

青少年脊柱侧弯:不容忽视的成长烦恼

10岁的小明是一个喜欢运动的男孩,近一年来,妈妈注意到他的肩膀逐渐变得不对称,左肩明显高于右肩,背部也似乎有些弯曲。起初,家人以为这只是书包过重或坐姿不当所致,但情况并未随着时间的推移而改善,反而愈发严重。经过医院的详细检查,小明被确诊为脊柱侧弯。

脊柱侧弯危害大

脊柱侧弯,这个在医学领域并不陌生的名词,却在公众中缺乏足够的认知。它是一种脊柱向一侧弯曲的异常情况,形成“S”形或“C”形的弯曲形态。

正常情况下,人们的脊柱从正面看应是一条直线,侧面则呈现自然的

生理弯曲。然而,脊柱侧弯患者的脊柱在正面观察时,会出现明显的弯曲,这不仅影响外观,还可能引起腰痛、呼吸不畅、心肺功能降低等问题。

如何进行早期筛查

对于青少年而言,脊柱侧弯的早期筛查尤为重要,家长和老师们可以通过观察孩子的身体姿态来初步判断他们是否存在脊柱侧弯的风险。例如,站立时双肩是否等高、背部是否对称、腰部是否有异常弯曲等,都是值得关注的细节。一旦发现异常,家长应及时带孩子前往医院进行专业检查。

专业检查通常包括体格检查和影像学检查两部分。医生会通过触摸、观

察等方式检查孩子的脊柱和背部肌肉情况,同时拍摄X光片以便确诊。X光片能够清晰地显示脊柱的弯曲程度和角度,是诊断脊柱侧弯的重要依据。

按程度进行治疗

对于轻度脊柱侧弯(侧弯角度小于20°)的患者,一般不需要特殊治疗,但需要定期到医院进行复查,以观察侧弯角度的变化。同时,家长可以鼓励孩子多参加游泳、瑜伽等有助于增强背部肌肉的运动,保持正确的坐姿和站姿,避免长时间低头、弯腰。

对于中度脊柱侧弯(侧弯角度在20°至40°之间)的患者,可以使用支具进行治疗。支具是一种特制的背

心或背带,通过物理压力帮助患者矫正脊柱的弯曲。一般每天需要佩戴数小时甚至全天佩戴,直到脊柱发育成熟或侧弯角度得到有效控制。

对于重度脊柱侧弯(侧弯角度大于40°)的患者,尤其是侧弯角度持续增大、影响心肺功能或外观的患者,可能需要考虑手术治疗。手术通常通过植入金属支架来矫正脊柱的弯曲,并进行植骨术以固定脊柱。

值得注意的是,虽然手术具有一定的风险和创伤,但它是治疗重度脊柱侧弯的有效方法,能够显著改善患者的症状和生活质量。

上海市第十人民医院骨科
陈佳(主治医师)

登革热,这个也被称为“断骨热”的疾病,正在全球多地肆虐。由于会引发剧烈疼痛,它已成为人们关注的焦点。

8月至10月份为该病的发病高峰期,主要通过伊蚊(即花斑蚊)叮咬传播。对于感染登革热的人来说,尽早识别尤为重要。其初期症状与感冒相似,但无呼吸道症状,且一半以上患者会出现皮疹。如果你曾在登革热流行地区逗留,或居住、工作的社区有登革热发生,并出现发热、皮疹等症状,应考虑患上登革热的可能。

预防它的关键在于切断传播途径,即通过灭蚊措施避免伊蚊叮咬。建议每周至少开展一次家居环境卫生清洁,翻盆倒罐,清理无用积水,保持环境卫生整洁。同时,定期清理媒介伊蚊孳生地,如废旧轮胎、水培植物等,都是它们繁衍后代的温床。

上海市健康教育协会 供稿

遗失声明

兹有上海市松江区会波苑业主大会在建设银行泗泾支行办理的开户许可证(许可证核准号J2900072684203,许可证编号290004041306),因保管不善遗失。特此声明作废,并申请办理补办手续。
上海市松江区会波苑业主大会

瓣膜出问题,心脏受牵连

心脏瓣膜病,这是一种常见但又常被大家忽略的心血管疾病。事实上,不同原因引起的心脏瓣膜问题,通常会在不同的年龄段出现。而且,随着我国老年人越来越多,因为年纪大了心脏瓣膜自然磨损(退行性瓣膜病)的情况也会变得更多,这对人们的健康是个不小的威胁。

想象一下,心脏就像是一座有四个房间的大房子,每个房间之间以及房间

和外面的管道之间,都有一扇“门”——这就是心脏瓣膜。主动脉瓣、二尖瓣、三尖瓣、肺动脉瓣,这四扇“门”确保血液在心脏里流得既顺畅又有序。

但是,如果这些“门”出了问题,比如变窄了或者关不严了,血液流动就会受到影响,我们可能就会感到呼吸困难(气促)、心跳得太快或者不规律(心悸)、胸口疼(胸痛),以及总觉得累(疲劳)。可是,很多人都会觉得这只是

因为年纪大了或者身体不如以前好了,并没有想到这可能是心脏瓣膜病在作怪,这样一来,就可能耽误了治疗,让病情变得越来越严重。

治疗心脏瓣膜病的方法多样,包括药物治疗、外科手术和介入治疗。当心脏功能严重受损时,即使患者无明显不适或严重并发症,也应考虑手术治疗。对于症状明显的患者,手术治疗更是势在必行。当瓣膜无法通过修复恢复功能时,置换手术成为必然选择,即将损坏的瓣膜取出,换上人工瓣膜。

上海同济医院心内科 谭红伟



年纪轻轻就腆着一个“啤酒肚”,这并非富贵的表现,而是健康出现

“啤酒肚”或是肌力失衡

了问题。这些人站立时若身体前倾,便会出现腰痛、走路时容易失去平衡、左右鞋底的磨损程度也各不相同等情况,可能就患上了“下交叉综合征”。

这是一种由于肌力不平衡所导致的下肢生物力学结构失衡,又被称为“骨盆交叉综合征”。人们的耳垂、肩峰、躯干中间、膝关节和踝关节一般处于同一条直线上,而该病患者会出现骨盆前

倾、腰椎过度前凸、腰椎侧移、髋关节过度屈曲、膝关节超伸和腿部侧旋等异常体态,从侧面看,体态呈S型。

通过康复锻炼(例如伸展运动和核心训练)以及生活方式的改变(减少久坐等),可以有效地改善“下交叉综合征”的症状。建议患者在医护人员的专业诊断与评估后,制定个性化的锻炼计划。

上海市老年医学中心康复科 供稿

罗姆成功开发出超小型反射式光电传感器

全球知名半导体厂商罗姆(ROHM Co., Ltd.,简称“罗姆”)使用自主生产的比LED功耗更低、指向性更出色的VCSEL作为发光器件,同时还使用自主生产的数字输出光IC作为光接收器件,成功开发出超小型反射式光电传感器“RPR-0720”。

ROHM利用可以自主生产VCSEL的优势,通过以“点”的形式(而非“面”的形式)使用VCSEL发光器件,开发出非常适用于反射式光电传感器的低功率VCSEL。它的光不会像LED那样发散,因此相比以往的反射式光电传感器,可以实现更高的检测精度。

ROHM的反射式光电传感器由于使用的是VCSEL,驱动范围更广,支持的电压范围宽达2.7V~4.5V,因此无需配置升压电路。

除了数字式的RPR-0720之外,ROHM还在研发模拟式的新产品,以进一步完善产品体系,满足客户的多样化需求。

民间向来有“贴秋膘”的传统,人们通过增加食物(特别是肉类食物)的摄入,储存热量,以应对即将到来的寒冷季节。那么,这个过程中到底应该怎么吃?

“贴秋膘”要以健康饮食为前提,保持营养均衡和食物多样化。避免食用过多肥甘厚味之品,可吃些热量较低的优质蛋白质,如鱼虾、鸡胸肉、牛肉、豆类等。

同时,可适当多吃酸味食物,如山楂、柠檬、乌梅等。肺气在秋季最为旺盛,可以通过增酸的方式来收敛过旺的肺气。此外,酸入肝,适当多吃酸味食物还可起到养肝补肺的作用。

此外,应适当多吃白色食物。中医认为,白色入肺。秋季进补,肉类宜选白肉,如鱼肉、鸡肉、鸭肉等;蔬菜宜选莲藕、莲子、山药、百合等。

静安区疾病预防控制中心 供稿

「贴秋膘」的正确方式

三招拯救“电脑肌”

在电磁辐射的长期影响下,肌肤容易生成大量自由基,导致角质层增厚,加之长时间面对电脑屏幕使肌肤缺水,皮肤油脂分泌旺盛、面色灰暗等肌肤问题随之而来,这些统称为“电脑肌”,可以遵循以下方法进行改善。

磨砂去角质 如同减肥需减脂一样,角质过厚也需适度去除。当面部堆积了尘土与皮屑,使用颗粒状的去角质产品能迅速清除粗糙的角质层,恢复肌肤光滑。但需注意,磨砂去角质产品主要作用于肌肤表面,无法深层清洁,使用时需适量。

美白精华+按摩 肤色暗沉时,美白精华是恢复肌肤亮泽的关键。然而,暗沉肌肤往往伴随血液循环不畅,因此,在使用美白精华的同时,加入适度的按摩手法,以促进血液循环,使肌肤真正达到白暂透润的效果。

深层清洁 深层清洁是清理肌肤并缩小毛孔的有效方法。深层清洁产品中常含有海泥等成分,对污垢具有强大的吸附作用,不仅能清除毛孔内的污垢,还能吸走肌肤表面的油光。在后续的保养步骤中,配合使用收敛毛孔的产品,能进一步改善毛孔粗大的问题,是不可或缺的护肤步骤。

上海市第五人民医院 供稿

杨高公交公司举办敬老主题活动

近日,杨高公交公司在775路香山新村公交首末站,举办了一场“关爱老年乘客 提供贴心服务”敬老主题活动。

“师傅,谢谢你哦,头发剪得又快又好,我感觉自己一下子精神了不少。”市民王伯伯笑着对陆师傅说道。只见隧道六线的驾驶员陆师傅正手法娴熟地为前来剪发的老年乘客提供免费服务,他的理发推在发间来回移动,十几分钟后,陆师傅就为乘客陈阿姨剪好了头发。老人们的称赞声还吸引了附近的环卫

工人前来,陆师傅热情地邀请他们也来体验一下他的手艺。他说:“环卫工人平时忙于城市的清洁服务,难得有机会享受我们的服务,我想让他们也体验一下。”在陆师傅的巧手下,环卫工人的头发也焕然一新,脸上多了几分满足与喜悦。

理完发后,陈阿姨和现场的十余位老人还被请进了775路的休息室,和现场的公交志愿者们一起,唠唠家常。休息室内,早已备好的艾草按摩锤、重阳糕整齐排列,这是为老人们

精心准备的礼物。志愿者们逐一将按摩锤送到老人手中,并耐心细致地教他们如何使用、按摩哪些穴位能有效缓解身体疲劳。老人们边听边学,不时点头称赞,空气中洋溢着浓浓的温情与关怀。

最后,志愿者们将一块块香甜软糯的重阳糕送到每位老人手中,并送上最真挚的祝福:“祝您身体健康,平安久久!”老人们纷纷竖起大拇指:“公交大家庭对老年人的照顾太周到了!” 顾怡

千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话: 0512-67276198
地址: 苏州市观前街91号

全国热线电话: 0512-67274512
网址: caizhizhai.tmall.com