段，且会出现单眼、双眼或双眼不等程度的远视。

矫正方法相似。远视眼和老花眼都可通过佩戴眼镜、角膜接触镜及手术治疗进行矫正。目前，佩戴凸透镜是最常见的矫正方法。但老花眼所用的镜子只能用于看近物，超过一定距离则看不清，需要摘掉眼镜。远视患者看近处和远处都需要佩戴远视眼镜。

(据《生命时报》)

## 市疾控中心：“全民营养周”呼吁全民健康养生



□记者 黄佳文/图

本报讯 2019年5月12至18日是全国第五届“全民营养周”。5月16日上午，周口市疾控中心联合人民路社区卫生服务中心在人民路东段举办了以“合理膳食天天蔬果 健康你我”为主题全民营养周宣传活动。现场，来自

市疾病预防控制中心食品卫生科科长、国家注册营养师李弘以及人民路社区卫生服务中心医务人员开展了免费的问诊咨询。

活动现场通过悬挂横幅、摆放宣传图片、发放《中国居民膳食指南》简易读本等形式为市民宣讲合理膳食、营养健康等方面的知识，鼓励市民养成良好的健康生活方式。

## 市卫生计生监督局召开“五小场所”专项整治汇报会

□记者 黄佳 通讯员 孟景绍

本报讯 5月14日上午，市卫生计生监督局召开“五小场所”专项整治汇报会。会上，市卫生计生监督局创卫办负责人对市卫生计生监督局创卫督导进展情况以及督导中存在的问题进行了详细说明，各督导组对近期责任区域“五小场所”专项整治督导情况以及采取的具体措施进行了汇报。

据了解，自全市创建国家卫生城市工作百日冲刺活动启动以来，市卫生计生监督局认真贯彻落实市“五城联创”指挥部印发的《周口市中心城区重点场所专项整治实施方

案》精神，并结合《周口市卫生计生监督局创建国家卫生城市工作督导检查方案》细则，对辖区内“五小场所”进行拉网式督导。

会上，市卫生计生监督局长麻文军说，创建国家卫生城市是一项重大民生工程，事关人民群众切身利益。各督导组要切实负起责任，严格按照《河南省创建国家卫生城市工作考评细则》和《周口市创卫领导小组办公室国家卫生城市暗访调研重点部位指导意见》标准要求，一丝不苟开展现场检查、整改复查，对创卫督导拒不配合，影响我市创卫进度的部分“五小场所”，将联合相关部门依法处理。



## 有爱才有家 ——孝亲养老故事

### 奶奶推孙子日行 10 公里

一台由几根钢管和扣件组合而成的框式助行器，被满头白发的奶奶在后面推着，一名青年男子在助行器里艰难地走着，僵直的身体不时摇晃……家住江苏镇江老山路一带的居民，经常会看到这样一幕。

这位奶奶叫刘月红，73岁；孙子左冠祥，27岁。2017年7月，左冠祥在工作中从二楼摔下，腰椎12节压迫性骨折，医药费花了8万多元。几个月后病情有点好转，小左想出门锻炼，小左父亲开动脑筋，找了点钢管，加上扣件，改装了一台移动的助行器，每天由刘月红推着孙子行走锻炼。

5月9日上午8点多，小左围着附近小区走了一圈，大概2公里多，前后花了一个半小时。在小左行走期间，奶奶刘月红就一直推着沉重的助行器向前。

一圈不到，小左就开始出汗了，汗水浸透身上的睡衣……奶奶赶紧喊停，从随身的布包中掏出一块干毛巾，给孙子擦背除汗。随后，小左从奶奶的布包中掏出一瓶水，仰起脖子大口喝了起来。随后，祖孙俩又继续上路。

“每天出门5趟，上午两趟、下午3趟，来回大约10公里，半年时间锻炼下来，效果还是有的，腿部也有劲了不少。”小左稍稍欣慰地说，除了下雨天自己在家中锻炼外，平时奶奶都会跟着自己。

“我想站起来，为了家人和自己，我必须坚强！”小左说，奶奶心脏不好，每天为了他吃了不少苦，受了不少罪，他心中都记着，“我希望自己能早点好起来，找份工作回报家人……”

(据《扬子晚报》)

### 小外孙教我学英语

我退休时才50岁出头，和老伴开了个临街的小商店。有一次，一位外国留学生来买洗头水，因为我不懂英语，交流时闹出不少笑话。再加上不少商品的包装说明也是英文，我决定学学英语，哪怕是只学会一些常见的单词也行。

小外孙正在上小学，每次英语考试都名列前茅，还专门报了英语辅导班。我灵机一动，我何不让他教我学英语呢？

小外孙听说可以当我的小老师，高兴地答应了，还给我制定了一个简单的“学习计划”。他先教我常用的单词，如数字从1到10怎么读

写，还有日常生活中那些打招呼的简单语句，像您好、再见、早上好、晚上好、谢谢您等。小外孙每天放学回家后一个单词一个单词地教我读写。我认真刻苦地跟着他学。到现在，我除了学会了以上常用的单词外，还能说上一些简单的话，就连商店里的一些小商品名称，我也能用英语说出来。再有外国留学生来这里买东西，我已能用英语和他们进行简单的交流了。有一次，一位外国的顾客听着我磕磕巴巴的英语，还朝我竖起了大拇指，意思是：“你真棒！”

(据《快乐老人报》)

周口市老年护理院 协办  
与天下儿女一起尽孝  
周口市太昊路东段  
0394-7999197 (长期招聘护理员)  
15036825757