

# 警惕青少年脊柱侧弯,避免孩子走弯路

□郭晓辉

目前,青少年脊柱侧弯的患病率逐年递增,成为继肥胖、近视之后又一大危害青少年健康的疾病。

脊柱侧弯是一种脊柱的三维畸形,简单来说,健康的脊柱从背面看应该是笔直的,而脊柱侧弯时,脊柱会向一侧弯曲,同时可能伴有椎体的旋转,使得脊柱呈现出类似“S”形或“C”形的异常形态。

青少年脊柱侧弯多属姿势性脊柱侧弯,是因长期歪坐在书桌前,写作业时身体习惯性侧向一边,低头玩手机、打游戏时脊柱长时间处于扭曲体位,肌肉受力不均,令脊柱正常生理曲线被改变,引发暂时性或轻度的侧弯。

脊柱侧弯除了腰酸背痛、肢体麻木等躯体症状,还会影响心肺功能,导致脊髓功能受损、脊柱退变加速。而且,青少年正处于身心敏感阶段,容易因为脊柱侧弯自卑,影响心理健康发展。因此,一旦发现异常“信号”要及时干预。

## 如何发现脊柱侧弯

1. 光脚自然站立,从背后查看双肩、腰线、骨盆是否对称;
2. 定期做前屈试验,关注背部有无隆起;
3. 是否频繁歪身、驼背等。

## 平时可以这样预防

1. 保持正确坐姿,桌椅高度要适配,做到“一拳一尺一寸”;站姿要挺胸抬头、双肩平齐;避免含胸驼背、歪着身子走路等不良习惯,减少脊柱异常受力。
2. 避免久坐、久站,多进行有氧运动,有助于强化脊柱周围肌肉,维持脊柱稳定性。

[作者供职于河南省洛阳正骨医院(河南省骨科医院)洛阳院区脊柱外五科]

# 疼痛:身体的求救信号

□李艳侠

疼痛,是身体发出的重要信号,如果出现以下几种疼痛,尤其要警惕,千万别觉得“没多大事,忍忍就过去了”。

## 胸痛

胸痛的原因很多,比如,心绞痛常位于胸骨后部,可放射至心前区、左上肢内侧等部位,疼痛性质多为压榨性、闷痛或紧缩感,一般持续3~5分钟。若疼痛持续不缓解,程度加剧,超过20分钟,伴有大汗淋漓、呼吸困难等症状,很可能是心梗。

## 腹痛

胃溃疡疼痛多在进食后一段时间出现,疼痛部位常在上腹部剑突下或偏左,可为隐痛、胀痛、烧灼样痛等。

胆囊炎、胆石症引发的疼痛多在右上腹,常于进食油腻食物后发作,可为持续性钝痛,阵发性加剧,疼痛可向右肩部或背部放射。

阑尾炎初期疼痛常在上腹部或脐周,数小时后转移并固定于右下腹,疼痛呈持续性加重,伴有恶心、呕吐、发热等症状。

女性下腹部疼痛较为复杂,排除痛经或阑尾炎,异位妊娠会出现突发的下腹部撕裂样剧痛,常伴有阴道不规则出血;卵巢囊肿蒂扭转会引起下腹部剧痛,常为突然发生,且呈持续性。

## 头痛

头痛的原因复杂,常见的偏头痛多为单侧头部搏动性疼痛,伴有畏光、畏声、恶心、呕吐等症状。如遇突发性剧烈头痛,且呈胀痛或劈裂样痛,应警惕脑出血,尽快就诊。此外,逐渐加重的持续性头痛,伴有视力下降、呕吐、癫痫发作等症状,可能是脑部肿瘤或血肿所致。

疼痛不是小事,一定要重视这个身体发出的求救信号,及时就诊。

[作者供职于河南省洛阳正骨医院(河南省骨科医院)洛阳院区骨肌疼痛二科]

# 补充维生素D 这些事项要注意

□马沙

维生素D缺乏与心血管疾病、糖尿病、肿瘤等常见慢性疾病相关,需要补充维生素D,在补充维生素D时,有以下事项需要注意。

首先,是剂量方面。维生素D对人体很重要,但过量补充会带来危害。不同年龄人群对维生素D的需求量不同,比如,婴儿、儿童、成人、老年人的推荐摄入量有差别。正常情况下,通过适当日晒和食物摄入就能满足大部分人的基本需求。如果需要额外补充,应该严格按照医生或营养师的建议来确定合适的剂量,避免维生素D中毒。

其次,是补充方式。晒太阳是获取维生素D的自然方式,人体皮肤中的7-脱氢胆固醇在紫外线照射下可以转化为维生素D3。但要注意

晒太阳的时间和强度,避免晒伤。一般来说,每周让脸部、手臂等部位在非强烈阳光下暴露2~3次,每次15~30分钟左右即可。另外,食物也是维生素D的来源之一,像深海鱼(如三文鱼、沙丁鱼)、动物肝脏、蛋黄等含有一定量的维生素D。当食物和日晒无法满足需求时,需使用维生素D补充剂。

最后,是特殊人群方面。孕妇和哺乳期妇女对维生素D的需求相对较高,老年人因为皮肤合成维生素D的能力下降、户外活动减少等因素,也需要适当补充,面对特殊人群,应在专业人士的指导下安全、有效地补充维生素D。

(作者供职于洛阳市东方人民医院全科医学科)

# 咳嗽,想说爱你却不容易

□刘艳琰

镜头回到《泰坦尼克号》:甲板上初见露丝的杰克,为博美人一笑,吸气、发力、咳嗽,一口老痰吐入大海,爱情翩然而至,烦恼随之而去……但在现实生活中,咳嗽却令人烦恼。

咳嗽是一种呼吸道常见症状,具有清除呼吸道异物和分泌物的保护性作用,但咳嗽,想说爱你却不容易:频繁、剧烈的咳嗽降低生活质量,带来社交尴尬,甚至可造成咯血、晕厥、窒息等严重不良事件。

咳嗽可由于气管、支气管黏膜或胸膜受炎症、异物、物理或化学性刺激引起,急性呼吸道感染、肿瘤、慢性气道疾病等均为咳嗽常见原因,人们

对这些咳嗽队伍中的带头大哥一贯重视,积极对待。而近年来咳嗽变异型哮喘、上气道咳嗽综合征、感染后咳嗽、药物性咳嗽、心理性咳嗽等小弟弟们作为“后起之秀”,也渐渐被大家熟知,为我们的精准治疗提供更多依据。

如有明确诱因,轻度偶发咳嗽,当诱因解除之后,咳嗽自然消失,此时不需药物治疗。如长期或剧烈咳嗽,一定要查明原因,精准治疗。针对咳嗽,尤其是慢性咳嗽原因复杂,如果成人咳嗽时间≥8周,儿童咳嗽时间≥4周,且以咳嗽为唯一症状或主要症状,切忌滥用抗菌药物、镇咳药,建议到正规医院呼吸科就诊。

(作者供职于洛阳市中心医院呼吸与危重症医学科)

