

关注脊柱侧弯,让孩子挺直腰杆

■ 记者 徐喆衍 陆翔

日前,在上海市第八人民医院(以下简称“市八医院”)康复科,刚上高一的陆同学通过一系列检查,确定无脊柱侧弯,这让家长松了一口气。然而每年学生体检中的脊柱侧弯筛查结果,往往会被不少家长和学生所忽视。

2021 年起,市八医院康复科就承担了徐汇区中小學生脊柱侧弯筛查的工作,通过 Adams 前屈试验,一“弯”一“看”,尽早发现对青少年体态姿势、心肺健康和心理自信等产生影响的疾病——脊柱侧弯。“当发现青少年有脊柱侧弯的可能,我们都会发出告知单,督促家长带孩子做进一步检查,确定是否有脊柱侧弯。”市八医院康复科相关负责人告诉记者。

在医学上,当患者站立位全脊柱 X 线片显示脊柱侧弯角度大于 10 度时,即可确诊为脊柱侧弯。青少年特发性脊柱侧弯是青春发育期前后的常见脊柱畸形,不仅有脊柱冠状面弯曲,还有矢状面弯曲,甚至有椎体旋转构成三维畸形,随着青少年进入生长发育的高峰期,该疾病发展也更为迅猛。“有个初二的学生刚检测出时的弯曲角度才 10 度多点,迫于学业压力,等一年后再来就诊时,弯曲角度已经超过 20 度了,治疗的难度就大多了。”该负责人说道。

在日常生活中,除了每年的筛查外,家长也需要多观察孩子,如发现有以下症状:双肩

不等高、胸廓不对称、骨盆倾斜、头颈位置不在正中线上等特征,甚至有些严重者会出现“剃刀背”,此时的侧弯角度可能已经达到 20~30 度,及时就诊检查就显得很关键。

当前,肥胖、近视、脊柱侧弯已经成为危害中国青少年的三大疾病。脊柱侧弯造成的危害不单单是体态、步态的问题,该负责人告诉记者:“一旦发现孩子有脊柱侧弯,首先从体形上是不正常的,会有高低肩、头倾斜、长短脚、骨盆倾斜、驼背等;他的步态也是不正常的;因为这些问题会造成腰背痛、胸廓的挤压,从而导致心肺功能的异常;更有甚者,因为这些疼痛或者外形上的问题,还会给孩子带来心理上的问题,如自卑等。”

对于不同的脊柱侧弯角度,有着不同的治疗方式。如果孩子脊柱侧弯弯曲角度小于 20 度,通过脊柱操,辅以功能锻炼等进行矫正,可以达到改善。对于侧弯角度超过 25 度的孩子,使用支具治疗是件比较痛苦的事情,不仅因为支具带来的外观不甚美观,还有长时间使用造成的皮肤伤害等;而那些超过 40 度的孩子,可能就需要进行手术治疗。青少年

在青春期生长发育较快,需要严密观察病情变化,通过定期的门诊随访和功能性锻炼,不断调整治疗计划。

目前,市八医院康复科为提高青少年脊柱侧弯检测的准确性和减少 X 射线对青少年的伤害,不仅有全脊柱 X 射线检查,还引入了脊柱超声检查、三维足底扫描等检查手段,多年的坚持和深耕,慕名而来的家长也不在少数。

在日常学习生活中,家长要让孩子保持良好的生活习惯,这样有助于预防脊柱侧弯。首先,注意日常姿势,坐着的时候保持腰背挺直、双脚平放,站立时重心均匀,且不能久坐,坐久了需要起来运动下;其次,不能背过重的书包,特别需要避免一直单侧负重;再次,在学校的座位最好能经常调整,最好黑板的照明度也能尽量统一;最后就是要选择合适的运动,如核心力量训练等,有脊柱侧弯的孩子要避免单侧运动。

脊柱侧弯就像小树苗长歪,越早干预效果越好。通过早期筛查和规范治疗,抓住黄金干预期,让孩子们都能挺直腰杆。

血压,你量对了吗?

■ 复旦大学附属中山医院老年病科 主任医师 胡予 主治医师 沈继平

10 月 8 日是“全国高血压日”。血压和所有人的健康息息相关,如何及早发现和预防高血压,先从血压的科学测量开始吧。

Q 测量前准备,充分吗?

人的血压会随着情绪、运动等各种因素发生变化。所以,量血压前应该适当休息,避免情绪激动和紧张,在情绪稳定、呼吸平稳的状态下量血压。一般而言,量血压前可以先静坐五分钟。

Q 测量姿势,正确吗

测量血压时应保持安静、放松,身体坐直,双脚平放在地上,不要悬空或翘二郎腿,手臂放在桌子上,手心朝上,手臂放松,不要紧握拳头,与心脏保持同一水平。

如果姿势不正确,可能导致血压读数偏高或偏低。

Q 袖带位置和尺寸,合适吗?

袖带固定后,其下缘应位于肘窝上 2~3 厘米处,这个位置可以确保袖带在充气时能够准确压迫到肱动脉,从而得到准确的血

压读数。

袖带绑好后,其松紧度应以能够插进一到两指为最佳,袖带太紧或太松都可能影响血压读数的准确性。

Q 测量频率,科学吗?

血压测量的频率因人而异,主要取决于个人健康诸多因素。

测量频率过高或过低都不对,频繁测量血压可能导致手臂不适,而过低的测量频率则可能无法准确反映血压的变化情况。

Q 如何判断自己血压异常?

一般来说,正常血压的收缩压(高压)应在 90~140 毫米汞柱之间,舒张压(低压)应在 60~90 毫米汞柱之间。

高血压患者可能会出现头痛、头晕、心悸、胸闷、视力模糊等症状;低血压患者则可能表现为头晕、乏力、眼前发黑、甚至晕厥等症状。因此,当自己出现这些症状时,应警惕血压异常的可能性,及时使用电子血压计或水银血压计进行测量并抓紧就医。

膝盖的“头号敌人”——久坐

科学研究可能颠覆你的认知:膝盖的“头号敌人”,并非跑步,而是很多人天天都在做的——久坐。

跑步、久坐,哪个更伤膝?

一项发表在《骨科与运动物理治疗杂志》上的研究,给出了令人意外的答案。它比较了三类人群的关节炎发生率:

竞技跑步者:关节炎发生率为 13.3%

久坐不动者:关节炎发生率为 10.2%

健身跑步者:关节炎发生率仅为 3.5%

因此,适当跑步对于普通人(非运动员)来说,整体上是更有利于关节健康的。而久坐不动,才是被忽略的“膝盖杀手”。

为什么“坐着”反而更伤膝?

有人问,为啥“坐着”反而比“跑步”更容易得关节炎?北京大学深圳医院运动医学科主任医师张新涛表示,“用进废退”。人的关节是有关节滑液的,在运动状态下,关节滑液在关节里面丝滑流动,可以润滑关节、提供营养。

如果长期不运动,关节内的滑液就像一潭“死水”,而失去了润滑剂的保护,关节周围的肌肉组织也会日渐萎缩。久而久之,关节损伤的风险自然更高。

3 个动作帮你延长膝盖“寿命”

1. 直腿抬高

可以锻炼大腿前面的股四头肌。仰卧

位或者坐位都可以,关键要慢,抬高腿后坚持 10 秒钟左右再慢慢放下。如此反复,根据自身体力做 20~30 次左右。

2. 靠墙静蹲

肌肉力量比较强的人,可以采用靠墙静蹲的方法进行锻炼。膝关节屈曲不超过 90 度,由于是静止状态,对膝关节损伤也可以忽略。

3. 站立踮脚

站立地面,两腿一起抬起脚跟后,做踮脚动作,坚持一会儿然后慢慢放下。这是锻炼小腿肌肉的好方法,简单实用,坚持练习可以起到良好效果。

(来源:人民日报健康客户端)

