

# 如何保护孩子脊柱健康?

## 医生提醒,这几件事情要做好

本报讯(记者刘雅玲)最近,在广东省中医院珠海医院脊柱科诊室,有不少驼背、高低肩的学生前来就诊,他们都表示已经存在很久的颈肩背疼痛,趁高考结束后赶紧来看看。脊柱科(骨二科)主任陈茂水提醒,这些常见症状不少都是学习压力导致的,家长和学生一定要注意。

### 这些行为是“脊柱杀手”

陈茂水介绍,不良的生活习惯极易导致保护脊柱周围的肌肉疲劳和损伤,诱发颈椎病、腰背痛、腰椎间盘突出。例如:学生们久坐在与身体不匹配的桌椅旁,书写姿势不正确;长时间操作电脑,躺在床上玩手机、看书,窝在沙发上看电视;跷二郎腿,或趴着睡、拧麻花睡姿;单肩背包、书包超重、书包重心不贴背等,长此以往就造成了脊柱生理弯曲改变,出现明显疼痛,甚至发生侧弯。

据了解,脊柱侧弯是一种青少年常见的脊柱畸形症状,就是脊柱向一侧“C”形单侧偏弯,或双侧偏移躯

干中轴线,形成“S”形弯曲,弯曲角度大于10°。脊柱侧弯不仅影响体态,出现驼背、高低肩、长短腿、骨盆倾斜等,还有可能造成肩背部、腰部顽固性疼痛。严重侧弯可引起外观畸形,出现肩胛骨或者肋骨后凸,表现为两侧乳房不对称、上身倾斜、躯干缩短等,甚至会导致瘫痪,或压迫心肺引起心肺功能障碍或衰竭,同时也会对孩子的心理带来很大的影响。

### 如何保护孩子的脊柱?

#### 1. 控制使用手机、电脑

建议每次看手机不要超过半小时,适当做扩胸运动和肩部回环运动,缓解颈部疲劳。阅读、用电脑时可以使用带斜面的工作台,将电脑、书籍等抬高,略微仰视。显示屏比视线略低,电脑桌上键盘和鼠标的高度应当稍低于坐姿时肘部的高度,不要让手臂悬空。尽量选择坐在靠背椅上,用靠枕将腰部支撑起来,这样才能最大限度地降低操作电脑时对腰背、颈部肌肉和手部肌肉腱鞘等部位的

损伤。

#### 2. 改善居家姿态和环境

长期伏案工作者需要注意桌、椅高度,平时要有良好的坐姿,定期改变姿势;睡硬床可以减少椎间盘承受的压力;枕头应该以中间低、两头高为好,一般枕头以个人竖起的拳头再加1至2横指的高度为宜;改变劳动姿势,避免长时间弯腰用力 and 过度负重;加强腰背肌训练,有助于维持脊柱的稳定性,起到良好的保护作用;保持良好的生活习惯,避免着凉和贪食生冷之物,早睡别熬夜;加强颈部保暖,不要一味“夏贪凉”,应及时穿上领子的衣服,或戴上薄丝巾。

陈茂水提醒,脊柱健康最重要的就是预防脊柱侧弯的发生,脊柱侧弯早期症状不明显,大部分都是到出现明显身体畸形,变成驼背时才被发现,致残现象时有发生。因此,提早预防和筛查是防治青少年脊柱侧弯的关键。他建议,青少年每年应至少接受1次专业的脊柱健康检查,从而避免严重的脊柱疾病发生。

# 免疫力低下总生病?

## 可能是肠道菌群失调了

本报讯(记者刘雅玲)肠道是健康的门户,肠道菌群作为人体内的微环境,对健康起着至关重要的作用。当菌群平衡被打破,人体免疫力很可能随之下降,引发一系列的身体不适。

市民蒋先生反复免疫功能下降,合并癫痫基础病,每年定期复查淋巴细胞亚群提示CD4细胞(代表免疫功能的强弱)计数偏低,经常容易感冒,严重时出现肺炎,甚至癫痫发作。近日,他来到中大五院感染病防治中心就诊。

中大五院感染病防治中心副主任医师邓丽斯介绍,人体肠道内寄生着100万亿个细菌,大致可以分有益菌、中性菌和致病菌三类,它们按一定比例存在。一旦平衡被打破,菌群失调,会导致包括腹泻、胃肠功能紊乱、免疫力下降、营养吸收不良等一系列健康问题。

邓丽斯团队为患者进行了肠菌移植治疗。1个月后,患者CD4细胞计数从192个/ul上升至256个/ul;3个月后上升至324个/

ul。患者免疫功能提升,反复感冒的情况明显好转。

邓丽斯介绍,肠道菌群失调的原因主要有以下几类:不良饮食习惯,长期高脂、高糖、低纤维饮食;不当使用药物,如长期服用抗生素、消炎药等,会无差别地杀死肠道内的细菌,包括有益菌,破坏肠道菌群平衡;不良生活方式,如缺乏运动、睡眠不足、压力过大等。

### 肠菌移植可恢复肠道菌群平衡

据介绍,肠菌移植是有效帮助患者恢复肠道微生态的一种方式,是将特定优选的健康人粪便中的功能肠道菌群移植到患者肠道内,重塑失衡的肠道菌群,以调整和恢复其肠道微生物群落,实现肠道及肠道外疾病的治疗。

目前,感染病防治中心团队已经常态化应用该方式治疗肝性脑病、反复腹水患者,抗生素相关性腹泻、肠易激综合征、肿瘤化疗后顽固性腹泻患者,免疫功能下降合并难治性泌尿系感染患者

等,以达到改善他们的低蛋白血症、治愈肝性脑病,缓解腹泻,提高免疫功能,控制难治性复发性感染疾病的效果。

### 肠道菌群失调要注意什么?

中大五院感染病防治中心副主任洪仲思提醒,肠道菌群失调首先要注意合理饮食,多摄入膳食纤维,如蔬菜、水果、全谷物和豆类等;减少高脂、高糖食物的摄入;也可以适量摄入一些发酵食品,如酸奶,有助于恢复肠道菌群平衡。

其次,定期进行适量有氧运动,如快走、慢跑、游泳等,促进肠道蠕动,为肠道菌群提供良好环境;调整生活习惯,保证充足睡眠,确保每晚7至8小时睡眠;减少压力,包括学习和工作压力,可以通过听音乐、散步等方式改善;尽量避免或适量摄入烟酒。

此外,如果有明显腹泻、腹痛症状,必要时可以考虑在医生的指导下补充益生菌;定期进行肠道健康检查,如粪便检测、肠镜检查等。

# 珠中江澳4地检验医学人员齐聚珠海 共同探讨呼吸道感染精准诊疗

本报讯(记者刘雅玲)6月15日,珠海市医学会检验医学分会第六次全体委员会暨珠中江澳“呼吸道感染性疾病精准诊疗”学术交流会议在珠海召开,300余名检验医学人员参与交流讨论,共享此次学术盛宴。

在学术会议中,各地专家围绕“呼吸道感染精准诊疗”带来了7个专题讲座,内容涵盖:呼吸道感染性疾病医疗质量控制、成人呼吸道感染诊断、感染病原体核酸检测、病原体mNGs、tNGs检测、某地区甲乙型流感流行情况分析等。讲座内容紧跟前沿,蕴含着专家们的创新成果和临床经验,为临床和科研工作起到了促进和指导作用,与会人员纷纷表示受益匪浅。

本次会议选举产生了57名

委员、19名常委,珠海市中西医结合医院检验科主任唐喜军当选为新任主委。

据悉,珠海市医学会检验医学分会自1994年成立以来,充分发挥平台作用,在学术交流、科研和继续医学教育、人才培养、义诊等方面作出了突出贡献。

近5年来,珠海检验医学专业技术人员从340人增长至约600人,举办了10余场高规格的学术交流活动。同时,深入基层举办了“生殖健康医学检验项目新进展会议”“基层医院地中海贫血病筛查培训班”“流式细胞技术基层应用培训班”“基于社区水平的大人群地中海贫血遗传筛查与控制学术会议”等,提升了基层医疗机构的检验水平。

# 男性也有“更年期” 身体出现这些症状要注意

本报讯(记者刘雅玲 通讯员姜鑫)提起“更年期”大家一定不陌生,这可不是女性的“专利”,男性也有“更年期”,且症状更加隐蔽,危害同样不小。中大五院男科学专科医生介绍,“男性更年期”又称男性迟发性性腺功能减退综合征,常见于中老年男性,好发于40岁以上,特别是45岁以上男性。

据了解,“男性更年期”主要以睾丸功能减退、生精细胞减少和雄激素水平下降等为特点。这些变化会导致男性在身体和心理方面出现一系列不良症状,对他们的生活和工作产生负面影响。通常表现为体能下降、性功能减退、情绪抑郁、认知功能下降、记忆力减退、骨质疏松、多汗、过敏等。

中大五院泌尿外科副主任、男科学专科主任汤育新介绍,雄激素缺乏是“男性更年期”的主要原因,但不是唯一因素。除此

之外,还有工作压力大、合并慢性病(糖尿病、心血管疾病等)、不良生活方式(抽烟喝酒)、缺乏体育运动、肥胖等。

男性如何度过“更年期”?汤育新建议:避免相关危险因素,提倡科学健康的生活方式,如保证充足睡眠、戒烟限酒、平衡膳食、控制体重,加强锻炼等;放松身心,平衡心态,对衰老有合理、正确的认识,注意心理健康的自我调节,必要时可求助于心理医生;积极治疗并存的慢性疾病,如糖尿病、高血压等;谨慎用药,不可擅自用药,也不要滥用补肾壮阳药物。如确需用药治疗,应在专科医生指导下进行。

汤育新提醒,“男性更年期”是一个自然的生理过程,了解其症状和预防措施对男性来说至关重要,通过积极的生活方式和专业的支持,男性能更好地度过这个阶段,保持身心健康。

# 中医支招炎夏养生

近日,全国多地出现持续高温和强对流天气。中医专家提示,炎热潮湿的天气容易诱发中暑、胃肠道疾病等,人们应顺应自然变化,在饮食、起居等方面作出调整以防暑祛湿,减少疾病发生。

中国中医科学院西苑医院感染疾病科副主任高金柱介绍,高温多雨的季节里,人体受到暑邪侵犯容易中暑,可能出现高热、面赤、目红、口渴、心烦、气短乏力、四肢困倦、胸闷呕吐、大便溏泄等症状,重者甚至会突然昏倒、不省人事。平素体质以湿热和痰湿为主的人此时更易感受暑湿之邪,从而影响脾胃运化功

能,引起相应症状。

“炎夏饮食宜清淡易消化,可以食用一些味酸或者味苦的食物,避免进食辛辣刺激、油腻及生冷食物损伤脾胃。”高金柱说。

专家提示,炎炎夏日,房间应保持通风,高温下活动时间不宜过长;日常宜及时补充水分,运动出汗后避免立即饮用冷饮;运动以微出汗为度,避免过多出汗耗伤心阴、心血;保证充足睡眠,尽量在21时至23时之间就寝。此外,调整心态,把控情绪,配合百会、曲泽、内关、劳宫及涌泉等穴位按摩,可起到养心之功效。

据新华社北京6月15日电