



主办:张家界日报社  
协办单位:张家界市人民医院  
张家界市永定区妇幼保健院  
张家界大众医院  
张家界美年大健康管理有限公司  
张家界宏仁医院  
张家界良富门诊

咨询热线:刘雪融 13037449120  
周丽任 13237442000  
联系地址:市区南庄坪张家界日报社一楼



每年的6月6日是全国爱眼日。眼睛是人类脆弱的器官之一。在日常生活中,可能稍不留意就会导致眼睛不可逆的损伤。然而,当这些飞来横祸降临时,由于不懂得眼外伤的急救方法,或者采取了不当措施,可能会加重眼部损伤,甚至导致失明。

那么,在这种危急关头如何才能使眼睛的伤害降到最小呢?今天,来自北京同仁医院眼科中心的王辉医生,就教您一些在日常生活中如何保护眼部及避免眼外伤的小知识。

生活中有哪些容易发生的眼外伤?

根据眼外伤的致伤因素,一般可分为机械性和非机械性眼外伤两大类。

机械性伤害包括:眼球钝挫伤、穿通伤、贯通伤、眼内异物、爆炸伤等,像被球拍、拳头等打伤,被球砸到,被针、刀、剪、树枝、笔尖、铁丝等锐器刺伤等;或者施工劳动时进入金属碎屑、石头碎渣等,以及烟花爆竹、开山爆破伤眼睛等都属于这一类。

非机械性伤害包括:烧烫伤、化学伤、辐射伤等,如被开水烫到、石灰掉眼睛里、电焊时灼伤,或者眼睛不慎看到紫外线等之后产生不适感等。

请收下七类眼外伤的急救知识

眼外伤的类别可以说是包罗万象,甚至有点防不胜防。下面就介绍一下常见的七类眼外伤及其治疗方法。

#### 1. 眼睑外伤

眼睑皮肤是人体最薄的皮肤,眼睑挫伤后常常出现眼睑水肿和皮下出血,严重挫伤时可出现眼睑皮肤全层裂伤,如损伤靠近鼻侧的上下眼睑,可能会造成泪小管断裂等。

常见误区:伤者担心缝合伤口会留下疤痕而拒绝缝合。其实皮肤是否有疤痕,很大程度取决于个人的修复能力及体质,良好的清创缝合可促进创口愈合,减少感染机会,即使有疤痕也

## 环境行政处罚 标准化 建设正当时

规范适用环境行政处罚自由裁量权,降低了处罚的随意性,使处罚结果更趋精准,执法更加公平。推进处罚标准化建设,有利于提升执法公信力,维护法律权威,也能有效防范腐败风险。《指导意见》提出推行查处分离等制度,值得充分肯定,但内部监督难免有局限性,因此还需要加强公众监督。

生态环境部日前发布《关于进一步规范适用环境行政处罚自由裁量权的指导意见》(简称《指导意见》),指导地方生态环境部门开展环境行政处罚自由裁量规则和基准的制定、适用和监督工作,进一步规范环境行政处罚裁量权的行使,提高依法行政的能力和水平,提升执法的公正性和精准性。(6月3日《人民日报》)

近年来,随着生态环境保护法律法规日益完善,特别是环境保护法修订以来,环境行政处罚种类增多,罚款处罚数额大幅提高,行政处罚自由裁量权随之扩大。有的违法行为罚款额度上下限相差达到10倍,还要选择使用单一手段还是复合手段。与此同时,相关法律规定却比较概括、模糊,如根据不同情节,根据所造成危害后果给予处罚等,由此带来了执法裁量的随意,同案不同罚等现象难以避免。

去年生态环境部等5部门开展绿盾2018自然保护区监督检查专项行动,专项行动中发现,一些自然保护区违法违规建设问题高发频发。对此,生态环境部自然生态保护司司长崔书红指出:处罚偏轻,违法成本低也是原因之一。最少罚款100元,最多罚款10000元,不能对违法违规行为形成有效震慑。此类现象值得高度警惕,并应当举一反三进行反思。

此次生态环境部发布《指导意见》,适应了规范环境行政处罚裁量权的现实而迫切的需要,明确了适用自由裁量权的基本原则和配套制度,文件之外,还提供了部分已在一



些地方应用成功的标准化基准及计算方法,供各地参考。如南京的基准及计算方法已经应用十年,五种四类违法行为对应各种裁量因子、参考系数,就有上千种不同的处罚方式、金额组合,执法人员对照裁量因子选定,怎么处罚、罚多少钱交给系统就可以了。

习近平总书记指出:标准决定质量,有什么样的标准就有什么样的质量,只有高标准才有高质量。出台《指导意见》的重要性和必要性在于,一是处罚有标准,给自由裁量权戴上枷锁,降低了处罚的随意性,使处罚结果更趋精准,执法更加公平。二是推进处罚标准化建设,有利于提升执法公信力,维护法律权威,也能有效防范腐败风险。

尽管裁量有公式,处罚有标准,但不等于可以放心睡大觉。不能排除这样的可能,少数人选择性执行标准,导致违法信息不能全面、客观地交给系统。相较环境行政处罚自由裁量权的公式标准,公众可能会更多地关注执行的问题。解决这个问题,只有认真落实习近平总书记提出的全面推行政务公开,强化对行政权力的制约和监督的要求,扩大透明公开力度,完善监督机制。

权力公开透明运行是规范用权的关键,生态环境部门不妨学习借鉴审判机关加强审判流程、庭审活动、裁判文书、执行信息四大公开平台建设的做法,借助互联网+,构建开放动态透明便民的阳光执法机制,进一步拓展执法公开的广度、深度。

今年全国人大会议上,生态环境部部长李干杰在谈到规范环境行政执法行为时,特别强调了对自由裁量权的规范和监督。此次《指导意见》提出推行查处分离等制度,值得充分肯定,但内部监督难免有局限性,因此还需要加强公众监督。

这方面,一些地方的做法具有积极的启示。如重庆两江新区成立行政处罚案件群众公议团,陆续开展群众公议活动。安徽合肥、安庆等地已在行政处罚案件群众公议方面作出了积极探索,各地生态环境监管部门不妨借鉴行政处罚案件群众公议的经验,进一步规范适用环境行政处罚自由裁量权,进一步规范生态环境执法工作,更好地保障行政相对人的合法权益,营造健康活跃、公平竞争的市场环境。

(人民网)

## 七类眼外伤的急救知识

可使疤痕细小整齐。

处理方法:伤者应拿一块清洁的辅料覆盖伤口,略加压力止血,然后到医院请专科医生进行清创缝合。如果是动物咬伤造成的眼睑挫伤,应当立即清理伤口,同时尽快注射狂犬病疫苗和破伤风疫苗。

### 2. 结膜、角膜异物及角膜擦伤

这类眼外伤常见于异物进入眼内,或者角膜被异物擦伤。比如刮风或者在户外作业时,经常可发生异物进入眼内,患者有异物感、流泪、睁不开眼睛等不适。

常见误区:用手揉搓,用嘴吹伤眼,不仅吹不出异物,反而加重感染;用不清洁的纸巾、手绢等去擦,企图把眼角膜上的异物擦下来,这都可能加重角膜损伤,导致感染加深,甚至发展成化脓性角膜溃疡;拖延看病,造成角膜上锈斑或者感染出现。

处理方法:首先,伤者不要揉搓眼睛,以免造成角膜结膜擦伤,可尝试将上眼皮拉起,让异物随着泪液流出,也可用抗生素眼药水、生理盐水冲洗,冲洗后适当眨眼、睁眼,如仍有异物感,应就诊眼科。也可以用消毒的棉签浸生理盐水轻轻地去除异物,然后点抗生素眼药水。若异物较深不能除去,则应请眼科医生进行治疗。

### 3. 眼球挫伤

常见有眼球被木棍、石头、拳头击伤,以及足球、篮球、羽毛球砸伤,轻的可造成眼睑红肿淤血、结膜下出血(大家常见的眼睛出血了),这种情况的出血会自行吸收,不影响视力,但如果受伤严重,就会造成眼球内出血,前房积血,虹膜、晶状体、视神经、视网膜损伤,

甚至眼球破裂,导致永久性视力损害。还有一些钝挫伤不损伤眼球,但是会造成眼眶骨折,早期感觉不明显,后期会出现看东西重影、眼球位置凹陷等改变。

常见误区:马上热敷,如果是一般的眼睑淤血或出血,受伤后切不可按揉或热敷,以免加重皮下血肿。

处理方法:一旦受到这类伤害,应立即冷敷,约15分钟,眼部应制动休息。若存在气肿或者骨折,切忌擤鼻涕,要高枕卧位,如果发现患眼内有出血,眼球胀痛视力下降,尽快进行眼科检查。同时,建议做眼眶CT,因为此类创伤很容易眶壁骨折,而早期由于眼睑和眼眶周围组织水肿,即使出现骨折,眼球运动障碍、复视、眼位塌陷不明显,容易漏诊。

### 4. 眼球穿通伤

锐器或异物使眼球壁穿通,均称为眼球穿通伤。较常见的是刀、剪、针、玻璃、高速飞来的异物刺伤或击穿眼睛,有明显疼痛感,视力急剧下降。

常见误区:把内容物送回眼眶,或者用水冲洗。这两种方法只会加重损伤或引起感染。

处理方法:一旦受伤,不可尝试拿掉致伤物,也不要擦拭伤口处的血痂,应立即以清洁敷料轻轻包扎,送往医院,由专业医生根据伤情进行不同的手术治疗。必要时可用大小合适的盖子,经开水等消毒后,盖住脱出的伤眼并包扎,迅速送医院急诊。同时伤员应尽量避免颠簸及低头动作,防止眼内容物进一步脱出。

### 5. 电光性眼炎

电光性眼炎是因眼睛的角膜上皮细胞和结膜吸收大量而强烈的紫外线,所引起的急性炎症,

常见的原因包括直视紫外灯、太阳、电焊、氩弧焊等未带防护镜。

常见误区:患者不知真实患病原因,患病后仍未戴防护镜。

处理方法:冷敷眼部,局部用氯霉素眼药水、红霉素眼膏等预防感染,外出戴墨镜或防护眼镜。

### 6. 眼部化学伤

眼部化学伤主要是由强酸(硫酸、硝酸、盐酸等)、强碱(石灰、稀氨溶液水、氢氧化钠等)的溶液,粉尘或气体等接触眼部而发生的伤害。多发生于化工厂、施工场所和实验室。

### 常见误区:捂住双眼,用手揉搓。

处理方法:应在第一时间内进行大量清水冲洗,冲洗时间在30分钟以上,需要注意的是,如果有干石灰进入眼部,应把石灰去除后再行冲洗,否则会造成热灼伤。如条件允许,酸性烧伤可用3%的小苏打水冲洗,碱性烧伤可用3%的硼酸水冲洗。冲洗的时候应翻开眼睑,转动眼球,至少冲洗30分钟;也可将伤员头部泡入盆中,反复睁眼、闭眼,将异物洗净,冲洗完毕后,再将患者送往医院救治。

### 7. 花炮爆竹伤

因燃放烟花爆竹导致的眼外伤也比较常见,尤其以儿童和青少年多见。从一个眼科医生的角度出发,我们希望公众远离烟花爆竹,这样才安全,尽量不要燃放烟花爆竹。北京自从限制燃放后,眼部爆炸伤患者大幅度减少。自己要有安全意识,毕竟爆竹仍是个危险物品,致伤的风险永远不是零。一旦损伤,立刻到医院就诊。

常见误区:自行包扎已被炸裂的眼球,导致已破损眼球的眼内容物脱出。

处理方法:用一块洁净纱布或手帕盖上创面,轻轻捂住伤眼(伤口),尽快赶往附近的正规医院就诊。

(新华网)

## 就医助手



张家界市人民医院



张家界大众医院



永定区妇幼保健院



张家界市宏仁医院



良富门诊



张家界美年大健康管理有限公司

