

关注

■ 本报记者 马珂

“近一段时间发现孩子肩膀明显出现了一高一低，坐着的时候后背也是歪的，没有精神头……”海口11岁女孩慧慧的母亲告诉海南日报记者，曾经她总骂孩子坐没坐相，直到去医院检查才发现原来是脊柱侧弯导致的。

据悉，暑假开始后，脊柱侧弯病人住院迎来了高峰，其中绝大多数都是学生。海南医学院第一附属医院脊柱外科副主任医师陈焕雄介绍，青少年特发性脊柱侧弯(Adolescent Idiopathic Scoliosis,简称AIS)是一组病因不明的脊柱三维畸形，常累及青春期的患儿，全球发病率在1%-4%之间。海南中小學生特发性脊柱侧弯(AIS)患病率约为1.27%。



获取更多权威健康资讯
关注“兜医圈儿”微信公众号

『高低肩』『坐没坐相』……我省中小學生脊柱侧弯患病率为1.27%

脊柱侧弯 成长的『隐形杀手』



早期难发现 认识不足，可致严重后果

16岁小梦(化名)的父亲李铭告诉海南日报记者，孩子初二时发现背后鼓起一个包，最初以为是坐姿不规范引起的，并不在意。直到发现女儿的肋骨明显弯向了一边，急忙到医院求医，最终被确诊为脊柱侧弯。

陈焕雄介绍，脊柱侧弯的临床表现主要为：腰线不对称，双肩不等高，剃刀背畸形。

研究表明，脊柱侧弯是一个全身性的问题，脊柱变形会导致中枢神经扭曲，还有血管、关节，肌肉韧带也会出问题，很多孩子腰部疼痛、体育成绩不好、下肢不等长、行走姿势异常、胸部与背部体态异常、记忆力减退、头晕、失眠甚至性格异常都跟脊柱异常有关系，而大多数家长对此认识不足。

“随着研究的深入，可能发现的问题会越来越多，所以我们呼吁大家一定要重视脊柱健康。”陈焕雄说，之所以出现这么多问题，和脊柱异常在早期很难被发现有关系。很多家长、老师认为脊柱弯了长大了就会长好，或者会认为这个问题不需要关注。有的家长发现孩子“高低肩”，或者孩子反映腰疼背疼，才会想到去找医生。

“脊柱侧弯患儿如果早期得不到有效治疗，随着年龄增长侧凸会继续加重，部分患儿会出现影响外观、心理及心肺功能的严重脊柱侧凸。”陈焕雄说。

及时就诊很关键 书包重、跷二郎腿不是致病主因

“这是我们平时听到最多的两个误区，很肯定地告诉大家——这类情况，对脊柱生长当然会有影响，但不导致脊柱侧弯，它们并不是脊柱侧弯的成因！”陈焕雄表示，脊柱侧弯一般可以分为先天性脊柱侧弯，后天明确病因引起的脊柱侧弯和特发性脊柱侧弯。

“小部分脊柱侧弯有家族史。但我们接触到的大部分病例都是特发性脊柱侧弯，也就是没有明确病因的脊柱侧弯。”陈焕雄说，可能孩子小时候脊柱是正常的，但随着青春期的生长，脊柱逐渐出现了侧弯的情况，这是很常见的。

但至于是什么原因导致脊柱侧弯？很遗憾，目前还没有特别明确的医学结论。跷二郎腿、背重书包，这些虽然都会对脊柱产生影响，但是不致于形成脊柱侧弯。

孩子书包重，背有点驼，是脊柱侧弯吗？陈焕雄说，含胸驼背和脊柱侧弯，这是两个概念。脊柱侧弯是脊柱往左或者往右弯，但含胸驼背是往前或者往后，这是两个维度上的畸形。如果孩子是有点含胸驼背，家长就要叮嘱他们注意时刻记得挺胸，网上传的“罚站”其实没什么用。当然，严重者也需要就医。

所以，还是需要家长们定期观察孩子，发现苗头赶紧就医。

治疗方式因人而异 戴矫正器，抑或手术

记者了解到，脊柱侧弯20度以下属于轻度侧弯；侧弯在20度至40度之间的患者，必须日夜穿戴矫正器进行治疗；超过40度，就必须做手术。

“每年暑假是科室里最忙的时候，脊柱侧弯的孩子会选择在这个时间来进行手术。”陈焕雄说，脊柱侧弯有些需要矫正，有些就必须要进行手术。

不是所有的脊柱侧弯都要戴支具，不同的病因，处理方法是不同的，要制定合理的治疗方案。首先，支具只对轻、中度脊柱侧弯有用，对于严重的脊柱侧弯，单纯地戴支具不会有明显的矫正效果。对于特发性脊柱侧弯来说，如果侧弯幅度在20度以内的，可以暂时不用佩戴支具，通过平时注意姿势体态来控制，并且需要长期观察。侧弯幅度在20度到40度之间的特发性脊柱侧弯，则可以通过佩戴支具来辅助治疗，这种情况如果单靠平时注意体态调节，已经没多大作用。若角度超过40度，就需要接受手术。

陈焕雄介绍，在影像、麻醉、手术、护理、加速康复、脊髓神经电生理监测、计算机导航及心理干预治疗等多团队共同努力下，海医一附院重度脊柱侧弯畸形治疗中心为不少本省青少年特发性脊柱侧弯患者提供了手术治疗，手术侧弯矫正率平均为88%，患者术后2年返院复查、随访率达100%，为大量复杂脊柱侧弯患儿及父母提供了帮助。

脊柱侧弯 如何预防？

海南日报记者在采访中了解到，脊柱畸形有些是后天产生的，比如由于营养不良(佝偻病)、肌肉力量不足、坐姿不正等。海南医学院第一附属医院脊柱外科副主任医师陈焕雄称，后天因素要避免，预防措施要得当。

1

婴儿阶段，不要坐得过早。

2

写字、看书时要坐正，背脊挺直，同时应适当地变换体位并注意休息。

3

学习用桌椅的高度要合适，背双肩书包，双肩受力尽量对称，不长期背单肩包。

4

选择稍微硬点的床。枕头应不软不硬，高低合适。不宜让孩子长时间趴着睡觉。

5

不要选择过大的鞋子，尽量避免赤足行走。

6

适度增加运动量，增强肌肉力量。例如，游泳是对脊柱最好的运动方式。此外，跳舞、瑜伽、做广播操等拉伸锻炼也会对脊柱畸形有一定的防治作用。

脊柱侧弯 自查方法

让孩子双手合掌向前弯腰90度，看看孩子背后的脊柱两边是不是平的，或者在孩子走路时检查孩子两边的肩膀是否一样高。如果发现问题，应及时去医院检查侧弯程度。

文马珂 制图许丽

高温天气，如何调养身心？

近期我省频现高温高热天气，如何在酷暑环境下调养身心，成为人们所迫切关注的事情。海南医学院第二附属医院中医科主任王高岸跟大家聊聊如何养生。

王高岸讲，夏季主阳，是阳盛之极，气温高，阳气盛，充于体表；尤其是大暑时节常有雷雨，多高温酷热且湿气重。因此，应抓住大暑时节，养阳气、祛湿气。具体来说，就是要合理饮食、适量运动、调养起居、预防疾病。

1. 精神调养

夏季，天气酷热，人们经常会出现莫名的心烦意乱、无精打采、食欲不振等问题，也被称为“情绪中暑”。“情绪中暑”对夏日养生和身心健康危害很大，特别是老年、体弱者，由于情绪障碍时会造成心肌缺血、心律失常和血压升高，甚至还会引发猝死。

因此，要做好精神调养，谨守“静心养身”的原则。

所谓“心静自然凉”，可多想轻松愉快的人或事，也可多参加钓鱼、绘画等活动，达到安定神志、调养心气的作用。

2. 起居调养

夏季天气炎热，也要注意防身体中暑。老人及体质虚弱者避免在正午烈日下出门，汗出后及时更换衣物，避免出汗后受凉感冒。

此外，气温高时，人比较容易感到疲倦，要注意睡好午觉，保持精力充沛。

3. 运动调养

三伏天，闷热天气尽量少出门、少活动，即使出门也不能长时间暴露在露天环境中。为了让体内的湿气散发出来，应尽量在早晚温度稍低时进行强度不大的活动，如散步、快步走、八段锦、太极拳等。

4. 饮食调养

夏季不但天气炎热，而且雷电、暴雨多，此时人们容易受暑湿影响出现腹胀、食欲下降、乏力等症状。

此时饮食宜清淡多样，以补气健脾、消暑生津为主，可多食绿豆、黄瓜、苦瓜、莲藕、紫菜、西瓜、薏米等食物及药食两用之品。

适量补充维生素，如多吃些西红柿、青椒、冬瓜、苦瓜、荔枝、甜瓜、桃、梨等新鲜果蔬；还需喝些绿茶为佳。

补充水和无机盐，特别是要注意钾的补充，豆类或豆制品、水果、蔬菜等都是钾



的很好来源。多吃些清热利湿的食物，如西瓜、苦瓜、桃、乌梅、草莓、西红柿、黄瓜等都有较好的消暑作用；有的人夏天非常怕热，很容易出汗，其实呢，即便天气很热，也不适合整天开着空调，更不能让它直冲着人吹，这样很容易感冒。

需要提醒的是，为了解渴有人一次性饮水过多，殊不知这样会增加心脏负担，使血液浓度快速下降，甚至出现心慌、气短、出虚汗等现象。所以，炎热季节，渴极了应先喝少量的水，停一会儿再喝。

5. 冬病夏治

趁暑化湿解冬病，夏季是阳气最盛的时节，在养生保健中常有“冬病夏治”的说法，故对于那些每逢冬季发作的慢性疾病是最佳的治疗时机，在夏季养生中尤其应该细心调养，重点防治。

暑天阳气旺盛，治病就是通过艾灸等方式利用补充阳气来达到疗养效果，通常情况下，那些冬天容易患的疾病也就是阳虚证的疾病是可以冬病夏治的。

比如慢性支气管炎、肺气肿、支气管哮喘、腹泻、风湿等阳虚证疾病，有上述慢性病的人可以利用好大暑这个时节治病，若是一些体质热的慢性病人就不适合用这种方式来治疗了。

(广文)

健康海南行动

健康养生 科学治病

胃肠镜：一生必做的检查

——访海南省肿瘤医院消化内镜主任赵心恺

今年50岁的翁先生，6月中旬在海南省肿瘤医院成功进行了肠癌外科手术，但由于发现较晚，癌细胞扩散，不得不切除大肠，在体外做一个“粪袋”解决排泄问题。

5年前，因为家里亲人患肠癌，翁先生认识了现任海南省肿瘤医院消化与内镜中心主任赵心恺。

翁先生已有2位直系亲人不幸罹患肠癌。赵心恺了解情况后，当即建议他做胃肠镜检查。“当时一是觉得自己身体很好，没有任何毛病，不在意；二是对肿瘤认识不足，害怕，不敢查。”翁先生一直没有做检查。

一个月前，翁先生出现便血、腹胀等症状，预感不妙的他赶紧到海南省肿瘤医院找赵心恺检查，很快被确诊为肠癌晚期。

赵心恺介绍，消化道恶性肿瘤都是“从量变到质变”的，现有检查和治疗手段非常先进，在未恶变之前或癌变早期，治疗非常容易。肠癌与其他恶性肿瘤一样，早期几乎没有症状，一旦身体感觉到不适，就为时晚矣。

赵心恺介绍，“我为什么极力推荐做胃肠镜检查？因为90%的消化道恶性肿瘤，都是由胃肠道息肉、溃疡等良性疾病引发的，只有10%左右与家族遗传相关。换言之，消化道恶性肿瘤90%是可防可控的。”赵心恺从事消化疾病诊疗30多年。他说，翁先生就是最典型的例子，如果在5年前就做检查，即便是家族遗传的，发现得早，依现有治疗技术，他的疾病完全可以有效控制，甚至不会影响健康。

赵心恺是海南非常知名的消化道疾病诊疗专家，有着5万多例胃肠镜检查和治疗经验。

在我国死亡率排前5的癌症里面，就有4个属于消化道癌症。赵心恺认为，我国消化道恶性肿瘤发病率不仅呈上升趋势，还呈现年轻化特点，主要原因与不良生活习惯有关。

饮酒。中国的酒文化源远流长，适量饮酒可能对身体健康影响不大，但长期大量酗酒，酒精会促进致癌物进入消化道，导致消化道黏膜损伤，从而为癌症的发生创造条件。赵心恺提醒，特别一些年轻人，喜欢吃烧烤、喝啤酒，危害更大。因为食物在烧烤的时候，会产生多环芳烃、杂环胺等致癌物，会增加胃癌的发病率。

抽烟。香烟中含有多种致癌物，研究表明，吸烟不仅引起肺癌、乳腺癌、宫颈癌等多种癌症发生，也是胃癌、食道癌、肝癌、结直肠癌、胰腺癌等消化道癌症的“罪魁祸首”。不少人更是“烟酒不分家”，两种一类致癌物加一起，患癌风险更高。

不良饮食习惯。咸鱼、腌肉、内脏等高盐、高脂肪、高胆固醇类食物和酸菜、咸菜等高亚硝酸盐类食物，不仅腐蚀胃黏膜，破坏胃黏膜屏障功能，增加胃癌的风险，还能刺激胆汁分泌及胆固醇的分泌和排泄，促进大肠癌的发病。

同时，熬夜游玩、高强度工作也是诱发癌症的众多因素之一。

赵心恺建议，一是尽量少饮酒，不抽烟；二是合理膳食，多吃不同种类的蔬菜水果、全谷物和豆类食物，减少进食红肉(牛肉、猪肉、羊肉等)，避免食用加工的肉类，限制食用高盐的食物；三是养成良好生活和工作习惯，劳逸结合，张弛有度，多运动。特别是40岁以上或有消化道慢性疾病和有癌症家族史的人群，要定期进行消化内镜检查。

“现在内镜检查技术非常先进，比如我们省肿瘤医院，引进了当前国际最前沿的设备，包括胶囊胃镜，清晰度高，舒适度好。”赵心恺说：“真的没必要谈‘镜’色变，特别是无痛胃肠镜，睡一觉就好了，没有任何痛苦。”

(文/梁山 田乐)

海口市人民医院 “儿童生长发育专科门诊”开诊

本报讯(记者侯赛 通讯员张文婷)孩子身材偏矮怎么办？孩子年龄还小，却已经发育了，怎么办？孩子体重超标怎么办？想了解孩子的生长发育情况，去哪里？问谁？近日，海口市人民医院“儿童生长发育专科门诊”开诊。

据了解，随着现代社会的发展，大众对身高的认识及要求越来越高，越来越多的家长前来向医生咨询孩子身高以及青春期发育等问题。生长发育迟缓、身材矮小、儿童性早熟、青春期发育时的身高变化等，是医生经常遇到家长咨询的生长发育问题。

海口市人民医院儿童医学部为众多身材矮小及性早熟的孩子提供诊疗，并开展多次儿童生长发育义诊活动。为方便广大儿童就诊，特开设儿童生长发育专科门诊，为儿童生长发育相关疾病患儿提供个体化的诊断和治疗。

专家提醒，生长发育期是孩子人生中最重要的一個阶段，一旦错过最佳干预时机，难免给孩子造成终生遗憾。让我们一起抓住黄金生长期，科学干预、促进生长，给孩子一个自信健康的未来。

海南中医药 传承与创新