

# 关注脊柱侧弯 做“正直”青年

脊柱是人体的“第二生命线”，目前，脊柱侧弯已成为继肥胖、近视之后，危害我国青少年健康的第三大疾病，关注脊柱侧弯的重要性不言而喻。武进人民医院骨科二成熟开展脊柱侧弯矫形术，致力于守护青少年“脊梁”，让青少年不走“弯”路。

术指征。厉晓龙主任团队为小李行脊柱侧弯矫正手术，目前小李恢复情况良好。

厉晓龙表示，很多时候家长发现孩子的行为姿势有异常情况，但选择忽视，认为年龄增长自然会发育正常，殊不知很多的特发性脊柱侧弯就源于早期的不重视，家长应当对孩子的生长变化引起注意。通过筛查发现脊柱侧弯，在孩子年龄较小时尽早进行干预和保守治疗，避免进一步发展。

## 专家提醒

武进人民医院骨科主任、骨科二主任、主任医师厉晓龙介绍，青少年特发性脊柱侧弯是如今最常见的脊柱侧弯类型，好发于青少年青春发育期，初始发病年龄多是9~12岁，女孩发病率明显高于男孩。轻度的脊柱侧弯通常没有明显不适，外观上也看不到明显的不对称性，但对于处于生长发育黄金时段的青少年来说，会存在较高的进展风险，若不及时进行针对性的康复干预治疗措施，侧弯程度会逐渐进展加重。较重的脊柱侧弯会影响到青少年的生长发育，除体态上的不美观外，还会造成慢性疼痛，影响心肺功能，甚至导致神经系统疾病，影响一生。

家长可以让孩子双脚并拢，

## 专家名片



**厉晓龙** 武进人民医院骨科主任兼骨科二（34病区）主任，武进脊柱中心主任，主任医师，江苏大学副教授，硕士研究生导师，医院工会副主席。常州市医学会骨科专业委员会委员，江苏省工伤和医疗损害鉴定专家，中共党员，武进区政协委员。从事骨科临床工作20余年，擅长颈椎病，腰间盘突出症，脊柱侧弯矫形，全髋、全膝置换，骨折创伤手术等各类骨科手术，累计独立主刀完成各类高难度骨科手术8000余台。

专家门诊时间：周四上午（本部）  
周二上午（武进第四人民医院）

## 典型病例

### 女孩脊柱扭成“S”形 手术矫治挺直腰杆

24岁的小李饱受脊柱侧弯困扰，脊柱已呈“S”形，严重影响了她的外形及运动功能，令她苦不堪言。来到武进人民医院骨科门诊就诊时，小李自述起初并未注意，随着时间推移，自己脊柱弯曲的程度越来越明显，劳累过后胸背部十分疼痛，走路等正常行动也受到影响，表达了自己强烈的手术欲望。骨科主任、骨科二主任、主任医师厉晓龙充分评估了小李的全身情况，影像结果显示小李脊柱侧弯已达51度，为重度胸腰椎侧凸，符合手

双手向下直指脚尖，弯腰90度，观察背部两边高低是否等高。如存在背部两侧有明显视觉上或触觉上不等高的情况，则存在脊柱侧弯的风险，应及时至医院就诊，通过评估筛查以及拍摄“脊柱全长X光片”明确诊断。

在日常生活中，青少年应当改变久坐习惯，纠正不良站姿坐姿；增加体育活动和身体锻炼，保持每天的中高强度有氧运动累计不少于60分钟，每周高强度的肌肉抗阻运动不少于3次；合理安排学习和休息时间，控制电

子产品使用，学龄前儿童每天屏幕时间不超过1小时，学龄儿童、青少年每天屏幕时间不超过2小时，休息时做一些放松颈肩腰背及四肢关节的动作，可有效预防脊柱侧弯。

## 科室介绍

武进人民医院骨科二是常州市临床重点专科、武进脊柱外科中心。在技术方面，科室着重开展脊柱外科、骨关节外科及微创骨科技术的临床和基础研究工

作，每年常规开展颈椎病、腰椎间盘突出症、腰椎管狭窄、胸腰椎骨折等各类脊柱手术500余例，全髋、全膝关节置换术100余例，四肢骨折创伤手术300余例，椎间孔镜、关节镜等微创手术100余例。

在未来，骨科二团队将致力于探索脊柱及脊柱相关疾病最新前沿进展，打造脊柱微创品牌，追求新技术新项目上实现新的突破，为患者提供更加优质、高效、精准的诊疗服务。

（武医宣）

## 别把驼背当回事 尽早采取措施防止加重

不少人认为，上了年纪出现驼背是再平常不过的事，也不拿驼背当回事，殊不知这是个认识误区，驼背有危害。

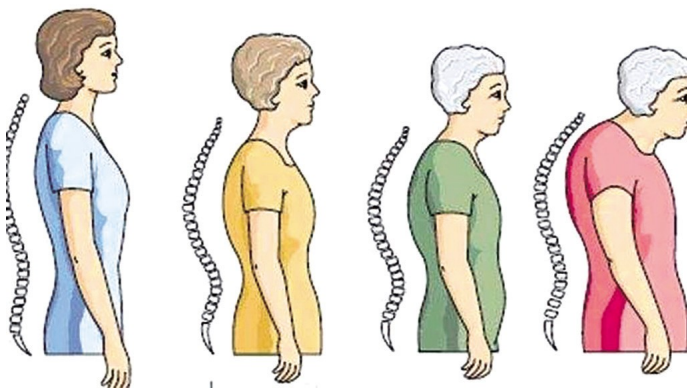
驼背是一种比较常见的脊柱畸形，轻度驼背除形象不佳外，一般没有明显影响。但当驼背严重时，不仅形体难看，行走不便，还会压迫内脏，影响心肺功能，引起腰背酸痛和头颈不适等症状。

在日常生活中尽早采取措施，可以矫正和防止驼背加重，具体可通过以下几个方面来预防缓解。

**饮食。**多吃含钙量高的食品，适当补充钙质。比如，多吃豆制品，每天喝一瓶牛奶、一碗豆浆等；勿过量饮酒、咖啡、碳酸饮料等。

**生活习惯。**人到老年，身体功能下降，腰背部肌肉强度和弹性下降，变得松弛，易成驼背。老年人不要久坐，而且要保持良好的坐姿，建议每坐1小时站立活动5分钟。行走时不要把双手放在背后，反背手走路，因为背手走路时头会不知不觉低下来，易引起驼背。

**床和枕头的选择。**建议选



择硬板床，选床垫按照3:1原则。比如床垫厚度为9厘米，手压下陷为3厘米，这样的床垫比较合适。枕头高低适宜，平躺时支撑头的地方压缩后大约是一个拳头的高度（5~7厘米），支撑脖子的部分要再高3~5厘米；侧睡时，支撑脖子的部分，最好和一侧肩膀的宽度等高，以保持人体脊柱处于正常的生理状态。

**加强锻炼。**运动时，骨骼的血液循环会得到良好的改善，有利于增强骨骼抵抗折断、弯曲及扭转方面的性能，从而预防老年性骨质疏松，防止驼背。

驼背发生时间较久者，除一般运动外，还需要做专门的矫正操，以帮助牵伸已经缩短

的肌肉、韧带，调整躯干肌群的不平衡，加强伸背和挺胸肌群的力量，纠正脊柱的姿势性弯曲。

端坐或站立，双手横持体操棒或长度超过肩宽的棍棒，放在肩背部，挺胸抬头，感到肩背部肌肉酸胀即停，每日早晚各做1次。

坐在靠背椅上，双手抓住臀部后的椅面两侧，昂首挺胸，每次坚持10~15分钟，每日做3~4次。

仰卧床上，在驼背凸出部位垫上6~10厘米厚的垫子，全身放松，两臂伸直，手掌朝上，两肩后张，保持仰卧5~10分钟，每日做2~3次。

（搜狐健康）

## 冬季取暖方式要得当 谨防一氧化碳中毒

每年冬季降温后，医院都会接诊多例一氧化碳中毒患者。专家提醒，尽量不要在室内使用燃烧炭火取暖，不要在燃烧炭火后入睡。一旦使用炭火取暖，一定要检查室内通风状况是否良好。

含碳物质如炭火、煤气等在燃烧不完全时会产生一氧化碳，由于一氧化碳无色、无味、无刺激性，即使空气含量超标，人们也难以察觉。通过呼吸道吸入体内后，会引起一氧化碳中毒。因为一氧化碳与血红蛋白的结合能力非常强，容易形成碳氧血红蛋白，导致血红蛋白失去携带氧气的功能，从而引发窒息，导致人体器官和细胞受到侵害，严重时危害大脑健康，引发各类脑病，甚至危及生命。

专家表示，当暴露时间超过6~8小时或更长，无论急性期症状是否严重，一氧化碳中毒迟发性脑病的发生率均会增加。环境中一氧化碳浓度越高，病情越重，死亡率越高。

如发现有人发生意外，如何第一时间进行救治？医生介绍，在保证个人安全的前提下，迅速打开窗户，让空气流通起来，对轻度中毒者来说，经数小时通风观察后即可恢复。如果情况紧急，及时拨打120急救电话。如果患者出现心跳、呼吸骤停，在等待120到来的过程中，应将其转移到安全环境里，立即进行心肺复苏。患者如出现口鼻分泌物增多，要用毛巾等擦拭干净分泌物，将头部偏向一侧，以防分泌物吸入呼吸道导致窒息。

（浙江老年报）

