

脊柱“大梁”不可歪

青少年特发性脊柱侧弯防治需重视

贺照阳 通讯员 张华炜
王川 济南报道

今年年初,山东大学附属儿童医院康复科的“脊柱侧弯/异常步态专病门诊”接诊了一名年仅14岁的女孩,其脊柱已呈现出明显的“S”形弯曲。据医生介绍,该女孩在过去一年中,脊柱侧弯情况迅速恶化,并伴有驼背、高低肩等问题。经过专业检查,其脊柱侧弯角度(Cobb角)已达到35°。针对这一情况,康复科团队迅速制定了穿戴矫形支具结合运动康复的个性化治疗方案。经过半年时间系统干预,女孩病情得到有效控制,体态也有了显著改善,复查结果显示,其Cobb角已降至30°。

脊柱侧弯成“隐形杀手”

山东大学附属儿童医院康复科副主任医师张华炜提醒:如果发现孩子坐姿不正、两边肩膀不平、背部左右不对称或身体总是向一侧倾斜,家长应高度警惕,这可能意味着孩子正面临可致残的“隐形杀手”——脊柱侧弯。

什么是脊柱侧弯?张华炜介绍,正常的脊柱,从背面观察,是一条两侧对称的直线。它具有支持躯干、保护内脏、保护脊髓和进行运动的功能。如果把人体比作一个大房子,脊柱就相当于房子的大梁。一旦“大梁”发生偏离中心轴线的侧向弯曲变形,也就是脊柱长“歪”了,我们就称之为脊柱侧弯。

张华炜介绍,脊柱侧弯也被称为脊柱侧凸,是一种三维的脊柱畸形,其中最常见的是青少年



特发性脊柱侧弯(简称AIS)。一般来说,国际脊柱侧弯研究会会对脊柱侧弯定义,应用Cobb's法测量站立位脊柱正位X线片,角度 $\geq 10^\circ$ 称为脊柱侧弯。青少年特发性脊柱侧弯是最常见的类型,多发生在10~18岁年龄段,约占脊柱侧弯总数的80%。

守护孩子“大梁”刻不容缓

据统计,AIS的发病率约为1.5%~3.0%,已成为除肥胖、近视外,危害我国儿童和青少年健康的第三大“杀手”。脊柱侧弯

不仅影响青少年外观,还可能导致腰背疼痛、心理障碍,严重时甚至会造成呼吸困难和活动能力障碍。因此,学龄期儿童脊柱健康问题,必须引起家长重视。

目前,对于青少年特发性脊柱侧弯的具体病因尚不明确,但已知与基因遗传、神经系统功能异常、物理化学因素、肌肉骨骼系统发育异常、生物力学因素和生长发育等因素有关。不良的姿势体态,可能会加重脊柱损伤,加速脊柱侧弯的恶化。

早期脊柱侧弯,可能没有明显的疼痛或外观异常,不易被发现。多数情况下,脊柱侧弯是在体

检或洗澡时偶然发现的。

其典型外观特征包括:高低肩(双肩不等高)、剃刀背(向前弯腰时背部不对称)、双侧肩胛骨不等高、站立时脊柱偏离中线、一侧腰部皱褶皮肤等。

专家详解预防之道

如何有效筛查和预防AIS?专家指出,由于早期症状隐匿且易被忽视,因此早期筛查具有重要意义。推荐联合采用目测法、Adam前屈试验和躯干旋转角(ATR)测量等方法进行筛查,以提高筛查的灵敏度和特异度。当ATR大于 5° 时,应视为筛查阳性指标,及时带孩子就诊。

为了拥有健康的脊柱,青少年在日常生活中应做到以下几点:一是纠正异常姿势,保持良好的坐、站和行走姿势,预防姿势性脊柱侧弯;二是加强体育锻炼,多进行户外活动或体育锻炼,多做躯干对称性运动,如慢跑、游泳等;三是注意加强营养,保持饮食均衡,多晒太阳以促进维生素D的合成,增强骨骼强度;四是家长要密切关注孩子的体态变化,一旦发现异常,应及时带孩子到专业门诊就诊。

若孩子已确诊脊柱侧弯怎么办?专家介绍,治疗方法包括康复治疗 and 手术治疗。

具体治疗方案需根据脊柱侧弯角度(Cobb角)进行选择:Cobb $< 10^\circ$ 时,加强日常姿势管理,定期观察; $10^\circ \leq \text{Cobb} < 20^\circ$ 时,建议进行脊柱侧弯特定性训练等运动康复治疗; $20^\circ \leq \text{Cobb} < 45^\circ$ 时,建议配戴矫形支具联合运动康复治疗;Cobb $\geq 45^\circ$ 时,考虑手术治疗。

生活课堂

吃山楂可降脂解腻

北京中医药大学教授陈明介绍,山楂酸甜可口,从中医角度来讲,具有活血化瘀的功效,可抑制结节的生长。现代研究发现,山楂对血液黏稠度过高、糖脂代谢异常的人群,有较好的缓解效果,血管容易形成血栓或者容易有斑块的人群,可以适当吃一些山楂。

生山楂、焦山楂用法各不同,生山楂解肝腻、活血化瘀,对脂肪肝、心血管疾病有一定的预防作用。焦山楂解胃腻、消食化积,把山楂切片下锅,翻炒直至炒焦,吃的时候熬水喝。焦山楂水能有效解决积食带来的胃胀、腹胀、拉肚子、便秘等问题。

四个动作改善睡眠

北京中医药大学东方医院推拿理疗科主治医师刘杨介绍,入睡困难、睡不好,可以试试以下4个动作,帮助改善睡眠。

- 1.推擦涌泉穴:脚趾弯曲,前脚掌凹陷处为涌泉穴;用小拇指下方的小鱼际去擦涌泉穴,促进气血循环。
- 2.熨目抚发:双手搓热,放在眼睛上,放松眼部,然后用双手抚摸头发,缓解疲劳。
- 3.推擦心经:手臂内侧,从肘部到手腕,用手轻轻推,可以清心火、减少烦躁,两边各做20~30次。
- 4.团揉脐周:1.双手相扣呈碗状,放在肚脐上;2.顺时针、逆时针各按揉50次,使身心放松,慢慢入睡。



干蘑菇嘌呤含量较高

中国康复研究中心北京博爱医院副主任营养师史文丽介绍,蘑菇中的嘌呤含量因种类和新鲜程度不同而有所差异。

一般来说,干蘑菇的嘌呤含量较高,而新鲜蘑菇嘌呤含量相对较低。所以对于高尿酸血症的朋友来说,可以适当食用蘑菇,以鲜蘑菇为好,同时需要注意不要过量食用。

蘑菇焯水,可以去除异味、减少草酸含量、杀灭表面可能存在的细菌等。不过,焯过水的蘑菇也可能会损失一些营养成分和鲜味物质。

如果是在正规市场购买的常见食用菌菇,一般洗净后直接炒菜就可以,不一定要焯水。

蒸苹果可止泻

解放军总医院第八医学中心营养科主任左小霞介绍,对于脾胃虚寒经常腹泻的人群来说,苹果比较适合熟吃,不仅能减弱水果寒性,还具有一定的养生效果。

苹果蒸着吃,所含的果胶在加热过后,有收敛、止泻的功效,并且更容易消化,即使胃不好的人也可以吃。

具体做法:1.将苹果带皮切成小块,放入小碗中;2.把切好的苹果放入锅中,水开后隔水蒸10~15分钟即可,稍微冷却后即可食用。与水煮水果相比,蒸水果可以更好地保留水果中的营养成分。

据CCTV生活圈

关注宫颈癌筛查,呵护“她”健康

21岁起应定期筛查,接种HPV疫苗可有效预防



张如意 济南报道

宫颈癌是全球女性面临的重大公共卫生问题之一,据国际癌症研究机构(IARC)数据显示,2020年全球约有60万例新发病例和34万例死亡病例,占全球女性癌症相关死亡的8%。医务人员提醒,远离宫颈癌要从定期筛查开始。

初期宫颈癌隐匿无症状 筛查至关重要

宫颈癌指发生在女性子宫颈部位的恶性肿瘤,以鳞状细胞癌最为常见,其主要致病因素为特定类型的乳头状瘤病毒(HPV)感染,特别是HPV16和HPV18型。此疾病常见于性生活开始年龄较早及免疫功能受损等人群。

济南市第四人民医院妇科

护士长廉蕾表示,初期宫颈癌可能隐匿无症状,随着病情发展,会逐步显现,如阴道流血、异常阴道分泌物等症状,并可能伴随肿瘤对邻近组织或器官的侵袭所引发的其他体征。

“宫颈癌筛查至关重要!”廉蕾表示,宫颈癌的发展过程相对缓慢,从HPV感染发展到宫颈癌,通常需要数年甚至十年时间。这中间,宫颈细胞会经历从正常到异常增生,再到癌前病变,最后发展为癌症的过程。定期宫颈癌筛查,就像在这条路上设置的“安检站”,能够及时发现并处理这些异常变化,阻止其进一步恶化为癌症。

廉蕾建议,从21岁开始进行宫颈癌筛查,直到65岁。此外,有性生活的女性,要定期进行筛查,免疫系统较弱的人群,如HIV感染者,可能需要更频繁的筛查。

除了定期筛查,还可以通过接种HPV疫苗,戒烟限酒,安全性行为,均衡饮食与运动等方式降低患宫颈癌的风险。

大手牵小手同接种 全面筑牢健康屏障

WHO推荐HPV疫苗接种的主要目标人群是9~14岁女性,这也是目前公认的接种HPV疫苗的“黄金年龄”。对于HPV疫苗接种,济南市第四人民医院成人预防接种门诊护士长白玉婷建议,接种疫苗一定要趁早,不要觉得孩子还小就盲目等待。

“孩子这么小,接种疫苗会不会有危害或者不良反应?”对于很多家长的疑问,白玉婷表示,HPV疫苗是通过激发人体的免疫反应来预防HPV持续性感染,进而预防宫颈癌的发生。“通过我们这么多年HPV疫苗接种工作的实践,充分验证HPV疫苗非常安全,并且可以显著降低HPV持续性感染和相关疾病的风险。”

据了解,在目前已知的200多种HPV病毒中,大部分并不会导致宫颈癌,只有HPV16和HPV18才是最主要的高危型HPV

病毒。我国84.5%的宫颈鳞癌均由这两种病毒亚型导致。所以,预防宫颈癌的关键,就是要预防HPV16和HPV18的感染。

白玉婷表示,从公共卫生的角度,二价疫苗的免疫原性、效力和效果与九价基本相当,但是价格差距很大,如果需要“花小钱防大病”,三针次仅需千元左右的二价疫苗,可成为家长们的性价比首选。

不少女性在陪同孩子接种时,都会产生疑问,对于27~45岁年龄的女性还有必要接种吗?白玉婷表示,随着年龄增长,女性的激素水平和免疫力下降,HPV感染会越来越不容易转阴,出现反复感染或持续感染的概率增加,也就更容易演化成宫颈癌前病变和癌症。“结合我国女性高危型HPV感染流行病学特点和HPV疫苗在27~45岁女性中的保护效力,再加上我国宫颈癌筛查覆盖率低等情况,27~45岁女性更应该积极接种HPV疫苗,大手牵小手,以达到全面预防宫颈癌的效果。”