

健康天地
jiankangtiandi

什么是视网膜脱离

■ 柴建廷

视网膜脱离是一种比较严重的眼科疾病,对患者的视力和日常生活都会有很大的影响,但是很多人对于视网膜脱离的认识和了解并不多,下面我们针对视网膜脱离的相关知识进行科普。

1.什么是视网膜脱离

视网膜脱离是指视网膜的神经上皮层与色素上皮层的分离。在我们人体的眼部结构中,视网膜是一种非常重要的感光功能区,正常人群的视网膜神经上皮层和色素上皮层是紧密贴合的,但如果因为一些原因的影响,导致神经上皮层和色素上皮层出现了分离情况,就会引起视网膜脱离。

以目前常见的视网膜脱离情况来看,引起视网膜脱离的主要原因包括:(1)视网膜裂孔:如高度近视、眼外伤等原因可能导致视网膜出现裂孔,液化的玻璃体通过裂孔进入视网膜下,从而引起视网膜脱离。(2)玻璃体牵拉:玻璃体发生变性、液化等改变,对视网膜产生牵拉,可能导致视网膜脱离。(3)眼部炎症:某些眼部炎症,如葡萄膜炎等,可能影响视网膜的正常结构和功能,增加视网膜脱离的风险。

患者在出现视网膜脱离之后,会出现视力下降、闪光感、黑影飘动等症状,如果不及处理,还可能引起患者出现失明。因此,针对这类患者,早诊断早治疗是关键,而当前常见的诊断为视网膜脱离的方式有很多,常见的为眼部检查,如散瞳眼底检查、眼部B超、眼底照相。在确诊了疾病之后,则需要根据患者的情况积极地采取相应措施进行治疗。

2.视网膜脱离常见治疗方法有哪些

针对视网膜脱离,及时进行治疗是非常重要的,那么当前常见的治疗方式有哪些呢?

(1)巩膜扣带术:这是一种外路手术,医生会在眼球壁的巩膜上缝合硅胶或硅海绵等材料,产生对视网膜的顶压作用,使视网膜复位。该方法适用于病情较轻、视网膜裂孔较为明确且位于周边部的患者。

(2)玻璃体切除术:属于内路手术,通过切除病变的玻璃体,解除玻璃体对视网膜的牵拉,并使用气体或硅油等填充物顶压视网膜,促使其复位。常用于较复杂或严重的视网膜脱离,如伴有增殖性玻璃体视网膜病变的情况。

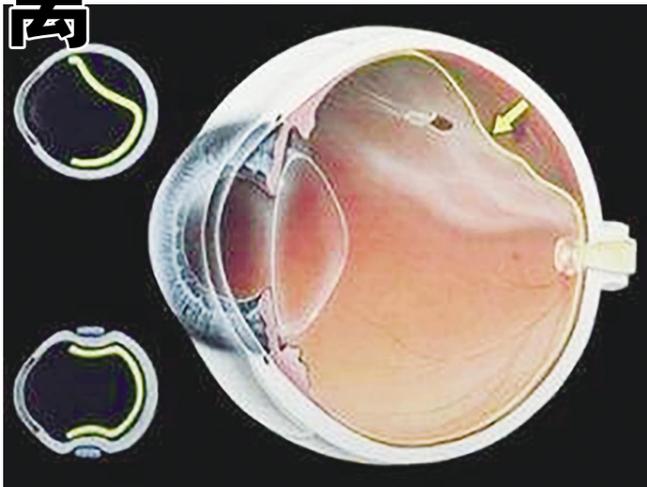
(3)激光光凝:对于一些小视网膜裂孔或早期病变,可以使用激光在裂孔周围进行光凝,形成瘢痕,以阻止视网膜脱离的进展。

(4)冷冻疗法:通过低温冷冻视网膜裂孔周围,产生炎症反应,促使视网膜与色素上皮粘连,防止视网膜脱离的进一步发展。

患者完成治疗之后,需要保持特定的体位休息一段时间,常见的包括俯卧位、仰卧位等,帮助视网膜更快的复位,同时患者还需要遵医嘱定期到医院来复查,通过复查了解视网膜的恢复情况,如果恢复效果不佳,还需要及时调整,确保患者可以更快地恢复健康。

3.出现视网膜脱离之后应该注意哪些事项

患者在出现视网膜病变之后平时应该注意些什么呢?



(1)严格卧床休息:患者平时应尽量减少眼球和头部的运动,严格卧床休息,避免视网膜脱离范围进一步扩大。

(2)保持特定体位:根据医生的建议,患者需要采取特定的体位,包括侧卧位、俯卧位等,促进视网膜复位。

(3)避免剧烈运动:患者平时需要尽可能避免剧烈运动,包括举重、跳跃、跑步、拳击等,以免因为剧烈运动而牵拉到视网膜,或者视视网膜震动,导致病情加重。

(4)注意眼部卫生:患者平时需要注意眼部卫生,不能用手揉眼睛,以免眼睛出现感染。

(5)遵医嘱服药:包括散瞳药、抗炎药等,按时按量使用,不可自行增减药量或停药。

(6)避免用眼过度:患者需要减少使用电子设备的时间,避免长时间阅读、看电视等。

(7)心理调节:保持良好的心态,避免焦虑、紧张等不良情绪,有利于病情的恢复。

(8)注意症状变化:平时患者需要多关注自身的身体情况,如果出现视力突然下降、眼痛、头痛等异常症状,应立即就医。

4.结语

总之,多了解一些有关于视网膜脱离的知识,可以在平时积极地做好预防,同时出现视网膜脱离之后,也可以配合完成治疗,并且注意相关事项促进康复。

(作者单位:山西医科大学附属运城市中心医院)

科普述评
kepushuping

博物馆的社会讲解如何摆脱“野路子”标签

“价格高”“讲解不专业”“无故取消服务”……暑期博物馆热度居高不下,为了更好地参观游览博物馆,不少游客在馆方讲解不足时选择购买非馆方讲解,然而服务质量却不佳,这引起社会热议。

近年来,一到假期,各地博物馆就会迎来参观高峰,一票难求更助推了讲解服务的稀缺。当馆方讲解的数量难以满足现实需求,非馆方的社会讲解服务便获得了商机,也让参观者有了更多选择。

相较于馆方讲解的规范化和专业性,社会讲解往往良莠不齐,其中不乏虚假内容、专业性和规范性差等问题,特别是“戏说历史”还带偏了参观者对历史文化的正确认知。这些行为不仅扰乱市场秩序,也损害了消费者利益,留下“想看的都没有

看到,想听的内容也没有听到”的遗憾。

作为官方讲解服务的补充,社会讲解有其存在的合理性和必要性。因而,采取综合性措施促进其规范化发展,让观众权益得到保障、让市场良性竞争、让历史文化回归真实面貌,才是社会讲解服务的出路。

2023年,国家文物局印发《关于进一步提升博物馆讲解服务工作水平的指导意见》指出,要规范引导社会讲解服务。为此,各级文物部门应逐步建立所在地区博物馆社会讲解准入管理和监管机制,推动其规范有序发展。各地博物馆可以探索申请备案、培训考核、持证上岗等机制,将信用良好的社会讲解个人或团体列入“白名单”统一管理。

在这方面,上海的办法值得借鉴。去

年,上海市历史博物馆率先试点博物馆向持证导游开放跟团讲解,为市民游客带来更多元、更广泛的“博物馆+”体验。此外,深圳为了更好地满足观众聆听讲解需求,优化馆内公益性解说服务也是一种有益探索。当地各博物馆引进智能机器人讲解员,从效率上看,机器人在记忆和输出数据方面存在更多优势,解决了以往人工现场错误率高以及不便多形式展示的痛点。再如,增加志愿者或公益解说的场次,或者建立自助式解说系统,以此满足不同人群的需求。

博物馆中的讲解服务可以让“沉睡”的展品“活”起来,有助于参观者更好地体验时空交错中的历史文化魅力。在文博热、考古热的当下,继承和发扬传统文化

需要有更多打开方式,而持续增加社会讲解服务的供给,也是一个必要环节。期待各地有关方面能够多一些尝试,让社会讲解在合规中得到发展。

董吉伟德

健康教育
jiankangjiaoyu

培养运动习惯 尽享快乐暑假

■ 宋巍

夏日的热情与奥运会的激情交织而来,第33届夏季奥林匹克运动会在法国巴黎举办,全球的目光聚焦于这场四年一度的体育盛事。对中小生而言,这个暑假正是感受奥运魅力、增强自身体质、培养运动兴趣和习惯的好机会。学校、家长应抓住这一契机,引导孩子将“看奥运”的激情转化为投身日常体育锻炼的动力,做到科学、安全、合理运动,在运动中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。

“更快、更高、更强——更团结”的奥林匹克格言是奥运精神的重要内涵,这不仅是对运动员追求卓越、勇于挑战自我的高度概括,也是激励每个人不断进取、超越自我的精神灯塔。对于中小生来说,感悟奥运精神,激发运动热情,意味着要在日常生活中勇于尝试新事物,面对困难不退缩,学会团队合作。家长应鼓励孩子观看奥运赛事,通过观看比赛直观感受体育竞技的独特魅力和运动员的拼搏精神,激发孩子对体育运动的兴趣和热爱。在与孩子一起观看比赛的过程中,家长可以和孩子讨论交流感受,帮助孩子拓宽运动视野,挖掘竞技体育的魅力。

兴趣是最好的老师,只有孩子真正感兴趣,才能在运动中乐趣,从而坚持下去。家长和老师应观察并了解孩子的兴趣所在,鼓励他们尝试多种运动,如羽毛球、游泳、篮球、体操、乒乓球等,引导他们从中找到真正热爱的运动项目。

挖掘孩子兴趣点后,要科学制定规划,引导孩子合理安排暑期时光。首先,家长要和孩子一起进行身体评估,了解体能状况、运动偏好,从而设定科学、合理、可达成的运动目标,比如提高跑步速度、增强篮球技能、学会不同的泳姿等。《健康中国2030》规划纲要提出,实施青少年体育促进计划,培育青少年体育爱好,基本实现青少年熟练掌握1项以上体育运动技能,确保学生校内每天体育活动时间不少于1小

时。在孩子暑期运动计划中应包含每周的运动频率、每次运动的时长和强度,确保每天有适量的运动时间,但也要避免过度训练导致的疲劳或伤害。一般建议,小学生每周进行3~5次中等强度运动,每次约1小时,中学生可适当增加至每次1.5小时。科学合理地制定个性化的运动计划与目标,能够让孩子更有动力去执行,也更容易看到效果。

为促进中小生体能的全面发展,可以在暑期运动计划中加入多样化的运动项目。跑步、游泳等能够提升心肺功能,增强耐力;俯卧撑、深蹲等有助于肌肉伸展,增强爆发力;跳绳、乒乓球等能提升身体的灵活性和协调性。此外,中小生还可以尝试一些团队合作的运动项目,如足球、篮球等,培养社交能力,树立规则意识和团队协作意识。

需要注意的是,良好习惯的培养并非一蹴而就。孩子刚接触一项运动时往往充满热情,但随着时间推移,热情逐渐消退,坚持和毅力就成为运动习惯养成的关键。巴黎奥运会期间,媒体对于运动员训练故事、成长经历报道,以及为孩子提供运动器材、运动装备等,让孩子深刻感受到运动面对挫折时的坚韧不拔,以及为梦想坚持不懈的努力。以优秀运动员为榜样,家长与孩子可以互相鼓励和监督,逐步将运动融入日常生活,养成良好的运动习惯。比如,安排家庭运动日,组织家庭成员一起进行户外跑步、骑自行车等活动,在增进亲子关系的同时,也能让孩子感受到运动的乐趣。

家长应对孩子的努力和进步给予积极的反馈和鼓励,让孩子在成就感中不断前行。家长可以给孩子设定一些运动小目标,达成一项即给予适当奖励,并逐步引导孩子自行安排和坚持运动计划,帮助孩子克服可能影响运动习惯的障碍,通过运动日记、打卡记录表等方式让孩子学会自我管理,养成受益终身的良好习惯。

参与体育运动,不仅可以强健体魄,缓解学习压力,还能够促进青少年心理健康,对中小生心理品质的塑造起到至关重要的作用。

巴黎奥运会期间,赛事主办方为运动员开设了70种语言的心理援助咨询热线,保障运动员的心理健康。在日常运动中,家长要让孩子明白,运动是为了感受快乐、挑战自我、提升自我,而不是为了与他人竞争或满足他人的期望。只有增强心理韧性,保持身心平衡,才能更好地享受运动带来的健康和快乐。在运动过程中,孩子难免会出现负面情绪,这时家长应尝试接纳并化解他们的情绪,帮助孩子做出正确的选择,增强孩子的抗挫折能力,关注运动过程中的体验和感受,而不是过分追求成绩和排名。

在运动过程中,安全问题也不容忽视。在开始运动前,中小生需要了解相关的安全知识和注意事项,比如运动前热身和运动后放松的重要性、运动器材的正确使用方法等,家长和教师应提供必要的指导和培训,确保孩子在安全的环境下进行运动。此外,还要注重培养孩子的自我保护意识,教会他们遇到突发危险时如何迅速反应,以及在运动中如何避免与他人发生碰撞或冲突。夏季运动要特别注意防暑,避免在高温时段进行户外运动,及时补充水分,并在运动后进行适当的降温措施。建议采用“运动—休息—恢复”的循环模式,确保中小生在运动后能够得到充分的休息和营养补充,这有助于恢复体能,降低运动损伤的风险。

暑假是中小生探索世界、发展兴趣的宝贵时光。通过合理规划和科学指导,孩子们不仅能在暑期通过运动获得快乐和健康,更能在此过程中培养积极的生活态度和长期的运动习惯。在这个奥运之夏,让我们携手为孩子开启一段快乐而健康的运动之旅,让运动成为他们生活中不可或缺的一部分,让孩子以强健的体魄迎接更具挑战的未来。

科普进行时
kepufujingshi

2024中国仪器仪表学会学术年会在成都举办

2024中国仪器仪表学会学术年会于7月29-31日在成都顺利举办。本届年会由中国仪器仪表学会、国务院学位委员会仪器科学与技术学科评议组、教育部高等学校仪器类专业教学指导委员会主办,电子科技大学承办,成都艾立本科技有限公司、西南交通大学、中国测试技术研究院和成都理工大学协办。

本次学术年会聚焦中国仪器仪表行业科技实力和创新能力,关注行业领域热点,探讨技术前沿,融合多方资源促进科技成果转化与人才培养,推动跨学科学术交流和产学研合作,为行业发展提供了重要的交流平台。

张艳芳

天津市大港街道兴华里社区开展青少年科普宣传实践活动

近日,天津市大港街道兴华里社区新时代文明实践站组织辖区青少年开展“科学在身边 智慧伴成长”青少年科普宣传实践活动,辖区20余名学生及家长参加了此次活动。天津师范大学的志愿者们用生动活泼的方式,带领孩子们开启了一场探索科学奥秘的奇妙旅程。

“此次科普活动的开展,不仅丰富了孩子们的暑期生活,更增强了他们对科学知识的热爱,激发了他们对科学的兴趣和好奇心,把科学的种子深深地植入每一个人的心田。”兴华里社区负责人表示。

津滨

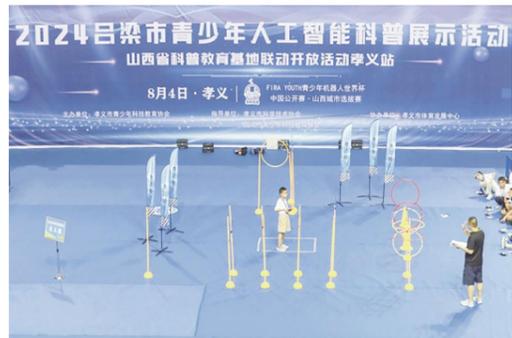
云南省曲靖市科技馆开展“科技奥运”主题系列科普活动

8月4日,云南省曲靖市科技馆组织青少年及家长观看2024现代科技馆体系联合行动“科技奥运”主题直播课,孩子们跟随着线上江西省优秀社会体育指导员朱生根老师一起了解敏捷性训练相关科学知识,线下,曲靖市科技馆科普辅导员老师带领着孩子们进行敏捷性训练锻炼和比赛,孩子们在老师的指导下积极参与、充满活力,不仅促进了身体协调性,还拓展了知识面,更好地理解敏捷性的科学知识和在实际生活中的重要作用。

曲靖市科技馆开展的“科技奥运”系列科普活动,积极探索了科技与奥运的联系,传播了体育科学知识,增强了青少年对体育运动、科普科技赋能奥运的认识,激发了公众对科技与奥运的兴趣与热情。

韩笑

人工智能科普 点燃科学梦想



8月4日,吕梁市青少年人工智能科普展示活动在孝义市体育馆举行,150余名学生参加了此次活动。现场比赛分“编程创作”“货物运输”“智慧取餐”“投球训练”“巡线迷宫”“轮胎搬运”“智慧管家”和“无人机”7个项目,比赛结束后,为每个项目的获奖选手颁发了奖牌。

刘海霞摄

略知一二
luezhiyier

喝硬水更容易患结石病是误区

水的软硬程度,指的是水中钙离子和镁离子的含量高低。目前没有证据表明硬水会导致结石或其他健康问题,充足的水分摄入反而有助于稀释尿液,减少泌尿系统结石发生的可能性。硬水对人体无害,钙和镁都是人体必需的微量元素,而且很多人的饮食中都达不到推荐摄入量。从这个意义上说,把水中的钙镁考虑进去,其实有助于满足人体需求。综上所述,只要相关指标合格,水的软硬程度对健康没有什么影响。结石病的成因复杂,涉及饮食、遗传、代谢和生活习惯等多种因素,保持均衡饮食和充足的水分摄入,才是预防结石病的关键。

王南

流鼻血时仰头止血是一种常见误解

流鼻血时仰头会导致鼻腔内的血液流向喉咙,被吞咽或吸入气管,可能引起恶心、呕吐和窒息,让人更难受。流鼻血时正确的处理方法是身体微微向前倾,然后低下头。用拇指和食指按压鼻翼两侧,轻轻向鼻孔施加压力,通过直接压力帮助止血。此外,可以在鼻梁和前额部位使用冷敷,有助于刺激血管收缩,减缓出血。如果经过10-15分钟的持续压迫仍未止血,或者流鼻血频繁发生,应及时就医。总之,流鼻血时仰头止血并不有效,反而可能造成不必要的风险和不适。

唐芹

喝绿茶并不能抵御电脑辐射

喝绿茶不能抵御电脑辐射。这种说法缺乏科学依据,且误导性很强。绿茶确实富含抗氧化物质,如儿茶素,这些成分对人体健康有许多好处,比如增强免疫力、减缓衰老、降低心血管疾病风险等。然而,抗氧化物质并不能阻挡或减弱电脑辐射对人体的影响。电脑辐射主要是指电磁辐射,它在日常生活中是无法完全避免的,但其强度通常很低,对人体的危害也很小。为了减少长期使用电脑对健康的影响,更实际有效的方法是采取一些预防措施。例如,保持与屏幕适当的距离,使用防辐射屏幕,定期休息眼睛和身体,以及保持良好的工作姿势。总之,喝绿茶虽然对健康有益,但它不能抵御电脑辐射。

阮光峰