

# 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,目前我国中小學生發生脊柱側彎人數已經超過 500 萬人,並且還以每年 30 萬人左右的速度遞增,防控形勢異常嚴峻。

實際上,早在 2013 年至 2015 年期間,上海市對 37 萬初中抽樣篩查結果顯示,脊柱側彎患病率達到 5.4%,幾乎每 20 個孩子就有一個患有脊柱側彎。

## 脊柱側彎危害巨大

脊柱側彎是一種骨骼疾病,患病後對身體有很大的危害,會導致患者脊柱變形,也會有胸廓畸形、姿勢不良等症狀的出現,除了會影響日常的正常活動,還會影響生理健康,比如會導致腰部頑固性疼痛、神經受損等,很多

患者的心肺功能和胃腸系統都會受到影響。

有許多家長在早期都沒有注意到孩子體態的變化,直到側彎程度變得嚴重才意識到問題。還有些家長認為,側彎只需要提醒孩子注意姿勢就能矯正,但是,處於生長發育期的孩子骨骼快速生長,若不及時干預,側彎極易加重。

家長如何判斷孩子是否發生脊柱側彎呢?正中脊連鎖療上海中心主任陳建彬介紹了兩個在家自測的方法。一是目前國際通用、簡便易行的前屈試驗檢查法(也叫彎腰試驗):孩子腳跟並攏,雙腿伸直,軀干前屈 90 度,如果脊柱有側彎或旋轉,家長會發現孩子的后背兩側不等高。

“我們專業上管這種叫做剃刀背,

家長發現孩子有這種狀況,盡早帶去醫院進行專業檢查。”

陳建彬主任建議,“除了彎腰試驗,家長還可以通過五橫一豎背部觀察來判斷,這五條線中任何一條異常,都屬於軀干不對稱。”

“五橫,就是觀察孩子雙耳、雙肩、左右肩胛骨、兩側腰凹、兩側髖峰,看它們是否對稱、等高。一豎更簡單了,就是看看背後的脊柱棘突連線,是不是一條豎直線上。”

## 脊柱側彎如何矯正

孩子確診患有脊柱側彎,應當如何矯正?骨科專家們建議,需根據孩子側彎的嚴重程度來進行分級干預,在青春前期小於 10 度的脊柱不對稱是比較好糾正的。這個時期不需要進行



■圖 TP

專門的側彎矯正訓練,只需要每天保持至少半小時的運動訓練,保證脊柱兩側肌肉的力量平衡,並且注意日常學習生活的姿勢即可。

對於輕、中度側彎的孩子,正中脊連鎖療目前採取的是聯合診療體系進行干預,通過佩戴支具、矯正訓練、物理治療等方法來控制側彎。

早發現、早干預對於側彎的治療十分重要,然而有些家庭卻因為經濟的原因難以做到,令兒童青少年錯過黃金矯正期。對此,正中脊聯合上海雙平慈善基金會,已經發起“青少年脊柱側彎康復項目救助基金”,幫助經濟有困難的家庭減負。

季康

## 尿路感染 找對位置再治療

多達六成的女性一生中至少會患一次尿路感染,尿路感染的位置不同,症狀可能有所不同。

**小便次數增多** 總想去小便但排尿量並不多時,需警惕尿路感染。如果細菌侵入膀胱組織並引起炎症,可影響膀胱中的兩種神經纖維,造成膀胱不斷收縮,使大腦產生“人有三急,需要去衛生間排尿”的錯覺。

**小便時有灼燒感** 這是一種明顯的尿路感染症狀,由於細菌干預了泌尿道中的神經纖維,從而使尿道出現刺痛、燒灼。

**尿液味道大** 小便渾濁或聞起來很臭可能是感染的另一個跡象。因為細菌會將蛋白質和酶釋放到尿液中,為殺滅細菌,體內對抗感染的白細胞與尿液混合,就會出現膿尿或尿液渾

濁,且伴有濃臭或其他異味。

**粉紅色小便** 患尿路感染時,小便可能會呈粉紅色或紅色,年輕女性尤其要注意。如果廁紙上的血跡肉眼可見,最好及時就醫。

**骨盆疼痛** 當細菌侵入膀胱時,免疫反應會將膀胱變成戰場,引起炎症並刺激神經,導致骨盆壓力或疼痛。這種情況下,加熱墊或熱水袋可幫助緩解疼痛。

如果感染未得到及時有效的治療,尿路感染可能會逆行擴散到上尿路以及腎臟,感染腎盂導致炎症。腎盂腎炎就是常見的上尿路感染疾病,症狀多見於發燒、發冷、一側背部或腹股溝疼痛、嘔吐、惡心,甚至可導致永久性器官損傷或敗血症,嚴重時會威脅生命,需立即就醫。

黃慧

如果有人問你:“你會刷牙嗎?”你肯定會說:“誰還不會刷牙嗎?”其實,真正知道正確刷牙方法的人卻不多。錯誤的刷牙方法會對牙齒健康造成嚴重影響,甚至還會造成牙齒缺失,影響美觀和咀嚼功能。現在就讓我們來學習一下正確的刷牙方法吧。

上牙外側面,應將牙刷與牙齒呈 45 度角,刷毛放置牙齦處,輕微加壓,先短距離水平顫動,然後從上往下“旋轉式”刷牙,一次大概可以刷兩顆牙,每次從上往下刷 10 次左右,每個牙齒都要刷到,門牙部分可以將牙刷豎起來從上往下刷。上牙內側面除前門牙外,其他也是按照從上往下“旋轉式”刷牙,方法和外側面相同。注意千萬不要呈“拉鋸式”刷牙,這樣會對牙齒、牙齦造成嚴重損害。

下牙外側面的刷牙同上牙的“旋轉式”一樣,但是由原來的從上往下,變成從下往上。對於下前牙的內側面,一定要認真刷,把牙刷豎過來,從下往上刷,這裡極易產生牙結石,其他的同樣是採用“旋轉式”刷牙。

## 刷牙宜採用「旋轉式」

晨峰

## “高湯”美味 五類人別喝

動物原料如老母雞、水鴨、排骨、魚頭、海鮮等做成的湯常被稱作“高湯”,因味道鮮美,特別受人歡迎。不過為了健康,以下人群還是應小心食用。

高湯中含有嘌呤碱,特別是內臟原料、海鮮做的湯嘌呤碱含量更高,嘌呤碱在體內代謝產生尿酸,沉積於關節而產生疼痛,因而痛風及高尿酸血症的病友要小心這些湯。有些老年人在連續大量喝了這

些湯之後出現了關節痛,或與此有關。痛風患者也要遠離味道鮮美的蘑菇湯。

有胃病特別是胃酸過多者,不宜多喝肉肉湯、濃雞湯、濃魚湯等,因這些湯中的含氮浸出物(湯中鮮味的來源,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,會引起不適。含氮浸出物越多,味道越濃,刺激胃酸分泌的作用也越強。

胰腺炎、膽囊炎患者亦不宜食用濃肉湯、濃雞湯、濃魚湯,以免刺激胰液、胆汁大量分泌,引起疼痛不適。

高湯中飽和脂肪酸含量高,易升高血脂,不利於肥胖和心脑血管病、糖尿病等慢性病患者防治疾病。

高血壓、腎功能不全、水腫等需要限制鹽的患者,由於湯中一般含有 0.5% 的食鹽,多喝容易鹽分超標,加重病情,也應少喝。

宏兵

## 抗血栓,西紅柿“功不可沒”

有研究發現,一份西紅柿汁可使血液黏稠度下降 70%(有抗血栓形成的功效),並且這種降血液黏稠度的作用可維持 18 小時。此外,西紅柿籽周圍的黃綠色膠狀物,有降血小板凝集防血栓形成的作用。

推薦給大家一款簡單易操作的西紅柿抗血栓食譜,能夠保護自己和家人的心脑血管健康。



■圖 TP

使用成熟西紅柿 2 個,橄欖油 1 匙,蜂蜜 2 匙,少許水攪拌成汁。其中橄欖油也有助於抗血栓,強強聯合效果更好。

亞運

## 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。

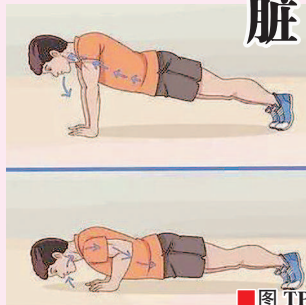
钟何

## 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



■圖 TP