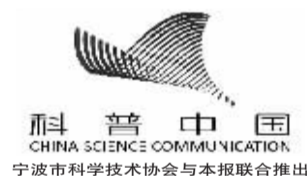


花灯制作 卡通画启蒙 科普展示

## 12月我市科普活动很精彩

宁波市科普教育基地名称	活动内容	活动时间	活动地点
宁海县青华科技培训学校	综合实践各课程活动、科教类研学活动。	12月份	力洋科教路18号
宁波市保国寺古建筑博物馆	“寻访古建,拥抱自然”学生冬季研学系列活动,包括探访千年古建、古建知识问答、刨花灯制作、野生动植物鉴赏、古建模型搭建、软陶手工体验、团队拓展活动、多彩版画拓印等。	12月份—1月份	保国寺古建筑博物馆
宁波市北仑区图书馆	“苗苗悦读”英语故事会第52期。	12月4日	北仑图书馆阅读指导中心
	九峰公益课堂:卡通人物画启蒙。	12月5日、12日、19日、26日	北仑图书馆阅读指导中心
	“九峰讲坛”第203讲《借绘本的力 扬成长的帆》。	12月10日	北仑图书馆二楼音像视听室
	主题图书展:幸福像花儿一样——花艺书展。	12月16日—31日	北仑图书馆一楼休闲吧
宁波野生动物园	“苗苗悦读”中文故事会第78期。	12月25日	北仑图书馆阅读指导中心
	迎新活动。	12月25日	动物园园区
慈溪科技馆	展厅常规科普活动。	12月份	慈溪科技馆
	迎元旦相关活动。	12月底	慈溪科技馆
宁波丽盛玫瑰庄园	组织学生研学活动,普及玫瑰花相关知识,提高学生的动手能力,寓教于乐。	12月份	宁波丽盛玫瑰庄园
宁波帮博物馆	科普活动——触发科技灵感,制作空间站模型。	12月4日,9:30—11:00	宁波帮博物馆二楼多功能厅
	爱国主题活动——铭记历史,制作七彩相框。	12月12日,9:30—11:00	宁波帮博物馆二楼多功能厅
	民俗活动——迎传统冬至日,品温暖汤圆。	12月19日,9:30—11:00	宁波帮博物馆二楼多功能厅
	“流动生命科普馆”项目——体验特殊人群的感受。	12月26日,9:30—11:00	宁波帮博物馆二楼多功能厅
	“江城印记——宁波帮与武汉建筑”特别展。	12月份	宁波帮博物馆二楼临展厅
宁波科学探索中心	君子儒——马临专题展。	12月份	宁波市荣誉市民荣誉馆一楼公共空间
	第145期科普大讲堂《眼病治疗新技术》。	12月13日	科探多功能厅B
	科学玩家店庆8周年活动、第一届科学玩家实践活动。	12月4日—5日	科学玩家门店
	第146期科普大讲堂《如何提高免疫力》。	12月10日	科探多功能厅B
	科学实验秀——流体的奥秘、科学实验秀——小心电火花、科学实验秀——一决高下谁能胜。	12月份,周末(以当天节目单为准)	松果剧场
	科普脱口秀。	12月份,单周的周六(以当天节目单为准)	松果剧场
	科普剧——东方魔稻之谜。	12月份,周日(以当天节目单为准)	松果剧场
	科探冒险家活动。	12月份,双休日及法定节假日	全馆
	礼赞共和国——科技成就科普展。	12月份	二楼公共区域
	科学玩家店庆公开课。	12月份	科学玩家门店



宁波市科学技术协会与本报联合推出

科普与健康

## 千万不要这样玩手机了!

有人因此视网膜脱离……

现在很多人都是手机不离手,乘坐地铁时、吃饭时……近日,有一小伙躺着玩手机,不慎将手机掉落砸到眼睛导致视网膜脱离了。



## 什么是视网膜?

视网膜是人类眼球的最内层结构,视网膜本身也分为10层。

眼科医生总是将视网膜比喻成照相机底片,是因为外界物体通过眼内的屈光系统,最终成像在视网膜上,就像相机拍照时,外界物体通过镜头被拍摄于相机底片。

当视网膜的神经上皮层和色素上皮层两者脱开时,就发生了视网膜脱离,造成不同程度的视力下降。

视网膜脱离一般分为原发性和继发性,原发性为孔源性视网膜脱离,继发性为牵拉性和渗出性视网膜脱离。

## 视网膜脱离容易找上哪些人?

视网膜脱离的好发人群如下:

近视眼患者,尤其是高度近视患者,视网膜比较薄,且视网膜容易存在一些变性灶,视网膜比较脆弱,相对来说容易造成孔源性视网膜脱离。

糖尿病性视网膜病变、眼底出血、玻璃体积血的患者,出血后造成机化条索反复牵拉视网膜引发牵拉性视网膜脱离。

一些葡萄膜炎、视网膜

造成渗出性视网膜脱离。

眼外伤也是造成视网膜脱离的重要因素,眼外伤、眼内异物时眼球变形或异物穿破视网膜都会造成不同程度的视网膜脱离。

一些不同原因摘除晶状体的无晶体眼患者,因为没有晶状体的阻隔,造成眼球内液体、玻璃体的震荡摆动加剧,也会引起视网膜脱离。

还有一些不明原因的特发性因素也会引起视网膜脱离。视网膜、脉络膜肿瘤也是引起视网膜脱离的原因。

## 视网膜脱离有什么症状?

**视力下降** 不同程度的视网膜脱离引起不同程度的视力下降。

**视物变形** 由于视网膜脱离后,视网膜不同程度的隆起,造成外界物体在眼内成像的扭曲。

**飞蚊症、闪光感** 发生视网膜脱离时,眼内玻璃体会出现液化,玻璃体与视网膜牵拉,引起眼前不同形状的玻璃体混浊,比如点状、条状等病理性飞蚊症症状,同时两者之间的牵拉会引起突发的一道道闪光感。

**眼前黑影、视野缺损** 视网膜脱离时,掉落下来的视网膜会引起相对应范围内的黑影遮挡、视野缺损,比如上方的视网膜脱离,那么下方将是一片黑影;右上方视网膜脱离,那么左下方就会看不清。

## 视网膜脱离如何治疗?

发生视网膜脱离时,要根据不同原因引起的视网膜脱离来进行相应的治疗。视网膜脱离治疗主要是要复平视网膜。

1. 渗出性视网膜脱离往往是由于炎症、肿瘤等原因,要根据相应的病情做出相应的治疗,比如治疗葡萄膜炎、摘除肿瘤等。

2. 牵拉性视网膜脱离和孔源性视网膜脱离,往往都需要进行手术治疗。牵拉性视网膜脱离还需要治疗基础疾病比如糖尿病。

## 如何预防视网膜脱离?

1. 定期检查眼睛。高度近视患者每年进行眼底检查,随着眼科设备的先进化,现在已经有一些超广角的眼底照相机,在患者没有散瞳的情况下也可以拍摄眼底,获取大范围的眼底视网膜照片。

2. 如发现明显的眼底视网膜变性灶,要及时去眼底内科进行眼底光凝治疗,预防潜在的视网膜脱离。

3. 葡萄膜炎患者要及时控制炎症。

4. 一旦有飞蚊症、眼前黑影遮挡、视物变形等症状要立即前往医院眼科进行检查,排除视网膜脱离。

5. 远离眼外伤,从事相关体力劳动时保护双眼,戴好面具,比如装修、打钉、电焊等高危职业。

6. 治疗和控制原发基础病,比如糖尿病,要控制血糖,定期检查,防止眼部并发症。



宁波科普二



维码