

# 气温降,老年眼病患者骤增

## 医生提醒,冬季应注意加强对老年眼底病的预防

本报讯(记者蒋炜宁 通讯员李黎)近日气温急剧下降,宁波市眼科医院专家门诊老年眼病患者骤增。“冬季空气湿度小,且多风雪天气,由于眼睛裸露在外,所以容易罹患多种老年眼病。譬如,天气变冷时血管会收缩,血压跟着升高;若血管弹性差,则容易破裂造成结膜下出血,眼白部分出现血块。”廖燕红主任医师介绍,“因此,冬季应注意加强对老年眼底病的预防并走出认识误区。”

### 误区一:只知“脑中风”,不知“眼中风”

“眼中风”又称“视网膜血管阻塞”,常突发且无疼痛,主要是由于天冷血管收缩造成阻塞出血。冬季是“眼中风”的高发期,救治“眼中风”和救治“脑中风”一样,需要争分夺秒。

若视网膜中央动脉完全阻塞,90分钟即可造成视网膜永久性损伤,视力恢复十分渺茫。

廖医生提醒,“眼中风”其实是全身血管硬化的一个信号,有糖尿病、高血压等疾病的老年人,要积极控制全身疾病,养成良好的生活习惯,同时定期进行眼底检查。如突然出现眼前发黑、视力下降或暂时性失明、眼前波纹等现象,应立即自行急救——按摩眼球,轻压数秒后突然放开,反复几次,并及时含服硝酸甘油,为医院抢救争取更多的时间。同时,立刻到医院眼科就诊。

### 误区二:老年人眼睛看不见就是“白内障”

说起白内障,大概有超过九成的老年人知道,而听说过老年性黄斑变性、糖尿病性视网膜病变等眼底病的却不足

一成。市眼科医院今年“敬老亮眼行”老年眼病普查统计表明,宁波地区各种眼病发病率超过8%;而且,三年来每年递增超过一个百分点。

这些眼底病在冬季由于血管弹性差而多发。人们对于这些老年人群的视力杀手知之甚少,缺乏警惕。有些患者早期视力有所下降,但眼底改变不明显,并没有积极到医院检查,而错过最佳治疗时间。廖医生说,“随着人类寿命的延长和饮食结构的改变,老年性黄斑变性等眼底病,正发展成为全世界老年人最主要的致盲眼病之一。”

### 误区三:糖尿病性视网膜病变变眼底出血一次就可治愈

糖尿病性视网膜病变简称“糖网”,是糖尿病患者最常见的眼部并发症。糖尿病患者出现慢性血管并发症时,视网

膜上的小血管发生阻塞,由于缺血继而缺氧,形成新生血管并增殖,引起糖尿病性视网膜病变。这种新生血管易发生破裂引起出血,特别是在冬天,血液在视网膜表面或流入玻璃体内,影响光线进入眼内,不能清晰成像,出现严重的视力下降。若反复出血,形成的机化条索就会收缩牵拉视网膜,导致视网膜脱离而致盲。

治疗“糖网”控制眼底出血,不是看一次医生,吃1-2个月药就可以好的,一般要半年甚至一年的时间。最忌讳不连续用药,诱发病情反复发作,增加治疗难度和减少视力恢复概率。廖医生说“其实,绝大多数眼底出血患者经过规范治疗都能得到控制”。



# 节前长途车票售罄 节后返程车票周五开售

## 退票新政催生囤票一族

本报讯(记者包凌雁)春运抢票大战这几天进入短暂的平静。记者昨日从铁路部门获悉,截至目前,节前宁波站始发长途普通列车(K、Z、T字头)车票已基本售罄,从本周五开始,旅客可以购买节后(大年初五)以后的返程车票。

### 长途车票已售完

据数据统计,云南、贵州、四川地区以及阜阳、南宁、西安、郑州、长春、广州、武昌、南昌等地长途车票显示无票。售票最高峰为2月16日,目前显示已成功售出2.3万张,这个量几乎是宁波站最高发送量的一半。“售出的车票中为上述方向的长途车票。”车站负责人表示,像上海、杭州等地短途动车票一般在节前10天进入销售旺季。

这两天,团体车票正在接受预订中,截至目前,已经受理近500家单位。铁路宁波站相关人士介绍,今年宁波站暂时将行经至阜阳的K5610次、K5608次、K5602次,至贵阳的K4654次,至洛阳的K4074次等5趟临客,而务工人员团体票将优先使用这些车次。此外,对于个人用户而言,只要凑足5人也可以买到上述车票。这些旅客可以在12月26日起到铁路宁波站指定区域办理团体票业务。

### 退票新政催生囤票一族

对于老家在南昌的吴先生而言,今年的购票政策让他有些措手不及。由于单位放假的时间还没有确定,所以他一连三天趴在电脑前秒杀了从腊月廿八到除夕的3天车票,再过几天,他还需要将好不容易抢到的车票再退掉。

旅客在开车前15天以上退票将不被收取退票费,这一新政催生了像吴先生这样的囤票一族。记者从车站了解到,尽管离春运开始还有很长时间,但是退票的旅客比往常多了许多。比如,窗口平时的退票量为一天800张,而这几天达到了2000张,多出来的部分是电话订票的退票。而互联网上的退票更是“壮观”,平日宁波站的退票为1000张左右,这几天在5000张至6000张。“进入春运以后,退票将比现在还要多。”铁路宁波站负责人表示,他们已经对售票窗口进行电脑升级,原来只有2至3个窗口能办理退票业务,春运期间最多可达8个。

先囤票再退票,这或许是今年春运新景象。铁路部门提醒,如果还没有买到回家车票的旅客,可以在未来几天多关注购票网站的信息,随时准备“捡漏”。

# 冬季口罩佩戴有讲究

## 戴口罩不慎小心引发哮喘复发

本报讯(记者蒋炜宁 通讯员刘春霞)入冬以来,街头出现了不少戴口罩骑车的市民。不同人群在不同环境下应选择不同的口罩。最近,有哮喘病史的市民李女士就因为戴了不合适的口罩引发支气管哮喘急性发作。

李女士因为得过支气管哮喘,担心早晨天气冷,骑车吸入太多冷空气会导致旧病复发,特意买了口罩戴上。嫌普通医用口罩不好看,3天前,她在路边小店买了一个卡通图案的口罩。没想到才用了一天,就觉得鼻子痒痒、呼吸不畅,吃了哮喘药也不见好转。她赶紧到附近的镇海龙赛医院就诊。医生检查认为,李女士对口罩上卡通图案的化学染料过敏,导致支气管哮喘急性发作。

据镇海龙赛医院呼吸科副主任医

师陈华良介绍,佩戴口罩的确可以起到一定的挡风御寒作用,但不一定每个人都需佩戴口罩保暖。人体的鼻黏膜有丰富的毛细血管网络,可以对吸入的冷空气进行加温加湿,同时鼻毛可以阻挡空气中的粉尘、细菌等。长期佩戴口罩会使得鼻腔及整个呼吸道接触不到冷空气,得不到锻炼,长此以往抵抗力反而会下降,要是稍微受寒,就容易发生感冒。因此,对于健康的人群,如果外界环境温度不是太低,不建议经常佩戴口罩;而对于已患慢性阻塞性肺疾病、支气管扩张、哮喘等体质弱的人来讲,外出戴口罩可能会有帮助,可以减少冷空气对气道的刺激或病菌的侵入并引发呼吸道肺部感染,但回到室内应及时摘下口罩。

# 冬至汤圆暖心窝



昨天是二十四节气的冬至,海曙区白云街道安丰社区志愿者邀请社区老年居民一起品尝汤圆,给他们送上冬至大如年的祝福。(胡建华 张立 王瑾琛 摄)

# 甬城进行时

- #您播报#**  
@雨弩弓舞:坐上宁波轨道交通1号线,犹如走进古时宁波,石板路会以时速60公里前进,天一阁搬到地铁列车里面来了!
- #每日读报#**  
《父亲醉驾撞人逃逸却叫儿子到场处理》——目前,肇事逃逸者已被刑拘,此案还在进一步处理中。(宁波日报12月22日第5版)
- @Trady的意义:儿子带交警找到父亲不算“坑爹”,醉驾威胁自己和他人生命安全,应该受到处罚。
- 《宁波进入诺如病毒流行季节》——感染对象主要是学龄儿童和成人。(宁波日报12月22日第4版)
- @Sin\_City:希望大家做好预防,我前几天感染了个病毒。
- #微生活#**  
@宁波日报:【坐久了,起身扳扳腿】坐久了,常常感到双腿酸麻、僵硬。专家建议,此时不妨扳扳腿,双脚站立,打开与肩同宽,左脚着地,右腿抬起向后弯曲;右手扶住右脚脚尖,将其扳向臀部,坚持10秒钟,左右腿交替进行。(记者 洪茜茜 整理)

# 推进新型城市化·品质鄞州系列报道②

# 33平方公里“精耕细作” 鄞州城市管理后来居上

余方觉 朱军备 章燕飞 续大治 朱娇娇 /文  
鄞州区城管局 /图



2002年鄞县撤县建区,鄞州区的城市化进程开始加速。12年后的今年,鄞州新城区面积已达33平方公里,正在向80平方公里拓展,比老三区中的任何一个都大。这片年轻的城区,面临着城市管理如何从无到有、从有到优的巨大挑战。

在“大城管”理念下,鄞州区城管部门先后建立起“智慧城管”管理系统、网格化精细化管理体系,以及适应新型城市化需求的城乡垃圾处理一体化机制,在宁波中心城区中后来居上,为居民带来良好的都市生活环境。

今年11月下旬的一个中午,鄞州区一市民骑三轮车穿过梁家桥时,被桥下线缆绊倒受伤。交警赶到现场后,拨打智慧城管热线96310,请求派人处理问题。问题被转至鄞州区智慧城管中心后,负责该片区的接线员第一时间联系了国家电网、鄞州区中河街道办事处、市政公用管理处等相关部门,请多个部门派人员到现场进行检查。多方联合查看后得出结论,这条下垂线缆是宋诏桥村的自接路灯线路,线缆安全隐患在当天下午即被排除。

## “智慧城管”实现全覆盖

城区安全隐患快速处置的背后,一张精密的“智慧城管”网格发挥了作用。2008年,鄞州区“数字管理”建成运行,突破传统的城市管理模式。2011年11月,鄞州区智慧城管中心正式成立。2012年4月,鄞州区智慧城管中心正式启动运行,并迅速将“智慧城管”网格的触角延伸至33平方公里范围,基本实现了建成区全覆盖。

“我们的智慧城管系统,可以将不同的可能问题分成183种案件类型,31个网格的信息采集员每天10小时动态巡逻,夜晚也有骨干坚守岗位。”中心负责人介绍,采集员在巡逻时参照操作手册,用手机采集问题,通过专业应用上报至智慧城管平台,触发问题处理流程。处理后,该问题将在系统中批转回城管平台,并由信息采集员现场核实、结案。



智慧城管中心一角

这张智慧网络已与鄞州区29家单位联网协同,贯彻了“大城管”理念。智慧城管中心还对29家单位进行月度绩效考核,增加了智慧城管的办事效率。目前,该平台日均上报案件15000件左右,及时解决率达98.2%。

今年3月,鄞州区钟公庙街道的社区居民发现,传统的垃圾不见了。走进社区的,变成了3辆从未见过的小型垃圾收运车。原来,鄞州区决定在这里试点垃圾收运、运管分离的垃圾收运新模式,而引入小型垃圾车,正是这次试点的关键。小型垃圾车给钟公庙居民的垃圾处理带来了新变化。它们不但比传统垃圾车更方便进出社区,产生的噪音更小,收运时间也更加机动灵活,符合社区需求。如今,社区路边摆放的垃圾桶已基本不见,居民关于垃圾收运扰民的投诉案件也大幅减少。

## 垃圾收运 步入“小车时代”

总结钟公庙街道的试点经验后,鄞州区开始对全区的源头生活垃圾分类收运模式进行调整和转型,尤其是全力推动中心城区物业小区(或楼宇)生活垃圾源头收运模式。

为根除垃圾收集露天作业的种种弊端,南部商务区购入3辆桶装垃圾车,进入地下室收集垃圾,采用“以桶换桶”对接模式,实现了生活垃圾“不落地,无污染”。同时,商务区在中转站冲洗平台对垃圾桶全面清洗保洁,消除脏乱。首南街道、中河街道等垃圾收运量较大的街道,也逐步从三轮车收运、8吨垃圾压缩车收运等传统模式,向小型密闭式垃圾收运车收运模式转型。

在古林镇,12个行政村共计买来15辆小型密闭式垃圾收运车,与“桶装化”农村垃圾堆放点,以及2座新建的垃圾中转站实现对接,分上午、下午两次收集,淘汰了传统8吨车直接收运模式,成为我市垃圾收运城乡一体化的典型。

## 城管执法讲求“精细化”

“智慧城管”令鄞州区的城市管理精度提升了一个量级,与之相配套,城管执法也同步开启了精细化时代。

鄞州城管执法部门将中心城区划分为34个责任网格,为每一个网格配置城管执法人员、协管员、城管义工、物业管理员等,实行网格长负责制,把原先分散的执法、治理力量统合到一起。

今年,鄞州区开始执行最严格的督查问责制度。每天,执法部门都会将通过督查发现的城管管理问题,以督查联系单或通知单的形式下发责任单位,并实行台账管理。今年以来截至昨日,