

特别报道·专题

正式成为国家区域医疗中心小儿神经外科(福建)联盟成员单位
安溪县医院总院提升区域服务能力

日前,国家区域医疗中心小儿神经外科(福建)联盟正式成立,安溪县医院总院接受授牌并列席联盟成员单位!该联盟由上海儿童医学中心福建医院、复旦大学附属华山医院福建医院、复旦大学附属儿科医院厦门医院、上海第六人民医院福建医院共同发起。安溪县医院神经外科科主任陈建才应邀出席并代表医院接受授牌。

据了解,安溪县医院神经外科专业组创建于1995年,2005年神经外科独立建科,现已发展成为集临床、科研、教学为一体的医院重

点专科。目前,科室编制床位70张,实际开放床位90张;现有医护人员42名,其中,主任医师1名,副主任医师5名,硕士研究生2名。

目前,科室开展各种颅脑损伤的手术治疗、重型颅脑损伤的亚低温治疗、高血压脑出血的开颅手术治疗、颅骨成形术、各种类型脑积水的分流手术、颅内肿瘤的手术治疗、显微神经外科手术、脑血管造影术、微创颅内血肿清除术、脑出血、垂体瘤神经内镜微创手术、动脉瘤(开颅夹闭和栓塞术)、脊髓内肿瘤等。



科室团队注重技术探索与科学研究,先后完成泉州市、安溪县科研课题2项,福建省中医药大学科研课题1项;获安溪县科技进步奖一等奖1项、二等奖3项、三等奖多项;获泉州市自然科学优秀论文奖1项,福建

省神经外科优秀论文奖2项;全科累计发表论文百余篇;多次被评为安溪县卫健系统先进单位。

安溪县医院总院相关负责人表示,成为国家区域医疗中心小儿神经外科(福建)联盟成员单位,标志着

医院在小儿神经外科领域迈出了坚实的一步,也必将为小儿神经疾病的治疗和研究开辟新天地。

他说,未来安溪县医院将继续带领总院各分院,以联盟合作网络为载体,加强与其他地区医疗机构的交流与合作,实现专家资源、医疗技术、科研成果、教学技术的共享,提升区域医疗服务能力,减少患者跨省就医,提高福建省小儿神经外科的诊疗水平,为助推“健康福建”建设贡献力量。

(张鸿鹏 蒋敏敏 周锦缎 王婷 林雅婷)



缓解视力疲劳 电子屏使用及照明环境有讲究

福建卫生职业技术学院省级儿童青少年近视防控基地

视疲劳与电子屏

问:与看纸质书相比,看电子屏幕会不会更容易引起视疲劳?

答:是。

与看纸质书相比,看电子屏幕更容易引起视疲劳。看电子屏幕,眼睛接收的是屏幕直接发出的光线,而不是纸质书的经过反射的光线。自发光的电子屏幕,光线更强且有既定的刷新频率在不停地闪烁,这对眼睛是一种刺激,导致屏幕阅读者无法充分地眨眼,每分钟眨眼从正常的15~20次减少至7~10次,甚至更少。在正常状态下,眨眼能让泪液均匀分布在角膜和结膜上,保持它们的湿润,并且让眼球得到休息。除了减少眨眼外,电子产品的字体小,与眼的距离短,再加上内容丰富,常常使阅读者出现持续保持近距离的阅读行为。在这样的过程中,眼部持续处于紧张状态,造成视觉疲劳、加深近视。

那在眼睛与电子屏一刻也不能分离的时代,建议注意以下。

一是电子产品的选择。在有条件的情况下,应尽量选择屏幕较大且分辨率较高的电子产品,并尽量远距离观看。建议的优先顺序为投影仪、电视、电脑、平板电脑,最后为手机。

二是调整眼与屏幕距离。观看电视时,眼睛应距离屏幕3m以上或6倍于电视屏幕对角线的长度。观看电脑时,眼睛离屏幕的距离应大于50cm(约一臂远)。观看手机时,眼睛离屏幕的距离不小于40cm。自觉控制视频类电子产品



使用时长,减少非学习目的的视频类电子产品使用。

三是调整座椅高度。双脚能自然放在地面上,小腿与大腿成90~110度夹角。上背部挺直,双肩放松,椅背契合下背部曲线,臀部尽可能贴近椅背。双手自然放在键盘上,小臂和上臂呈90度,电脑、电视屏幕的上端和视线大约在同一水平线上,以30度的角度俯视屏幕,这时眼睑微微下垂,有效减少眼表暴露于空气,使泪液蒸发的表面积变小,预防干眼症发生。

四是调整电子屏朝向。避免外界光线,如灯泡、太阳光等在屏幕上形成反光,以及不要让眼看到任何直接的点光源。

五是设置合适的电子屏亮度。使环境光的亮度应略微低于电子屏幕的亮度,但不能太亮,如果你的屏幕看起来就像房间的照明光源,那么一定是屏幕太亮、环境太暗了,这样的反差,容易导致视疲劳。

六是控制电子屏使用的时间。建议0~3岁幼儿禁用手机、电脑等电子屏产品;3~6岁幼儿尽量

避免接触和使用。中小学生学习目的电子屏使用单次不宜超过15分钟,每天累计不宜超过1小时。使用电子产品学习30~40分钟后,应休息远眺放松10分钟。

视疲劳与照明

问:除了坐姿外,如何选择阅读照明呢?

答:首选亮度合适的自然光,次选人工光源,并注意背景灯的使用。

亮度不足、亮度过高和亮度不均匀都会让眼睛特别容易疲劳。如何选择阅读照明呢?

首选自然光。在照度上,自然光优于人工光源。自然光的照度充足,室外即使是阴天都有20000lux的照度,而晴天是80000lux甚至100000ux以上的照度。采用自然光照明时,注意窗户的透光面积,窗户的透光面积与房间面积之比应不低于1:6,尽量把书桌放在外面无遮挡物的窗前,但也要防止在阳光直射下阅读书写。在光线质量上,自然光优于人工光源。太阳光谱是一种连续的全光谱,具有完美的显色和色温、无频闪的特点,在过去的数千年里,养护了人类的眼睛。如果没有自然光,只能采用人工光源阅读时,要注意照明强度、显色效果、颜色成分以及灯具稳定等问题。

在照明强度上,可以用照度来衡量。在生活日常照明的基础上,一般在两侧加上1~2盏40~60W的阅读灯即可。如果只有单盏阅读灯,要注意光线应从左侧投入,不要放在正前方或右侧。另外,注意

不能只开阅读灯,不开背景灯。因为室内环境与书本页面的亮度对比越大,越易引起视力疲劳。当然,照明也不能太强,国际照明规范对阅读环境的照度要求是500~750lux。如果阅读环境的照度大于1000lux,瞳孔会缩小,造成眼睛疲倦、眼干等。

在显色效果上,可以用显色指数来衡量。自然光的显色指数为100。显色指数越接近100,表示对物体颜色的还原性越好。我国对桌面读写照明工具有明确的标准,规定显示指数要大于82。这是基础要求,现在的课本以及学习用品色彩丰富,用来读书学习的台灯显色指数在90以上为佳。

在颜色成分上,可以用色温来衡量。色温是表示光线中包含颜色成分的计量单位。科学家把加热到一定温度下黑体发出的光所含的光谱成分,称为这一温度下的色温。4000K是早晨八九点钟太阳光的色温,这种程度的色温对人体的生理功能影响很小,可以让大脑保持适度的兴奋性,感觉很舒服,学习最放松。我国现行的标准,读写台灯的色温不超过4000K。色温过高会影响舒适性,若超过6500K就可能对视力造成损害。

在灯具稳定上,可以用频闪来衡量。如果台灯存在严重的频闪,会造成视觉疲劳,这种频闪是肉眼无法察觉的,很容易被家长和孩子忽视。如果光源有严重频闪,用手机拍照功能对准光源,手机屏幕上会有一道一道黑色的光栅。