

警惕“沉默的光明杀手”

青光眼发病呈年轻化趋势

3月6日是“世界青光眼日”，同时6日至12日也是第17个“世界青光眼周”。省眼科医院青光眼科副主任医师赵文凤告诉记者，青光眼可以发生在任何年龄。近年来，我国青光眼患病与年龄相关，呈年轻化趋势。

青光眼莫小觑

春节期间，30岁的小伙小强到省眼科医院就诊。他告诉医生，自己过年那几天就一直有恶心呕吐、头疼眼胀的症状，起初也没在意，以为只是过节吃得比较多、晚上熬夜玩游戏所导致的。可开始上班了，眼部不适还是没有好转，才去了医院消化科，后经消化科医生建议，才到了眼科医院。

“医生说来得晚了，我真不知道青光眼的危害这么重！”确诊了青光眼，小强懊悔不已。但遗憾的是，他的小部分视神经损伤已经不可逆转，医生给他进行了降眼压的治疗，成功控制住了病情，使其不再继续恶化。

“损伤不可逆是青光眼最大的危害。”赵医生介绍，青光眼是常见的威胁视神经及视觉功能的眼病，以眼压升高为主要危险因素，可导致进行性视野缺损与视力下降，最终会永久性视力丧失。除了环境因素外，高龄（60岁以上）、糖尿病、近视、有家族病史的人群、长时间使用电脑者等，



都是青光眼的高危人群。

别摸黑玩手机

过去，青光眼多发生在老人身上，但如今，在我国40岁以上人群中，约有2%的人患有青光眼，其中不少年轻患者都有长期摸黑玩手机的习惯。2023年发布的《青光眼综合防治管理白皮书》呈现的中国青光眼患者整体画像显示，中国青光眼患病与年龄相关，呈年轻化趋势。

青少年群体患青光眼风险增高，与用眼习惯和生活方式有很大关系，手机、平板、电脑等电子产品的高频

使用，使得眼部长期处于过度使用的状态。而暴饮暴食、加班劳累、情绪波动等都可能会导致眼压升高，从而引发急性青光眼。

很多人对于关灯玩手机容易诱发青光眼的说法，不以为然。事实上，这绝对不是危言耸听。因为在黑暗环境中，为了看清物体，瞳孔是自然放大的状态，虹膜受到挤压，房水流出受阻，这时眼压就会升高，容易诱发青光眼。很多年轻人会说自己夜间玩手机，会调成护眼模式。但护眼模式只是对手机屏的色温调整，让屏幕变黄，看上去不那么刺眼，并

不能从真正意义上保护视力，眼睛的负担反而加重。

强调早诊早治

青光眼又被称为“沉默的光明杀手”，是因为在早期无明显症状，往往病情发展到一定严重程度，甚至到了晚期致盲才发现。

医生指出，目前，青光眼可以通过药物、激光、手术进行治疗，但对于疾病不管不顾，则可能导致不可逆的失明。因此青光眼的防治重点是要发现问题早诊早治。

年轻人一定要注意，如果眼睛特别干涩、憋胀、疼痛，或者严重头晕头痛、恶心呕吐时，一定要及时到正规医院诊治，以免延误治疗，造成不可挽回的后果。平时尽量不要长时间待在昏暗环境中，更不要摸黑玩手机、打游戏。预防青光眼，还有一个重要因素就是情绪，生气、悲伤等剧烈的情绪波动，也容易诱发青光眼。此外，一次性大量饮水、暴饮暴食，心脑血管疾病等也是诱因。如果把以上这些方面注意到了，一定程度上就能避免青光眼的急性发作。日常生活中，我们也要有意识地爱护眼睛，多在户外活动，时常闭目冥想，调控眼压，保护视神经，同时，也要减少熬夜，保证足够的睡眠时间。

记者 魏薇

消协发布提示

理性消费 依法维权

本报讯（记者 张勇）“三八”妇女节临近，线上线下加大促销力度，3月6日，杏花岭区消费者协会提醒女性消费者在购物同时，切记要理性消费、依法维权。

化妆品、首饰、服装等商品备受女性消费者青睐，也是节日期间商家宣传促销的热点。消费者在选购商品时，要看清购物规则，保持理性消费。要选择有经营资质且信誉良好的正规经营场所购买。要详细了解促销打折的规则，

注意商家的促销信息、适用范围和限制条件等，避免产生不良消费体验和纠纷。

节日期间，美容、美发、健身、洗浴等行业多以低折扣、送赠品等形式，推出各类预付式消费卡。消费者要谨慎办理金额过高、周期较长的预付卡，并要尽快使用。要与经营者签订书面合同，对预付卡的使用规则、使用范围、消费期限、转让要求、退款条件及违约责任等内容进行约定。如果确需办卡，卡内

的充值金额不宜过高。持卡消费时，确认消费的金额和卡内余额一致并尽量取得消费凭证。减少预付金额，缩短消费周期，确保安全消费。

消费者要增强取证维权意识，消费者在消费过程中，及时保存好聊天记录、消费凭证等维权依据。如发生消费问题，及时联系商家协商处理；如无法协商解决，可向消协或有关行政部门投诉，以便更好地维护自己的合法权益。

太原天然气公司

简化业务流程 提升服务质量

本报讯（记者 于健）“我刚发了微信，不一会儿维修师傅就上门服务了。加了维修师傅的微信，很快就能解决问题，我不用再一次次往管理站跑了。”用户高剑深有感触地说。3月6日消息，太原天然气公司通过提升营业大厅服务水平、简化业务办理流程、提高维修效率等措施，打通燃气服务的难点、堵点，为广大用户提供更加优质的服务。

各管理站秉承“微信办、数据

跑、随时随地办公”理念，提升燃气用户的获得感、幸福感。营业大厅全面推行“窗口一站式”服务，采取“减环节、减材料、减时限、减跑腿”等措施，并在窗口统一安装“窗口工作人员公示牌”，统一服务标准，为燃气用户提供更加标准更高效的服务。

此外，太原天然气公司深入推进“一次办好”改革，提升服务效率。针对用气接入环节繁多、耗时较长等问题，公司简化业务办理流程，让客户“少跑腿、不跑腿、一次办结”。同时，重点关注用气周期，以提升用气报装、施工、送气等办理事项为抓手，为用户提供“安全气”，解决报装难题，不断优化部门管理体系。客户发展营业厅创新服务模式，完善客户沟通机制，拓宽反馈与交流渠道，了解用户实际困难，倾听意见建议，建立跟踪问效机制，主动调整工作方向，积极帮助用户解决实际问题，努力营造稳定、公平、透明的营商环境。

老年开放大学 免费试听课程

本报讯（记者 李晓琳）新年新气象，3月11日，太原老年开放大学春季学期将正式开课，书画、戏曲、膳食与气功养生以及非遗绳结技艺等30多个专业，将迎来新老学员开启探索之旅。记者了解得知，目前部分课程仍有余位，该校诚邀还没有报名的老年朋友，在开课的前两周时间内免费试听喜欢的课程，择优报名，圆自己的学习梦。

该校相关负责人介绍，太原老年开放大学于2016年3月正式创办成立，开展实验性、示范性老年教育研究，探索“学养结合”老年教育模式，专业设置十分有特色，比如，智能手机、非遗、戏曲等课程深受广大学员青睐。眼下，春季课程报名仍在继续，采取线上报名方式，老年朋友可通过搜索微信公众号“太原开放大学”，找到相关页面进行操作并交费。如有疑问，可致电0351-2021806询问，也可到漪汾桥西望景路6号现场咨询。