

家长必看:脊柱侧弯真的是青少年“成长凶手”吗?

患者小李是一名16岁的女孩,两年前偶然发现背部不对称、高低肩,并未引起家长重视,且孩子一直注重学业,两年来没有接受任何治疗,在成为“学霸”的同时,脊柱侧弯也严重恶化。近半年来小李自觉侧凸加重,无疼痛,无活动受限及胸闷气促等表现,经当地医生推荐到复旦大学附属中山医院骨科就诊。

看到这里,大家可能会疑惑,年纪轻轻的小姑娘怎么就发生了脊柱侧弯呢?大家可能会知道颈椎病、腰痛,但是可能对脊柱侧弯知之甚少。其实,随着现代生活节奏的加快,脊柱侧弯的发生率越来越高。我国2015年广州市初中生筛查青少年脊柱侧弯发病率为5%,2018年天津市对青少年脊柱侧弯筛查,其发病率已达16.8%。也就是说,每6个孩子当中就有1个发生了脊柱侧弯。那么,什

么是脊柱侧弯?青少年脊柱侧弯的病因、危害是什么?家长如何尽早发现、及时防治青少年脊柱侧弯?下面就让我们来为大家一一解答。

脊柱侧弯是指脊柱偏离中线向侧方(左或右)发生不正常的弯曲,形成带有弧度的脊柱畸形。cobb角是衡量脊柱侧弯的标准,即X线片以上下弯曲最顶端的上椎体上缘和下椎体下缘所成的夹角。cobb角大于10度就可以诊断脊柱侧弯。

关于青少年脊柱侧弯的病因,有20%的青少年脊柱侧弯是可以找到病因的。譬如说在妊娠早期,药物、病毒、理化等不良因素都会引起脊柱先天发育畸形,这时候往往会合并有其它的身体异常,如心脏畸形、肛门闭锁、四肢发育畸形等,这些畸形往往在一出生就被家长或医生发现。脊柱发育畸形在皮

肤上常合并一些特殊表现,如多处色素沉积、皮下多发肿块、背部皮肤凹陷并长出毛发等等。还有一些神经系统疾病会造成肌肉痉挛或无力,引起脊柱侧弯等畸形,譬如说小儿麻痹症、脑瘫等。另有一些结缔组织病也会合并脊柱侧弯,譬如说马凡氏综合征、Ehlers-Danlos综合征。以上这些有明确病因的脊柱侧弯患者应及早医治。

还有80%的脊柱侧弯病因不明,好发于青少年,女性多见,医学上称之为青少年特发性脊柱侧弯,可能和遗传、激素、神经内分泌系统异常等原因有关。由于此时孩子进入青春期,很少在家长面前裸体,家长较难发现孩子出现脊柱畸形,大多数侧弯的孩子都是在学校体检时被发现的。

脊柱侧弯有哪些危害?

1.疼痛。腰背痛,四肢疼,

四肢无力,劳动能力下降,严重时脊髓受压,甚至会导致下肢瘫痪。

2.影响女孩胸部发育。对女孩来说,脊柱侧弯会导致双侧乳房发育不均匀、一侧肋骨突出。

3.心肺功能衰竭。脊柱侧弯发生在胸腰段居多,弯曲严重者会导致胸廓旋转畸形和容积下降,影响心肺发育而出现心慌、气促。

4.影响发育和生育。脊柱侧弯会伴随高低肩和骨盆不正,以及双下肢不等长和身高减少,女性骨盆倾斜变形,导致胎儿的形成和成长环境异常。

家长如何尽早发现青少年脊柱侧弯?

脊柱侧弯最容易被观察到、也最容易被家长忽视的症状是两肩一边高一边低。大部分家长会认为现在孩子背的书包比较重,孩子们背包的姿势

或做作业的姿势不正确引起了“高低肩”,却忽略了这可能是由于脊柱侧弯引起的。要尽早发现青少年脊柱侧弯,家长必须留意孩子是否有如下表现:

1.双肩不等高;

2.双侧胸廓或乳房不对称;

3.双侧肩胛骨不等高或一侧隆起;

4.双手自然下垂时,胸部至两手间的距离不一致;

5.身体向前屈曲时,背部或腰部不对称,或一侧背部隆起。

对于治疗来说,青少年脊柱侧弯的治疗方法是与侧弯的类型、角度和患者生长发育的潜能息息相关的。通常度数大的脊柱侧弯,也就是较严重的脊柱侧弯,会随着时间迅速恶化,S形的侧弯曲线相比C形曲线来说恶化更加迅速。具体来说,治疗方法有以下几种:

>>下转13版

哪些健身方式比较适合中老年人?

“全民健身”的观念愈发深入人心,不少老年人开始通过各种方式强健体魄,享受健康、有活力的老年生活。但是,不正确的健身方式会对老年人的身体产生危害。那么,什么才是正确的健身方式呢?

中老年人的健身运动,大致可分为三类:轻度至中度的耐力性运动、伸展运动和增强肌力锻炼。对于那些需要增强肌力的运动、无氧运动、举重以及仅限于上肢的增强肌力训练等,中老年人应当避免。适宜的运动项目应以提高心肺功能的有氧、全身运动为主。

中老年人因骨质疏松,高强度的剧

烈运动可能会带来髋关节、膝关节、踝关节、大腿或小腿肌肉等的损伤。虽然运动对身体的健康和恢复有益,但剧烈运动对老年人膝关节的磨损比较大。为了科学运动,老年人应当在运动之前做好补钙,刺激体内维生素D生成,预防骨质疏松。

哪些健身方式比较适合中老年人呢?快走或健步走,是最提倡的中老年人运动项目。它的秘诀是“抬头、挺胸、收腹、甩开手、迈大步”,这样的姿态,让人体肩、颈、腰、髋、膝、踝、肘等各处关节的大部分肌肉、韧带、骨骼、关节都能得到运动。各种运动项目,均建议遵循

有氧运动的“1357”原则进行,最好每天运动1次,连续的有氧运动不少于30分钟,每周不应少于5天,“7”是指运动强度,即用170减去年龄=最高运动心率。

中老人在在健身时有什么注意事项?太早进行锻炼并不好,早上七八点,阳气上升时更加适合锻炼身体;禁忌空腹晨练,尤其是患有糖尿病的老年人,因为空腹运动很容易造成低血糖;雾天不宜进行锻炼,雾珠中含有大量的尘埃、病原微生物等有害物质,锻炼时由于呼吸量增加,肺内势必会吸进更多的有害物质。(本文由骨伤科副主任医师王琳珏进行科学性把关)

防治感冒咽炎 试试牛蒡淡豆豉葱白薏仁汤

近段时间大家最怕生病了,感冒药不好买,去医院又怕交叉感染。广东省人民医院中医科副主任医师林举择为大家推荐一款牛蒡淡豆豉葱白薏仁汤,具有疏风透热,利咽祛湿功效,特别适合这个季节饮用。

林举择解释,牛蒡有健脾润燥,滋阴补益的作用,不寒不燥。同时牛蒡还能疏风散热、解毒消肿,对感冒咳嗽、咽喉肿痛有改善的作用。

淡豆豉是大豆的发酵加工品,味辛、苦,性凉,食之令人开胃。除了有解表除烦,宣郁解毒的功效之外,还可辅助治疗外感清热退烧。

不少人遇上感冒,只会喝姜汤,其实葱白,就连葱须部分都是有帮助的。葱白里面的苹果酸、磷酸会刺激人体血液循环,发汗的效果比姜汤来得更快。

薏米是广东人常用的祛湿汤料,可以健脾利湿、清热排脓。它们合而为汤,汤品虽然带有中药味道,但可以疏风透热,利咽祛湿,在南方春日寒湿气候时饮用,有助于增强人体免疫力,防治感冒咳嗽、咽喉发炎等常见病症。

牛蒡淡豆豉葱白薏仁汤

材料:牛蒡15克,淡豆豉10克,荷叶10克,薏苡仁50克,葱白4个。

制作:各材料分别清洗干净。薏仁稍稍浸泡;把牛蒡、淡豆豉、葱白、荷叶放入煲汤袋里;所有材料一起放入瓦煲内,然后在瓦煲里加入1250毫升左右(约5碗水分量)的清水,武火煮沸后再改文火慢熬30分钟左右,喝时加入适量食盐调味。这是2-3人分量。

专家:教你几招避免习惯性崴脚

受访专家:安徽医科大学第一附属医院骨科住院医师李磊

很多人都有过崴脚的经历,特别是当地面湿滑、脚踩异物的时候,“一个不利索”就会把脚给崴了。需要注意的是,如果同一只脚经常崴伤,那可能是患上了习惯性崴脚。那么,习惯性崴脚到底是什么?如何避免习惯性崴脚呢?

首先,让我们来了解一下崴脚。安徽医科大学第一附属医院骨科住院医师李磊在接受采访时介绍,“人的踝关节如果在外力作用下,超过最大活动范围,导致关节周围肌肉、韧带等被拉扯、撕裂,出现红肿、疼痛,甚至无法正常行走的情况,就被称为踝关节扭伤,也就是崴脚。”

“习惯性崴脚则是踝关节反复扭伤。”李磊指出,“在崴脚之后,肌肉、韧带需要一段时间恢复,在此期间,脚踝部位因韧带损伤而变得松动,保护力不强,如果不注意保护,就会出现二次扭

伤甚至多次扭伤,进而导致踝关节不稳等,致使以后也容易出现崴脚的情况,临床上将这种情况称为踝关节反复扭伤,也就是习惯性崴脚。”

那么,如何避免习惯性崴脚呢?李磊建议,要想避免习惯性崴脚,首先要避免崴脚,具体应注意以下几点:

1.热身活动不可少。平时运动前应该认真做热身运动,特别是要保证踝关节部位肌肉、韧带的充分活动,以加强踝关节肌肉和韧带的柔韧性,进而提高踝关节的稳定性和耐受力。

2.运动场所应检查。运动前要简单检查下运动场所和运动设施,以免踩踏到高低不平的异物等,消除安全隐患。

3.防护装备须备齐。在日常生活中要穿合适、舒服的鞋子,在跑步、打篮球、踢足球的时候则要穿相应的、包裹性较好的运动鞋,如果腿部运动较多,

还应该戴上护踝、护膝等防护装备。

4.穿高跟鞋要当心。与普通鞋子相比,高跟鞋鞋底与地面的接触面积较小,人们在穿高跟鞋时更难掌握平衡。从临床经验来看,女性因为穿高跟鞋而发生崴脚的情况不在少数,建议少穿高跟鞋,穿高跟鞋时应多加小心。

此外,李磊提醒,如果不慎崴脚,除了在医生指导下接受治疗外,还应该根据医嘱保质、保量地进行康复锻炼。康复锻炼是保证崴脚患者恢复正常生活、避免踝关节反复扭伤的重要手段。在康复锻炼中,负重走路训练和保持身体平衡训练是最主要的两个方面。同时,患者在伤势还未痊愈的情况下应避免做强度较大的运动。对于曾经有过“崴脚史”的人来说,在运动前最好准备一些酒精、绷带等急救用品,以备不时之需。