

夏日外出警惕紫外线灼眼

做好防晒 科学防护 预防电光性眼炎

蝉鸣声声,热浪滚滚,防晒衣、冰袖、遮阳伞等各类防晒装备成了出街标配。当人们专注于肌肤防晒时,双眼正毫无遮挡地承受着水面、路面反射的刺眼强光。这些“隐形刺客”可能会导致眼睛被“晒伤”。



夏日外出做好防晒(AI制图)

● 防晒不到位 眼睛易受伤

出门前还特意在脸上、胳膊上涂好防晒霜,想着万无一失了,结果眼睛被晒伤了。近日,市民王俊挺趁着周末带孩子到户外游泳,下午日头正晒时,他被水面反射的强光闪了眼睛,晚上回家后才觉眼睛刺痛难耐。当时就感觉眼睛火辣辣地疼,一直流眼泪,像有很多沙子在磨眼睛。王俊挺告诉记者,他到医院就诊后发现,原来是被紫外线灼伤了角膜,引发了电光性眼炎。

电光性眼炎是眼部吸收一定能量紫外线照射后所造成的损害,属于常见的眼科急诊。市一医眼科主任裘项旭解释,眼睛对紫外线极为敏感,高强度紫外线会直接损伤角膜上皮细胞,其原理类似夏天皮肤晒伤后,出现“晒爆皮”现象。电光性眼炎发作时,症状十分明显,最突出的表现为强烈的异物感和刺痛感,仿佛有无数细小的砂砾在眼睛里滚动,眨眼、转动眼球时疼痛加剧,患者会不受控制地频繁

流泪。同时,患者还会对光线异常敏感,即使在昏暗的室内也难以睁开眼睛,严重时会出现暂时性视力下降。正常情况下,角膜上皮细胞具有自我修复能力,一般24—48小时就能重新长好。只是在修复过程中,患者会承受巨大的不适感。裘项旭补充,紫外线对眼睛伤害具有“滞后性”,患者通常在暴露6—8小时后才出现症状,这也是很多人容易忽视眼部防护的原因。

● 应对要及时 防护要科学

若患上电光性眼炎,千万别觉得忍一忍就过去了。裘项旭提醒,长时间的角膜损伤可能引发感染,导致角膜炎、角膜溃疡等更严重的眼部疾病,因此必须采取正确的急救措施。首先,患者要第一时间远离紫外线源,避免眼睛再次接触紫外线,防止损伤进一步加重。其次,患者可隔1小时

用干净的毛巾包裹冰袋轻敷眼睛15—20分钟,通过冷疗法缓解眼部疼痛。注意冷敷时,压力不要过大,避免对眼球造成额外伤害。同时,建议在医生的指导下使用人工泪液等药物,减轻干燥和刺激感,促进细胞修复。当然,预防永远胜于治疗。裘项旭建议,市民在白天10—15时紫外线

较强的时段,尽可能减少户外活动。外出时,可戴上帽子和具有紫外线防护功能的太阳镜,防止紫外线直接照射眼睛。此外,日常多吃富含维生素A、维生素C和叶黄素的食物,如胡萝卜、蓝莓、菠菜等,有助于增强眼睛的抗氧化能力和自我修复能力。

融媒记者 王珣铮

一周天气早知道

双台风 共舞 高温将缓解

未来七天,我市雷阵雨 出镜率 较高

大暑节气已至,但刚入伏的天气似乎并不像预期那般炎热。许多人心目中不免生疑:今年夏天是否会较为凉爽?事实上,近期的凉爽天气得益于海上热带系统的频繁活动,以及我市处于副热带高压边缘的缘故,从而使得高温有所减退。市气象台预计,未来七天受台风“范斯高”影响,我市阵雨或雷雨保持比较高的“出镜率”,高温将得到缓解。今年第7号台风“范斯高”已于7月23日早上生成。中央气象台预计,“范斯高”将以每小时15—20公里的速度向西北方向移动,最强可达热带风暴级或强热带风暴级(9

10级,23—25米/秒),并向浙江南部到福建北部一带沿海靠近,强度逐渐减弱。在其外围偏东气流的影响下,7月25—26日,我市以多云到阴有阵雨或雷雨为主,最高气温将跌至31℃,最低气温约24℃。尽管雨水带来了一定的凉爽,但由于空气湿度较大,闷热感依旧会贯穿全天。湿热天气较干热天气更易引发中暑,大家出门还是要做好防暑工作。目前来看,今年第8号台风“竹节草”将于7月27日起路过我国东部和南部海域。受其和台风“范斯高”共同影响,7月27日起,我市将

以阴雨天气为主,最高气温预计在31℃左右浮动,最低气温在26℃。在此提醒大家:防暑悠着点,防台也不能放松。需注意的是,台风外围螺旋云系中的对流云团分布不均,部分区域云团密集、强度大,有雷雨的地方可能伴随短时暴雨和局部6—8级雷雨大风等对流天气。请大家关注最新的天气预警信息,出门携带晴雨伞,既可遮阳又可防雨。此外,雷阵雨期间应尽量避免户外活动,尤其是山区和水域附近,以防强降水和雷电天气带来安全隐患。

融媒记者 吕晓婷

记者帮办
便民服务邮箱 ykrm88@163.com

取快件要跨村 2.5公里难倒村民

市邮政管理局推进快递配送 预计9月上里叶村可收各家快件



独松村的快递驿站
地址为上里叶村的快件

近日,家住方岩镇上里叶村的村民胡先生向本报“记者帮办”栏目反映,平日里该村村民快递取件颇为不便,希望能得到有关部门的帮助。胡先生表示,目前上里叶村交通便利,村内公交车可以到达,但许多快件依旧没有办法送到本村。他告诉记者,上里叶村是一个行政村,总人口有1000余人,常住人口300多人。目前,邮政、顺丰、京东三个公司的快件可直接送达上里叶村的小店驿站,但中通、韵达、圆通、极兔等快递公司只将快件送至独松村的驿站,要求村民自取。村民希望各家快递公司能将快件送至本村的驿站,这个诉求也是村民们多年来的共同诉求。在独松村的快递驿站内,记者看到货架上摆满了大小不一的包裹,其中确实有不少包裹上的邮寄地址并非独松村,而是上里叶村。据了解,独松村距离上里叶村2.5公里左右,这给上里叶村的村民取件造成了极大的不便,也增加了该路段的交通安全隐患。年轻人还能骑电动车来回取件,但很多快件是在外的家人帮忙购买,寄给家中老人的。走这么远的路去取件,老人们吃不消,常常得拜托别人代拿。胡先生说。了解情况后,记者就胡先生的诉求与市邮政管理局进行了对接,并得到了明确的回应。

市邮政管理局:

该局工作人员表示,此前已经收到来自上里叶村村民的反馈,并在上周派遣专人前往该村调研,与村干部进行了沟通。快递进村涉及企业成本、路线规划等多重因素,需要我们相关工作人员与每家企业逐一协调。工作人员解释,去年该局已依托市政府民生实事工程,在上里叶村建成驿站,为快递进村奠定基础。该名工作人员进一步说明,快递进村是近年来市邮政管理局积极响应推进的工作任务之一。今年,全市快递进村覆盖率以达到80%为目标。考虑到上里叶村较为迫切的实际需求,市邮政管理局将加快与相关快递公司的协调进度,预计在9月份解决各家快递公司不进村配送的问题,确保村民诉求落到实处。

市民点赞

非常感谢“记者帮办”栏目和市邮政管理局的重视和帮助。上里叶村的村民总算不用再为这两三公里的取件路烦恼了。胡先生感激地说。

融媒记者 邵思民