

中小學生脊柱側彎超 500 萬人 若不及時干預極易加重

根据中华预防医学会脊柱疾病预防与控制委员会流调数据,目前我国中小學生发生脊柱侧弯人数已经超过 500 万人,并且还以每年 30 万人左右的速度递增,防控形势异常严峻。

实际上,早在 2013 年至 2015 年期间,上海市对 37 万初中生抽样筛查结果显示,脊柱侧弯患病率达到 5.4%,几乎每 20 个孩子就有一个患有脊柱侧弯。

脊柱侧弯危害巨大

脊柱侧弯是一种骨骼疾病,患病后对身体有很大的危害,会导致患者脊柱变形,也会有胸廓畸形、姿势不良等症的出现,除了会影响正常的日常活动,还会影响生理健康,比如会导致腰部顽固性疼痛、神经受损等,很多

患者的心肺功能和胃肠系统都会受到影响。

有许多家长在早期都没有注意到孩子体态的变化,直到侧弯程度变得严重才意识到问题。还有些家长认为,侧弯只需要提醒孩子注意姿势就能矫正,但是,处于生长发育期的孩子骨骼快速生长,若不及时干预,侧弯极易加重。

家长如何判断孩子是否发生脊柱侧弯呢?正中脊连锁医疗上海中心主任陈建彬介绍了两个在家自测的方法。一是目前国际通用、简便易行的前屈试验检查法(也叫弯腰试验):孩子脚跟并拢,双腿伸直,躯干前屈 90 度,如果脊柱有侧弯或旋转,家长会发现孩子的后背两侧不等高。

“我们专业上管这种叫做剃刀背,

家长发现孩子有这种状况,尽早带去医院进行专业检查。”

陈建彬主任建议,“除了弯腰试验,家长还可以通过五横一竖背部观察来判断,这五条线中任何一条异常,都属于躯干不对称。”

“五横,就是观察孩子双耳、双肩、左右肩胛骨、两侧腰凹、两侧髂嵴,看它们是否对称、等高。一竖更简单了,就是看看背后的脊柱棘突连线,是不是一条竖直线上。”

脊柱侧弯如何矫正

孩子确诊患有脊柱侧弯,应当如何矫正?骨科专家们建议,需根据孩子侧弯的严重程度来进行分级干预,在青春期前小于 10 度的脊柱不对称是比较好纠正的。这个时期不需要进行



图 TP

专门的侧弯矫正训练,只需要每天保持至少半小时的运动训练,保证脊柱两侧肌肉的力量平衡,并且注意日常学习生活的姿势即可。

对于轻、中度侧弯的孩子,正中脊连锁医疗目前采取的是联合诊疗体系进行干预,通过佩戴支具、矫正训练、物理治疗等方法来控制侧弯。

早发现、早干预对于侧弯的治疗十分重要,然而有些家庭却因为经济的原因难以做到,令儿童青少年错过黄金矫正期。对此,正中脊联合上海双平慈善基金会,已经发起“青少年脊柱侧弯康复项目救助基金”,帮助经济有困难的家庭减负。

季康

尿路感染 找对位置再治疗

多达六成的女性一生中至少会患一次尿路感染,尿路感染的位置不同,症状可能有所不同。

小便次数增多 总想去小便但排尿量并不多时,需警惕尿路感染。如果细菌侵入膀胱组织并引起炎症,可影响膀胱中的两种神经纤维,造成膀胱不断收缩,使大脑产生“人有三急,需要去卫生间排尿”的错觉。

小便时有灼烧感 这是一种明显的尿路感染症状,由于细菌干扰了泌尿道中的神经纤维,从而使尿道出现刺痛、烧灼。

尿液味道大 小便浑浊或闻起来很臭可能是感染的另一个迹象。因为细菌会将蛋白质和酶释放到尿液中,为杀灭细菌,体内对抗感染的白细胞与尿液混合,就会出现脓尿或尿液浑

浊,且伴有浓臭或其他异味。

粉红色小便 患尿路感染时,小便可能会呈粉红色或红色,年轻女性尤其要注意。如果厕纸上的血迹肉眼可见,最好及时就医。

骨盆疼痛 当细菌侵入膀胱时,免疫反应会将膀胱变成战场,引起炎症并刺激神经,导致骨盆压力或疼痛。这种情况下,加热垫或热水袋可帮助缓

解疼痛。

如果感染未得到及时有效的治疗,尿路感染可能会逆行扩散到上尿路以及肾脏,感染肾盂导致炎症。肾盂肾炎就是常见的上尿路感染疾病,症状多见于发烧、发冷、一侧背部或腹股沟疼痛、呕吐、恶心,甚至可导致永久性器官损伤或败血症,严重时威胁生命,需立即就医。 黄慧

如果有人问你:“你会刷牙吗?”你肯定会说:“谁还不会刷牙吗?”其实,真正知道正确刷牙方法的人却不多。错误的刷牙方法会对牙齿健康造成严重影响,甚至还会造成牙齿缺失,影响美观和咀嚼功能。现在就来学习一下正确的刷牙方法吧。

上牙外侧面,应将牙刷与牙齿呈 45 度角,刷毛放置牙龈处,轻微加压,先短距离水平颤动,然后从上往下“旋转式”刷牙,一次大概可以刷两颗牙,每次从上往下刷 10 次左右,每个牙齿都要刷到,门牙部分可以将牙刷竖起来从上往下刷。上牙内侧面除前门牙外,其他也是按照从上往下“旋转式”刷牙,方法和外侧面相同。注意千万不要呈“拉锯式”刷牙,这样会对牙齿、牙龈造成严重损害。

下牙外侧面的刷牙同上牙的“旋转式”一样,但是由原来的从上往下,变成从下往上。对于下前牙的内侧面,一定要认真刷,把牙刷竖过来,从下往上刷,这里极易产生牙结石,其他的同样也是采用“旋转式”刷牙。

刷牙宜采用「旋转式」

晨峰

“高汤”美味 五类人别喝

动物原料如老母鸡、水鸭、排骨、鱼头、海鲜等做成的汤常被称作“高汤”,因味道鲜美,特别受人欢迎。不过为了健康,以下人群还是应小心食用。

高汤中含有嘌呤碱,特别是内脏原料、海鲜做的汤嘌呤碱含量更高,嘌呤碱在体内代谢产生尿酸,沉积于关节而产生疼痛,因而痛风及高尿酸血症的病友要小心这些汤。有些老年人在连续大量喝了这

些汤之后出现了关节痛,或与此有关。痛风患者也要远离味道鲜美的蘑菇汤。

有胃病特别是胃酸过多者,不宜多喝浓肉汤、浓鸡汤、浓鱼汤等,因为这些汤中的含氮浸出物(汤中鲜味的来源,包括肌肽、肌酸、肌苷、嘌呤碱和少量氨基酸)有刺激胃酸分泌的作用,会引起不适。含氮浸出物越多,味道越浓,刺激胃酸分泌的作用也越强。

胰腺炎、胆囊炎患者亦不宜食用浓肉汤、浓鸡汤、浓鱼汤,以免刺激胰液、胆汁大量分泌,引起疼痛不适。

高汤中饱和脂肪酸含量高,易升高血脂,不利于肥胖和心脑血管病、糖尿病等慢性病患者防治疾病。

高血压、肾功能不全、水肿等需要限制盐的患者,由于汤中一般含有 0.5% 的食盐,多喝容易盐分超标,加重病情,也应少喝。 宏兵

抗血栓,西红柿“功不可没”

有研究发现,一份西红柿汁可使血液黏稠度下降 70%(有抗血栓形成的功效),并且这种降低血液黏稠度的作用可维持 18 小时。此外,西红柿籽周围的黄绿色胶状物,有降血小板凝集防血栓形成的作用。

给大家推荐一款简单易操作的西红柿抗血栓食谱,能够保护自己和家人的心脑血管健康。



图 TP

使用成熟西红柿 2 个,橄榄油 1 匙,蜂蜜 2 匙,少许水搅拌均匀。其中橄榄油也有助于抗血栓,强强联合效果更好。 亚运

德国家庭有“强制睡觉时间”

德国家庭常给孩子们设立“强制睡觉时间”——晚上 7 点。年龄小于 14 岁,晚上 7 点必须上床,最晚不得超过 8 点,家长到时间就会熄灭孩子房间的灯,哪怕睡不着也要躺下,创造良好的睡眠氛围。早晨,孩子们也有“强制起床时间”——6 点,最晚不得超过 7 点。德国家长对此非常认可,充足的睡眠不仅能促进大脑发育、提高免疫力,而且睡得好才能长得高、学习效率高。

此外,欧洲的儿童电视频道晚上

7 点以后就不再播放节目了,许多公共场所也规定晚上七八点以后不得让青少年进入。商业性的电视台晚上 10 点不得让 18 岁以下的青少年出现在直播节目中。欧洲一些国家此前也要求幼儿园要给孩子们留出午睡时间,但像德国等国家只上半天课,孩子们可以利用放学时间回家补觉。不过,学校在给家长的一封信中会建议:少点屏幕时间,多点户外活动,才能让睡眠更有质量。

钟何

一次做四十个俯卧撑有利心脏

俯卧撑动作简单,且能锻炼全身。《美国医学会杂志》刊登一项新研究发现,连续做俯卧撑的次数可预测心脏健康状况。一次至少能做 40 个俯卧撑的男性,未来 10 年内罹患心脏病的风险小很多。

研究表明,与一次做不到 10 个俯卧撑的中年男性相比,一次连续完成俯卧撑 40 个以上的中年男性未来 10 年罹患心血管疾病风险可降低 96%。 虹园

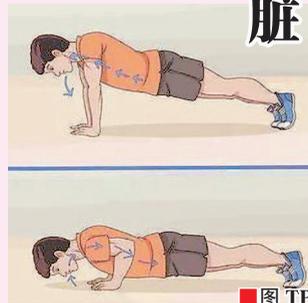


图 TP