

将近视防控的理念融入家装设计

近年来,我国儿童青少年的近视防控形势是十分严峻的,根据国家疾控局检测的数据显示,我国现阶段儿童青少年总体近视率高达51.9%,中度近视占比37%,高度近视达到9.7%。因此如何进行青少年的近视防控已经成为家庭、学校、社会、国家等各个层面需要重点关注的问题。

我们都说,近视防控要从娃娃抓起。除了学校,小朋友们的各类生活起居活动多数在自己的家中。在门诊经常遇到各种疑问:我的孩子基本不玩手机,也经常带去户外,为啥还是近视了?殊不知你家中的各种元素也可能是影响孩子发生近视的重要原因。因此我们来谈谈在家装设计如何营造友好型护眼环境。

关注点一: 儿童房及书房的设计

发现很多家庭的儿童房或书房设计是极不利于近视

防控的,将书桌置于书柜的下方,并且空间十分狭小,孩子在这样的环境下进行学习,极易发生眼疲劳,并且根据近视发病机制中重要的“离焦理论”,这样的布局会使得各种“远视性离焦信号”入眼,加重近视的进展。因此,儿童房或书房中的书桌摆放是非常重要的一个环节,将书桌落窗而坐,可以优先利用自然光,保持书桌的桌面的整洁(而孩子在作业时,只需摆放一支笔、当下需要作业的课本及台灯即可),在侧面或者背面放置书架,这样使孩子在作业时有最为广阔的视野,还可以在作业间隙进行远眺,方便完成“20-20-20法则”(即用眼20分钟,注视20英尺(6米)外物体20秒以上)。再者,应给孩子配备可调节高度的学习桌椅,根据孩子身高的增长而进行调节,才有利于孩子在读写时更好地遵循“一拳一尺一寸”(胸口离书桌一拳,视线离

书本一尺即33cm,食指指尖距离笔尖一寸即3.3cm)的原则。

关注点二: 人工照明的设计

光线不足或者过强、频闪、色温不当均会导致视疲劳。因此我们需要选择一个明亮的光源,也即500lux,那500lux是多亮呢?即夏天正午朝南房间的亮度,建议选择无频闪的LED灯具,色温应在4000K以下(暖白灯),同时还要注意,房间灯一定要有灯罩,在作业的时候还应该保持主灯和台灯同时打开,并将台灯置于写字手的对面。在台灯的选择上,我们应在选择国家2A及标准的,色温在3500~4500K,且无频闪无蓝光的台灯。尽可能地借助自然光,因此客厅及儿童游戏区可设计大的落地窗,让孩子在玩耍或阅读时能尽可能地接触自然光,或者可以设计一个玻璃房作为孩子玩耍和休息的区域。

关注点三: 客厅电视区空间布局

目前近视防控的痛点在于长时间地近距离用眼。看电视也成为部分孩子在家中近距离用眼活动。因此我们应将电视背景墙与沙发的距离大于电视对角线长度的1.5倍(如65寸电视需保持2.5米以上)。电视区还应避免正对窗户或者强光源,以减少屏幕反光。同时在客厅放置一些绿植,也可适当提供远眺放松的视觉目标。

家装设计的本质是平衡美学与实用,旨在创造舒适实用且美观的居住环境。近视防控与家装设计看似属于不同的领域,但是通过科学的空间规划、照明设计和色差搭配,可以有效降低视觉疲劳,营造护眼友好的居家环境,做一个“有远见,不近视”的家长。

(作者:王斌 武夷山市立医院 副主任医师)

TORCH检测 一次抽血 守护新生命

在备孕期间或怀孕初期,不少准妈妈会听到医生建议进行“TORCH检测”。这项检查实则是针对一组可能危害胎儿和新生儿健康的病原体。让我们揭开TORCH检测的神秘面纱,探究它是如何为宝宝构筑第一道健康防线的。

什么是TORCH

TORCH是弓形体(TOX)、风疹病毒(RV)、巨细胞病毒(CMV)、单纯疱疹病毒(HSV)及其他病原体(Other)如梅毒螺旋体、带状疱疹病毒、细小病毒B19等英文名称首字母缩写组合而成。

这些病原体可以通过胎盘垂直传播,引起宫内感染,造成早产、流产、死胎或胎儿畸形;通过产道感染新生儿,造成新生儿多系统、多脏器损伤和智力障碍等。

何时进行检测最为合适呢

孕前检查(最为推荐):在计划怀孕时开展TORCH筛查,以了解自身抗体状态。若发现对风疹不具备免疫力,可提前接种疫苗(接种后需避孕3个月);若发现存在活动性感染(如TOX、CMV),则需在治愈后再怀孕。

孕早期(初次产检):若孕前未进行检查,应在怀孕12周前进行检测。

孕中晚期(必要时):若孕期出现疑似感染症状(如发热、皮疹),或超声检查发现胎儿存在异常(如生长受限、脑部异常),或已知孕妇暴露于感染源,需及时进行复查。

TORCH检测如何进行呢

方法:仅需抽取一管静脉血即可。

内容:每种病原体的两种抗体:

IgM抗体:意味着近期感染或处于活动性感染状态。结果阳性,需高度重视,要结合临床情况进一步评估胎儿面临的风险。

IgG抗体:表明既往感染过相关病原体,或是接种疫苗后所产生的免疫力。一般而言,阳性结果代表具有保护力(如针对风疹、水痘),不过某些病原体(如CMV、HSV),IgG呈阳性仅表明曾经感染过,也有可能复发或再次感染。

TORCH检测结果分类及解读

A. IgM和IgG双阴性

意义:无感染史,易感状态

建议:保持警惕,做好预防措施

风险:需要全面预防感染

B. IgM阴性+IgG阳性

意义:既往感染或已接种疫苗

建议:通常安全,但仍需医生评估

特别提示:某些病原体(如CMV)仍需关注复发可能

C. IgM阳性+IgG阴性

意义:原发性感染

建议:立即就医,评估感染风险

处理:需进一步检查和医疗干预

D. IgM阳性+IgG阳性

意义:可能为近期再次感染

建议:需结合IgG亲和力检测

处理:医生综合评估胎儿风险

以上解读由专业医生进行,需综合临床症状和其他辅助检查综合评估,单一指标不能完全判断。

如何预防TORCH感染

1. 饮食安全:将肉类彻底煮熟,做到生熟分开;洗净蔬果;避免饮用未经处理的生水和生奶。

2. 宠物管理:让家人帮忙处理猫砂盆,若自行处理则需戴手

套,并及时洗手;避免接触流浪猫;不喂宠物生肉。

3. 个人卫生:勤洗手,尤其是在处理生肉、接触泥土、更换尿布之后,以及接触幼儿后(CMV预防)。

4. 避免感染源:孕早期尽量避免接触发热、出疹的病人;不要前往人群过于密集的场所。

5. 接种疫苗:孕前确保接种风疹、水痘疫苗(如需)。

6. 安全性行为:预防梅毒、HSV等性传播病原体。

TORCH检查虽不能杜绝所有风险,但能提供宝贵信息,让医生和准父母更早发现潜在威胁,采取最有利的干预措施,为宝宝的健康发育争取宝贵时间。一次简单的抽血,承载着对新生命最深沉的爱与责任。备孕或已怀孕的你,请考虑将TORCH检测纳入你的健康计划,为宝宝的健康未来筑牢最坚实的基础。

(作者:王建伟 福州大学附属省立医院 主管技师)