

习近平同俄罗斯总统普京通电话

(上接一版)
第三,开启对话谈判是根本出路。沟通对话是实现持久和平的正确路径。要坚定政治解决伊朗核问题大方向不动摇,坚持通过对话谈判推动伊朗核问题重回政治解

决轨道。
第四,国际社会促和努力不可或缺。中东不稳,天下难安。以伊冲突导致中东紧张局势骤然升级,也对全球安全造成严重冲击,国际社会特别是对冲突当事方有特殊

影响的大国要为推动局势降温作出努力,而不是相反。联合国安理会应当为此发挥更大作用。
习近平强调,中方愿继续同各方加强沟通协调,凝聚合力、主持公道,为恢复中

东地区和平发挥建设性作用。
两国元首高度评价中俄政治互信和高水平战略协作,同意保持密切高层交往,推进各领域合作,推动中俄全面战略协作伙伴关系关系深入发展。

警营“飞手”,云端守护一城烟火

(上接一版)
这场与洪灾的战斗,是对丁成龙及队友们技术与意志的双重考验。无人机在洪流上空盘旋、呼啸,每一次飞行都是对生命的守护,每一次降落都是对平安的承诺。他们冲锋在前,用无人机编织起一张生命守护网。

赛事赛场的“云端哨兵”
月亮岛上,龙舟赛的鼓点响起;考场上,莘莘学子奋笔疾书;马拉松赛道上,选手们挥洒汗水……在各大重要场合,总有警用无人机在空中默默守护。丁成龙和队友们就像一群隐形的卫士,用无人机织就了一张坚固的安全网络。
“大型活动,人员高度密集,‘黑飞’的无人机,一旦失控坠落,后果不堪设想。”丁成龙这样说道。今年龙舟赛期间,月亮岛上的观赛群众人山人海,无人机防控小组严阵以待,既要管理报备的无人机,又要用反制设备驱离、迫降“黑飞”无人机。期间,十余架“黑飞”无人机被成功驱离,保障了赛事的安全顺利进行。
熟练地操控无人机,在训练场完成一连串流畅的升空、盘旋、巡航、悬停动作后,丁成龙望着翱翔的“银鹰”,眼中闪烁着光芒,“每次它升空,我的视野也跟着开阔。看到的是蓝天白云、高楼大厦,心里装着的,却是千家万户的平安祥和。”
“能把爱好变成工作,这是一种幸福。”丁成龙感慨道,截至目前,他参与案件侦破、人员搜救、巡逻防控、安保等各项任务70余次。无人机这把“空中利剑”愈发锋利,“科技强警”战略在六安的天空,结出了守护平安的累累硕果。

摇摇欲坠的七国集团

新华社记者 林威

七国集团峰会17日在加拿大艾伯塔省卡纳纳斯基斯村落开幕。峰会没有发布联合公报,也未就乌克兰问题发表联合声明。美国总统特朗普在峰会期间提前“离场”,加拿大总理卡尼在会后承认,七国集团领导人在许多问题上“存在分歧”。
分析人士指出,本届峰会显示,在关税、乌克兰问题、以伊冲突等重大问题上,七国集团内部尤其是美国与其他国家之间的立场明显不同,早已“心不和”的七国领导人甚至不愿意维持“面和”。随着美国继续强化“美国优先”政策,七国集团内部嫌隙加剧,影响力持续走低。
分歧明显
本届峰会为期两天。据加拿大媒体报道,峰会发表了若干声明,涉及中东局势、人工智能、量子计算和森林火灾等方面。
各方披露的信息显示,峰会期间,美国与其他国家在多个重要议题上立场不一致。在关税方面,卡尼和日本首相石破茂16日分别同特朗普举行会谈,但均未能就关税问题达成共识。特朗普在与卡尼会晤后说,美加双方“理念不同”。英国和法国16日敲定了贸易协议,但美国凯托学会撰文指出,这份协议只明确调整了个别商品类别的关税且只是部分豁免,其他商品如何处理仍“有待商议”。
在应对以色列与伊朗冲突方面,美法领导人的表态存在明显“温差”。特朗普对伊朗立场强硬,也因为以伊冲突而提前离开峰会;法国总统马克龙则表示反对采取可能导致伊朗政权更迭的军事行动。法国《世界报》认为,特朗普的仓促离开再一次体现美国的单边主义做法,面对重大问题,美国不认为有需要与盟友磋商。
围绕乌克兰问题,由于美国持不同意见,峰会未能就这一议题发表联合声明。与会的乌克兰总统泽连斯基也没能与特朗普会谈。法国《观点》杂志指出,在乌克兰问题上,欧洲希望推进制裁俄罗斯,但美国有不同立场,欧洲希望说服美国继续对俄施压的希望正在破灭。
另据加拿大媒体报道,特朗普在离开峰会时再次表示,加入美国“对加拿大有好

处”。这引发加拿大民众强烈不满,数百人在峰会期间走上街头抗议。
美国智库大西洋理事会文章指出,七国集团峰会未能达成联合公报、特朗普未与泽连斯基会面……种种迹象都显示出七国集团领导人之间日益加深的政策分歧。
加拿大前外交官彼得·伯姆说,在当前情况下,“能维持这个非正式的国际组织作为一个整体继续存在下去,或许已经可以算是成功”。
“摇摇欲坠”
分析人士指出,近年来七国集团的影响力持续走低,在气候变化、能源安全、发展减贫等重大全球议题上建树寥寥,成员国间“离心”之势却日益明显。随着特朗普政府持续强化“美国优先”立场,美国与其他国家之间的矛盾更加难以调和。日本时事网站的报道认为,七国集团已经“摇摇欲坠”。
欧洲舆论认为,特朗普政府强调美国利益至上,在经贸、安全等多领域对盟友频下狠手,这让欧洲对美国的“幻想”破灭,不再将其视为可信的合作伙伴,并纷纷着手“去美国风险”。美国《大西洋》月刊指出,自特朗普政府执政后,跨大西洋关系再次经历挫折,“欧洲已经无法再信任美国”。
法国《观点》杂志刊文称,从美国视角看,特朗普政府认为七国集团“过于欧洲化”,并不希望看到欧洲国家试图团结一致对美施加影响力。美联社撰文指出,在特朗普政府眼中,美国“单干”要比与其他六个国家达成共识更符合自身利益。
欧美媒体分析称,近年来,英国脱欧、成员国经济增长乏力、特朗普政府上台后强调美国利益优先等因素,严重冲击七国集团,加速削弱其影响力。英国《每日电讯报》说,七国集团已毫无实质影响力可言。
分析人士认为,七国集团影响力日益衰落,不仅是因为内部分歧难以弥合,更因为其从西方利益出发的所作所为无法得到国际社会认同。《日本经济新闻》说,越来越多的国家不满七国集团以西方为核心的国际机制,已经开始推进建设多边新平台,七国集团“正在走向终结”。
(参与记者:唐黎、郑博非)(新华社加拿大卡加利电6月18日电)



中国航空明星产品亮相巴黎航展
6月17日,在法国巴黎近郊布尔歇机场举行的第55届巴黎航展上,人们参观中国航空工业集团展台。
第55届巴黎-布尔歇国际航空航天展览会(巴黎航展)16日在巴黎近郊开幕。众多中国航空领域的明星产品亮相巴黎航展,向全球航空界展示中国的创新实力和成果。
新华社记者 高静 摄

美“星舰”静态点火测试时爆炸

新华社洛杉矶6月18日电(记者 黄恒)美国太空探索技术公司新一代重型运载火箭“星舰”36号飞船18日晚在例行静态点火测试时发生严重爆炸,目前尚无人员伤亡报告。
发布在互联网上的现场监控视频显示,爆炸发生在美国中部时间18日23时01分54秒(北京时间19日12时01分54秒)。当时“星舰”36号飞船正在得克萨斯州博卡奇卡的基地进行测试,突然而来的爆炸使画面瞬间白屏,随后可以看到此前立在发射架上的“星舰”变成了一个巨大的橘红色火球。当地媒体随即证实,测试现场发生“灾难性的事故”。
美国太空探索技术公司随后在社交媒体账号上表示,正在为第10次试飞做准备的“星舰”在基地发生“重大异常”,现场没有人员伤亡,基地已迅速启动应急预案,事故对附近社区居民没有造成危险。
新一代重型运载火箭“星舰”总长约120米,直径约9米,由两部分组成,第一级是长约70米的火箭助推器,第二级是“星舰”飞船,两级均设计为可重复使用。该火箭的设计目标是将人和货物送至地球轨道,月球乃至火星。上个月底的“星舰”第九次试飞中,火箭第一级助推器发生爆炸,第二级飞船虽进入太空,但随后失控。

防汛抢险“实战课” 解锁应急“真功夫”

(上接一版)金寨县公路中心、青山镇人民政府、青山镇卫生院、安徽建工路桥天堂寨支线项目一标一分部等参演单位共计60余人,投入各类工程机械、救援车辆10余台,编织成一张高效协同、运转有力的应急处置网络。
“演练组织有序、响应迅速、处置专业,充分展现了各参演单位对防汛工作的高度重视和协同作战的强大合力!”现场总指挥、市交通局副局长邬剑涛在演练总结点评中高度评价此次应急演练。
“参与此次防汛应急演练,我获益良多,演练精心模拟的险情高度贴合实际场景,极大增进了多部门间的协同默契度。”亲身参与演练的安徽建工路桥天堂寨支线项目一标一分部技术员平家和深有感触。市交通运输应急保障中心主任张军说:“此次演练不仅是对现有预案和队伍的一次‘大考’,更是推动防汛工作从‘被动应对’向‘主动预防’转变的关键实践。同时演练有效识别了应急处置中的薄弱环节,为后续优化应急预案提供了科学依据,进一步强化了全员的防汛风险意识。”
当前正值汛期,叠加第24次全国“安全生产月”,此次演练以贴近实战的严苛标准,淬炼了应急队伍的筋骨,磨砺了应急预案的锋芒,更织密了守护人民群众生命财产安全和交通基础设施畅通的“安全网”。六安交通人正以枕戈待旦的警觉和精益求精的备战,全力迎战汛期大考——只为江河安澜时,路桥皆通达。

“参与此次防汛应急演练,我获益良多,演练精心模拟的险情高度贴合实际场景,极大增进了多部门间的协同默契度。”亲身参与演练的安徽建工路桥天堂寨支线项目一标一分部技术员平家和深有感触。市交通运输应急保障中心主任张军说:“此次演练不仅是对现有预案和队伍的一次‘大考’,更是推动防汛工作从‘被动应对’向‘主动预防’转变的关键实践。同时演练有效识别了应急处置中的薄弱环节,为后续优化应急预案提供了科学依据,进一步强化了全员的防汛风险意识。”
当前正值汛期,叠加第24次全国“安全生产月”,此次演练以贴近实战的严苛标准,淬炼了应急队伍的筋骨,磨砺了应急预案的锋芒,更织密了守护人民群众生命财产安全和交通基础设施畅通的“安全网”。六安交通人正以枕戈待旦的警觉和精益求精的备战,全力迎战汛期大考——只为江河安澜时,路桥皆通达。

术前禁食 科学空腹

手术,对于许多患者而言,是战胜疾病、恢复健康的关键一步,而禁食禁饮则是手术前至关重要的准备工作。为什么必须空腹?看似“苛刻”的要求背后藏着怎样的安全密码?今天,就让我们一同揭开这场“空腹之约”的神秘面纱。
术前为什么要禁食禁饮?
在正常生理状态下,人体拥有一套精妙的保护机制,为防止胃内容物反流误吸,食管下段括约肌日夜坚守食管和胃的入口,严防“偷渡者”;吞咽反射精准地协调各个器官,确保食物和液体安全通行;一旦发现“入侵者”,咳嗽反射立马拉响“警报”,将其轰出去。然而麻醉之后,这三道防线相继失守,胃内容物如脱缰之马涌进食管,一旦呛入气管,轻者阻塞呼吸道,重者发生肺部感染、肺水肿、血氧饱和度下降。
不仅如此,胃肠道手术术前的禁食禁饮同样至关重要。胃内残留的食物残渣和消化液很可能在手术过程中污染手术区域,大大增加了术后感染和瘘的发生风险,延长患者康复时间,甚至威胁生命健康。

手术,对于许多患者而言,是战胜疾病、恢复健康的关键一步,而禁食禁饮则是手术前至关重要的准备工作。为什么必须空腹?看似“苛刻”的要求背后藏着怎样的安全密码?今天,就让我们一同揭开这场“空腹之约”的神秘面纱。
术前为什么要禁食禁饮?
在正常生理状态下,人体拥有一套精妙的保护机制,为防止胃内容物反流误吸,食管下段括约肌日夜坚守食管和胃的入口,严防“偷渡者”;吞咽反射精准地协调各个器官,确保食物和液体安全通行;一旦发现“入侵者”,咳嗽反射立马拉响“警报”,将其轰出去。然而麻醉之后,这三道防线相继失守,胃内容物如脱缰之马涌进食管,一旦呛入气管,轻者阻塞呼吸道,重者发生肺部感染、肺水肿、血氧饱和度下降。
不仅如此,胃肠道手术术前的禁食禁饮同样至关重要。胃内残留的食物残渣和消化液很可能在手术过程中污染手术区域,大大增加了术后感染和瘘的发生风险,延长患者康复时间,甚至威胁生命健康。

急症患者:情况紧急按饱胃患者实施麻醉。必要时置入胃管引流,尽可能降低误吸风险。
总之,术前禁食没有“标准答案”,每一次个性化调整都是为了患者的安全得到最大保障。
术前需口服药怎么办?
术前吃药是门“技术活”!像阿司匹林、华法林这些抗血小板药、抗凝药会增加出血风险,需提前停用或换药“接力”。降压药、抗癫痫药、抗心律失常药等,建议在术前2小时以少量清水快速送服,既稳定病情又不增强误吸风险。其他如甲状腺药、抗抑郁药,突然断供会让身体“闹罢工”,乖乖按医嘱吃才是上策。
关键细节要牢记:把正在吃的药列清单,术前和医生“交底”,别擅自做主!用药方案因人而异,听医嘱才是“安全密码”。
禁食禁饮期间注意事项
在禁食禁饮期间,患者感到口渴和饥饿,可以用湿棉签湿润口腔,以缓解不适。同时,患者可以通过听音乐、与家人聊天等方式转移注意力,避免过度紧张焦虑,平稳度过这段特殊时期。
术前禁食禁饮是守护手术安全的关键防线,希望大家看完之后能更加明白禁食的重要性,遵循科学的禁食原则,配合医生的个性化方案,用短暂的自律,换取手术的顺利与健康长久。
(南陵县医院手术室 张媛)

急症患者:情况紧急按饱胃患者实施麻醉。必要时置入胃管引流,尽可能降低误吸风险。
总之,术前禁食没有“标准答案”,每一次个性化调整都是为了患者的安全得到最大保障。
术前需口服药怎么办?
术前吃药是门“技术活”!像阿司匹林、华法林这些抗血小板药、抗凝药会增加出血风险,需提前停用或换药“接力”。降压药、抗癫痫药、抗心律失常药等,建议在术前2小时以少量清水快速送服,既稳定病情又不增强误吸风险。其他如甲状腺药、抗抑郁药,突然断供会让身体“闹罢工”,乖乖按医嘱吃才是上策。
关键细节要牢记:把正在吃的药列清单,术前和医生“交底”,别擅自做主!用药方案因人而异,听医嘱才是“安全密码”。
禁食禁饮期间注意事项
在禁食禁饮期间,患者感到口渴和饥饿,可以用湿棉签湿润口腔,以缓解不适。同时,患者可以通过听音乐、与家人聊天等方式转移注意力,避免过度紧张焦虑,平稳度过这段特殊时期。
术前禁食禁饮是守护手术安全的关键防线,希望大家看完之后能更加明白禁食的重要性,遵循科学的禁食原则,配合医生的个性化方案,用短暂的自律,换取手术的顺利与健康长久。
(南陵县医院手术室 张媛)

低剂量CT早筛效果不打折

在恶性肿瘤疾病中,肺癌发病率或死亡率均居于首位,但其实经早期发现、及时治疗可治愈。低剂量CT在肺癌早期筛查中存在独特优势,今天我们就来认识一下低剂量CT。
什么是低剂量CT?
通俗来讲,低剂量CT好比将CT调整成“节能模式”,低剂量CT与普通CT最显著的差异在于辐射剂量明显更低。经由调节电压、电流等参数,不仅可如常规CT般“看清”肺部有无病变,还可有效减轻辐射危害。全球肺癌筛查指南推荐将低剂量CT作为早期肺癌筛查的首选影像学检查方法。
低剂量CT具备哪些优势?
一、辐射剂量低
很多人接受CT检查时都会担心辐射问题,但低剂量CT单次辐射量只有1-2mSv,相当于常规CT辐射剂量的1/5-1/6,就如同坐越国际航班,每年做一次肺癌筛查完全没问题!
二、病灶检出率高
在敏感度方面,低剂量CT是常规胸片检查的6-10倍,就算是“藏”得再深的早期癌变,也逃不出它的“慧眼”。
三、检查便捷、高效
低剂量CT检查前准备工作与常规CT检查相同,无需做任何特殊的准备工作,便捷、高效。
低剂量CT可以取代常规CT吗?
低剂量CT是专为健康人群设计的“体检神器”,该技术辐射剂量极低,但图像清晰度稍弱,就如同用普通相机拍远处风景,可大致拍出轮廓,但无法深入观察细节,因此,该技术擅长发现肺部“异常信号”,但要深入研究还得靠常规CT。若发现患者存在肺结节,或结节影像学特征倾向于恶性,又或是患者存在肺癌高危因素,即应对患者行常规CT检查。常规CT检查密度分辨率较高,可将肺部影像“摊开”,帮医生精准判断结节是良性还是恶性,是当前肺癌诊疗工作中最有力的影像助手!
哪些人适合做低剂量CT?
1. 年龄45岁以上,烟龄长或总吸二手烟的群体;
2. 存在肺癌家族史,有研究指出,家族中曾出现过肺癌患者,尤其是家族中肺癌患者数量>2人,那么,此家族成员患肺癌发生风险将提升7倍左右。
3. 存在癌症病史,如之前患有肺癌、淋巴瘤或吸烟相关癌症,肺癌新发灶的风险会显著升高。
4. 高风险职业者,长时间与镭、铀等放射性物质,或铬、石棉、镍这些“毒疙瘩”打交道的人,其肺癌患病风险较高。
5. 存在慢性肺病的群体,如果患慢性阻塞性肺病、肺结核等病症,会增加肺癌患病风险。
6. 20年都没感冒过的人,有研究指出,此类群体免疫力可能“跑偏”了,反而要警惕肺癌悄悄找上门!
低剂量CT检查时需要注意些什么?
做低剂量CT前,要记好以下细节:
1. 穿衣服有讲究:检查时,胸部不可有金属物件,如金属拉链、金属扣子、金属材质胸罩等均得换掉,颈部禁止佩戴高密度材质的项链。
2. 体型也对检查存在影响:低剂量CT更适合偏瘦或中等身材的人。如果BMI>25(较胖),射线量可能“不够用”,拍出的胸部图像会出现“模糊”现象,影响医生诊断。
低剂量CT为何不可用于其他部位扫描检查?
低剂量CT扫描不可用于其他部位主要取决于CT的成像特征,在此项检查中,X线因素是影响成像质量的核心因素。以日常拍照为例,相机成像质量由光线决定,随着数码相机镜头的出现,使我们拍照不再过度受光线影响,但光线也不得过少,否则会严重影响成像质量。CT成像如同为身体拍照,随着医疗技术的发展,X线剂量逐渐减少,但也存在一个下限。为什么肺部可用低剂量CT?其原因在于肺部全是空气,如同“空心气球”,X线特别容易穿过,和邻近组织形成天然的“明暗对比”,所以肺部成为低剂量CT的首选对象。但辐射剂量下降也并非无限的,剂量降得太多,人体组织分辨能力也会随之下降。其他身体部位组织密度高,低剂量射线根本穿不透,自然没法用低剂量CT,因此,低剂量CT仅可用于肺部筛查筛查筛查。
低剂量CT是临床筛查早期肺癌的有效方法,与常规CT检查相比,辐射剂量明显更低,且可发现肺中微小病灶,可使肺癌患者及时接受有效治疗。
(安徽省铜陵市第三人民医院 凌问非)

警惕青光眼 致盲不可逆

“它”不是突然爆发,而是悄悄潜伏
据世界卫生组织统计,青光眼是全球第二大致盲性眼病,仅次于白内障。但不同的是:白内障可以通过手术恢复视力,青光眼一旦损伤视神经,将永久性不可逆。
什么是青光眼?
青光眼并不是一个单一病种,而是一类眼内压力升高(也称“眼压”)导致视神经受损的疾病。视神经受损后可导致视野范围缩小、视物模糊等症状,它会逐渐破坏我们的视野,从周边向中心“蚕食”,最终导致视野丧失甚至完全失明。更可怕的是,它在早期几乎“隐形”,没有疼痛、没有明显症状,直到你真正“看不见”才惊觉大事不妙。
哪些是青光眼高危人群?
1. 40岁以上的中老年人;
2. 有青光眼家族史的人;
3. 高度近视(>600度)或高度远视者;
4. 长期使用类固醇药物者(如激素眼药水、鼻喷剂);
5. 患有糖尿病、高血压等慢性病者;

6. 夜间视力变差或眼压波动大的人。
通常来说,原发性急性闭角型青光眼分为慢性型与急性型两种。慢性型如同“温水煮青蛙”,初期几乎无症状,渐渐会出现视野缺损、视力下降;相比之下,急性型就像“眼睛中风”:眼红、胀痛、头痛、恶心、看灯有彩虹圈等。因此,如果你发现自己视野缩小、看灯光有彩圈、偶尔在昏暗环境下待久了出现视物模糊伴头痛、恶心、不要等它“自动好”,而要立刻就医!
青光眼怎么治?
虽然青光眼目前仍无法完全根治,但只要早发现、早治疗,就能有效控制病情,阻止进一步恶化。治疗方式主要包括:药物治疗,主要是通过药物作用降低眼压;如果药物效果不佳,可以选择激光或者手术治疗,通过打开房水排出通道来控制眼压。治疗的关键目标在于保住残余视力,稳定病情进展。
青光眼的7个诱因:
1. 熬夜:夜间是眼压波动高峰,长时间熬夜易诱发青光眼发作。
2. 趴着睡觉:压迫眼球,尤其喜欢睡午觉的要注意。
3. 长时间玩手机、看屏幕:用眼过度,导致眼压升高。
4. 经常情绪紧张或生气:血压和眼压同步飙升。
5. 爱吃重口味(高盐高脂):血液循环变差,眼压也受影响。
6. 过度喝咖啡或浓茶:刺激神经系统,影响眼压。
7. 乱用眼药水:尤其是含激素类药物,可能悄悄诱发青光眼。
不是只有看书才“伤眼”,坏习惯才是真正的“幕后黑手”。
青光眼可防可控
青光眼虽难治,但绝非无计可施。我们完全可以通过科学的方式,提前预防,远离青光眼。
1. 定期检查眼睛:防患于未然,40岁以上人群或有青光眼家族史的人群应每年进行一次专业眼科检查,包括眼压、眼底、视野等项目。
2. 科学用眼:别让眼睛过劳,要养成良好的用眼习惯。每工作40分钟,就应休息5-10分钟,望望远方,做做眼保

健操都是不错的选择。
3. 管理情绪:稳定即安全,情绪是健康的风向标。保持心态平和,避免情绪大起大落,有助于维持眼压稳定。
4. 健康饮食:让营养为神经护航,多摄入胡萝卜、菠菜、蓝莓、玉米等富含维生素A、C、E和叶黄素的食物,可增强眼部抗氧化能力。
5. 戒烟限酒:烟酒会加重血液粘稠度、收缩血管,影响眼部供血,是青光眼的“加速器”,建议尽量戒除。
6. 用药需谨慎:别乱用“眼中良药”,一些激素类药物短期有效,但长期使用可能悄悄损害你的眼压平衡,务必在医生指导下使用。
青光眼是不可逆的“视力杀手”,早期无症状,晚期可致盲。高危人群要定期检查眼压、视神经和视野。7大坏习惯可能悄悄推你入坑,规范生活方式+按时检查=最好的防守策略。眼睛没有备份,别等模糊了才开始后悔。最后,送你一句“防青光眼真言”:看远望绿少用眼,清淡饮食睡得甜;按时检查心情好,视神经稳如青山!
(皖西卫生职业学院附属医院 王璐)

健操都是不错的选择。
3. 管理情绪:稳定即安全,情绪是健康的风向标。保持心态平和,避免情绪大起大落,有助于维持眼压稳定。
4. 健康饮食:让营养为神经护航,多摄入胡萝卜、菠菜、蓝莓、玉米等富含维生素A、C、E和叶黄素的食物,可增强眼部抗氧化能力。
5. 戒烟限酒:烟酒会加重血液粘稠度、收缩血管,影响眼部供血,是青光眼的“加速器”,建议尽量戒除。
6. 用药需谨慎:别乱用“眼中良药”,一些激素类药物短期有效,但长期使用可能悄悄损害你的眼压平衡,务必在医生指导下使用。
青光眼是不可逆的“视力杀手”,早期无症状,晚期可致盲。高危人群要定期检查眼压、视神经和视野。7大坏习惯可能悄悄推你入坑,规范生活方式+按时检查=最好的防守策略。眼睛没有备份,别等模糊了才开始后悔。最后,送你一句“防青光眼真言”:看远望绿少用眼,清淡饮食睡得甜;按时检查心情好,视神经稳如青山!
(皖西卫生职业学院附属医院 王璐)

