

春天眼痒

建议你戒掉这个坏习惯

很多人到了春季都会眼痒、流泪,忍不住伸手去揉,甚至有患者在门诊形容自己“恨不得把眼睛掏出来挠挠再安回去”,这毛病就是过敏性结膜炎。如果你一开始就忍不住揉眼睛,那么很有可能就陷入了“越痒越想揉,越揉却越痒”的死循环。所以,揉眼这个习惯一定要戒掉。

多是花粉惹祸

过敏性结膜炎是一种常见的过敏性疾病,主要表现为眼睛红肿、发痒、流泪、打喷嚏等症状。顾名思义,过敏性结膜炎是由于过敏引起的结膜(也就是覆盖眼白部分透明的膜)炎症,由于过敏性结膜炎的本质是人体对过敏原的应激性反应,在这个过程中肥大细胞释放组胺和其他活性物质,刺激血管扩张,所以常常显得眼睛又红又肿。

尽管过敏原因人而异,但最常见的原因是花粉。如果合并鼻炎,这种情况也被称为过敏性

鼻结膜炎。

眼睛就是这样越揉越痒的

很多“资深”患者都知道,一到这个季节就该点眼药水了,那么除了遵医嘱点眼药水之外,还有什么办法能让自己舒服一点儿呢?根据最新的系统性综述,强烈建议过敏性结膜炎的患者避免或去除过敏原、避免揉眼。

“避免或去除过敏原”很好理解却也最难做到,花粉在这个季节几乎无处不在,但我们依然可以通过尽量减少户外活动、在车内或室内时关闭窗户和使用空调内循环、在户外时避免触碰眼睛、回到室内后更换衣物并及时洗手等措施来减少过敏原的刺激。

另一个十分重要的建议是从自己做起、从现在做起,不再揉眼睛。虽然揉眼产生的轻微疼痛感可以短暂抑制瘙痒,但这一过程激活了大脑纹状体奖赏机制,会让人欲罢不能;揉眼也会

通过机械刺激加剧局部炎症级联反应,加重炎症因子和瘙痒原的释放,强化痒觉的传递通路。因而一旦放纵自己开始揉眼睛,往往会上陷入“眼痒-揉眼-眼更痒”的恶性循环,所以必须从一开始就要打破循环,才能让眼睛安然无“痒”。

“人工泪液+冷敷”能让眼睛舒服些

此外,配合人工泪液和冷敷的方法,可以让眼睛的症状得到舒缓。人工泪液可以通过冲洗结膜囊来减少局部过敏原和炎症因子浓度的方式缓解症状,而冷敷不仅仅指使用冰袋冷敷,还可以通过(4°C的冰箱冷藏室)冷却自己常用的抗过敏眼药水或人工泪液来实现“双管齐下”的效果。

但也要注意的是,冷敷的时候尽量不要使用毛巾。因为毛巾疏松多孔,很难做到完全的清洁,如果恰逢揉眼损伤了眼表、眼周的表皮,反而会引起局部感染,得不偿失。

(据《北京青年报》)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本版各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗!否则后果自负。

鄂托克旗永雨滴管带加工部废弃农用地膜和滴灌带无害化处理利用项目环境影响评价公众参与第二次公示

“鄂托克旗永雨滴管带加工部废弃农用地膜和滴灌带无害化处理利用项目”征求意见稿已编制完成,进一步征求公众意见。

一、环境影响报告书征求意见稿和公众意见表的网络链接:1.

征求意见稿全文网络链接: http://www.91huayu-et.com/page95?article_id=57;公众意见表的网络链接: http://www.91huayu-et.com/page95?article_id=56

二、公众可就近到建设单位或环评单位办公地址查阅纸质报告书。

三、征求意见的公众范围:项目建设地点位于鄂尔多斯市鄂托克旗阿尔巴斯苏木寨乌素嘎查,根据《环境影响评价公众参与办法》规定,征求意见的范围为项目周边5km范围内的居民、企业事业单位及项目周边相关受影响公众。

四、公众提出意见的方式和途径:公示后的10个工作日内可通过传真、电子邮件、信函等方式向建设单位反馈公众意见。建设单位:鄂托克旗永雨滴管带加工部,联系人:王治锋,联系电话:18309507000,环评单位:内蒙古宝钻环保技术服务有限公司,联系人:贺工 15391265999,邮箱:575996830@qq.com,通讯地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市康巴什区日兴大厦A座607室

公告

我单位近期梳理账务时发现有18家供应商欠款无法支付,根据我单位清欠账款相关要求,请以下18家供应商尽快持单位或个人有效证件来我单位进行账务核对,自公告之日起四十五天内未到本单位办理相关手续,视为放弃,本公司将进行账务处理。

特此公告!

供应商单位名称:1、锡林浩特市银兴房地产开发有限责任公司;2、中国移动通信集团内蒙古有限公司锡林郭勒分公司;3、中铁二十局集团有限公司;4、锡林郭勒盟飞宇广告传媒有限公司;5、白旗阿尔巴斯苏木寨乌素嘎查,根据《环境影响评价公众参与办法》规定,征求意见的范围为项目周边5km范围内的居民、企业事业单位及项目周边相关受影响公众。

四、公众提出意见的方式和途径:公示后的10个工作日内可通过传真、电子邮件、信函等方式向建设单位反馈公众意见。建设单位:鄂托克旗永雨滴管带加工部,联系人:王治锋,联系电话:18309507000,环评单位:内蒙古宝钻环保技术服务有限公司,联系人:贺工 15391265999,邮箱:575996830@qq.com,通讯地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市康巴什区日兴大厦A座607室

声明

如有人持有内蒙古瑞锦建设有限公司授权委托书,以发包工程为由收取保证金,请勿轻信!以上行为与我公司无关,特此声明。

内蒙古瑞锦建设有限公司

2023年4月18日

债权转让公告

武来贵:本人张满钱,身份证号15012119490207133,于2018年4月6号出借你壹万元(10000.00元)约定利息为月息2分现本人将该债权本金及产生的全部利息转让给郭建军(身份证号:41010219701014224,将购买内蒙古自治区东房地产开发有限公司安

生产品考核合格证书,证书编号:蒙水安B202100167,发证日期:2021年5月2日,声明作废●内蒙古自治区安吉电子科技有限责任公司

工会委员会遗失中国民生银行

股份有限公司呼和浩特金茂中心支行开户许可证,核准号J1901018964101,声明作废●内蒙古自治区海勃湾区企鹅电竞遗失网络安全经营许可证正副本,编号150302200050,声明作废●内蒙古自治区海勃湾区企鹅电竞网吧遗失食品经营许可证正副本,编号151103020085289,声明作废●内蒙古自治区海勃湾区东房地产有限公司遗失以下车驾道路运输证,车牌号:蒙A17346(黄色),证号:150106006300号,车牌照号:A171241(黄色),证号:150106006302号;车牌号:蒙AX3947(黄色),证号:150106005117号,车牌照号:蒙AX3955(黄色),证号:150106004396号,车牌照号:蒙AK3028(黄色),证号:150106005795号,车牌照号:蒙A74860(黄色),证号:150106005914号,车牌号:蒙AX3223(黄色),证号:15010621030355,声明作废

特此公告

公告

本公司内蒙古文轩科技有限公司营业执照在2023年4月15日之后发生被别人盗用办理其他所

有未经本公司法人签字、加盖本公司印章的内蒙古文轩科技有限公司名义签署的(包括但不限于)合同、协议、凭证、文件等,均属无效文本,不具备任何法律效力,由此引发的一切法律后果及经

济纠纷与本公司无关,并保留进一

步追究其法律责任的权利

特此公告

债权转让公告

武来贵:本人张满钱,身份证号15012119490207133,于2018年4月6号出借你壹万元(10000.00元)约定利息为月息2分现本人将该债权本金及产生的全部利息转让给郭建军(身份证号:41010219701014224,将购买内蒙古自治区东房地产开发有限公司安

生产品考核合格证书,证书编号:蒙水安B202100167,发证日期:2021年5月2日,声明作废●内蒙古自治区安吉电子科技有限责任公司

工会委员会遗失中国民生银行

股份有限公司呼和浩特金茂中心

支行开户许可证,核准号J1901018964101,声明作废●内蒙古自治区海勃湾区企鹅电竞网吧遗失食品经营许可证正副本,编号1503020085289,声明作废●内蒙古自治区海勃湾区东房地产有限公司遗失以下车驾道路运输证,车牌号:蒙A17346(黄色),证号:150106006300号,车牌照号:A171241(黄色),证号:150106006302号;车牌号:蒙AX3947(黄色),证号:150106005117号,车牌照号:蒙AX3955(黄色),证号:150106004396号,车牌照号:蒙AK3028(黄色),证号:150106005795号,车牌照号:蒙A74860(黄色),证号:150106005914号,车牌号:蒙AX3223(黄色),证号:15010621030355,声明作废

特此公告

公告

本公司内蒙古文轩科技有限公司营业执照在2023年4月15日之后发生被别人盗用办理其他所

有未经本公司法人签字、加盖本公司印章的内蒙古文轩科技有限公司名义签署的(包括但不限于)合同、协议、凭证、文件等,均属无效文本,不具备任何法律效力,由此引发的一切法律后果及经

济纠纷与本公司无关,并保留进一

步追究其法律责任的权利

公告

本公司内蒙古文轩科技有限公司营业执照在2023年4月15日之后发生被别人盗用办理其他所

有未经本公司法人签字、加盖本公司印章的内蒙古文轩科技有限公司名义签署的(包括但不限于)合同、协议、凭证、文件等,均属无效文本,不具备任何法律效力,由此引发的一切法律后果及经

济纠纷与本公司无关,并保留进一

步追究其法律责任的权利

公告

本公司内蒙古文轩科技有限公司营业执照在2023年4月15日之后发生被别人盗用办理其他所

有未经本公司法人签字、加盖本公司印章的内蒙古文轩科技有限公司名义签署的(包括但不限于)合同、协议、凭证、文件等,均属无效文本,不具备任何法律效力,由此引发的一切法律后果及经

济纠纷与本公司无关,并保留进一

公告

本公司内蒙古文轩科技有限公司营业执照在2023年4月15日之后发生被别人盗用办理其他所

有未经本公司法人签字、加盖本公司印章