

脊柱侧凸，挺直腰杆并不难！

利用暑假契机验光配镜、做“三伏贴”的家长大有人在，还有一个儿童期容易忽视的问题——脊柱侧凸，尤其需要引起家长重视。脊柱侧凸不可怕，只要做到“早发现、早诊断、早治疗、早康复”，就可以让孩子拥有挺拔的脊柱。

特发性脊柱侧凸盯上青少年

脊柱侧凸是指脊柱在冠状面上向侧方弯曲，常伴有横断面上椎体旋转和矢状面上生理弧度改变，是一种三维脊柱畸形，当弯曲的角度(又称 Cobb 角)达到或超过 10°则为脊柱侧凸。脊柱侧凸根据发病原因可分为先天性、特发性、神经肌肉性等。其病因至今尚未明了。特发性脊柱侧凸可占脊柱侧凸患病总人数的 80%，而青少年又是特发性脊柱侧凸易感人群，国内患病率约为 2%~5%，本市中小學生特发性脊柱侧凸患病人数约为 2.5 万~6.3 万。

轻度脊柱侧凸畸形(Cobb 角 10°~20°)会影响患者外观、形体美学，对青少年的自我形象和自尊心带来负面消极的影响，如未得到及时治疗，会引起脊柱重度侧凸、扭曲和胸廓变形，影响患者躯干外观、造成疼痛甚至出现心肺功能障碍，干扰患者的平衡功能、本体感觉功能，出现骨质减少、骨质疏松等，严重妨碍青少年身心发育，同时还不利于就业、怀孕及生育等，降低他们的生存质量，且脊柱侧凸发病年龄越小，越容易发生侧凸进展。

然而，公众对特发性脊柱侧凸了解少之又少，国内大部分骨科医生主要针对严重脊柱侧凸畸形(Cobb 角>40°)给予手术治疗，脊柱侧凸如不能早期发现，并进行及时的干预，将会错过脊柱侧凸最佳的保守治疗时

机，使患者不得不选择手术治疗，极大程度地影响患者的生活质量，给家庭和社会带来沉重的经济负担。

特定运动疗法夯实治疗基石

国际脊柱侧凸矫形和康复治疗协会发表的指南建议，轻度(Cobb 角<25°)、中度侧凸(Cobb 角 25°~45°)的特发性脊柱侧凸都可以进行以特定运动疗法为主的保守治疗。严重(Cobb 角>45°)特发性脊柱侧凸则需要手术治疗畸形矫治，手术后还需要进行特定运动疗法和支具加速功能恢复并巩固矫治效果。

目前，特发性脊柱侧凸运动疗法越来越受到的重视，国际指南建议：脊柱侧凸特定运动疗法可以作为“治疗特发性脊柱侧凸的第一步”，运动疗法不仅仅可以作为轻度脊柱侧凸的单一的保守治疗，还可以作为支具治疗的辅助治疗，手术治疗的术前康复治疗 and 术后康复治疗。脊柱侧凸特定运动疗法是一种专门针对脊柱侧凸的运动疗法，主要是进行特定主动矫正模式、运动训练、稳定性训练，还会结合青少年日常生活活动，指导患者在家中进家庭康复体操。

特发性脊柱侧凸的治疗是一个长期、复杂的过程，而运动疗法治疗主要是为了阻止畸形的进展，并防止与畸形相关的继发性问



题，直到患儿的骨骺完全闭合，即生长发育停止为止。

早期发现“不对称”体型

特发性脊柱侧凸患者通常表现为身材纤细，而且女生较为常见。因此，家长需要观察细长体型的女生是否有以下表现：

- 左右肩膀高度不一致；
- 左右胸廓不对称；
- 左右乳房不对称；
- 背部一侧隆起；
- 当孩子做向前弯腰的动作时，两侧背部不等高；
- 腰部一侧有皱褶；
- 左右腿不等长；
- 关节松弛。

如果孩子出现以上表现，家长要提高警觉，孩子可能有脊柱侧凸，建议到医院做进一步检查，接受详细、全面的体格评估、康复评估，在医生的指导下，通过无创的治疗方法让患儿获得最佳的治疗效果。

杜青（上海交通大学医学院附属新华医院康复医学科主任、主任医师）

生儿育女



做好优生功课 防止出生缺陷

随着二孩政策的放开，中国每年新生儿人口预计可达到近 2000 万，加之高龄产妇的剧增，也给出生缺陷防治工作带来了巨大挑战。在日前举行的“预防出生缺陷 让爱无缺——全国百城优生科普公益大讲堂（上海站）”活动上，上海交通大学医学院附属国际和平妇幼保健院主任医师程蔚蔚表示，育龄女性要多了解些优生优育知识，提高预防意识，无形中是对妇产科医务人员超负荷工作的支持。医护人员也会和产妇及家属一起，共同为降低出生缺陷而努力。

程蔚蔚特别强调，营养失衡会导致很多不良结果，不仅影响母胎的健康，还会对胎儿远期

造成影响，增加成年慢性疾病的发生。在孕期选择含 0.4~0.8mg 叶酸的孕妇复合维生素能有效降低母婴疾病风险。

同济大学附属第一妇婴保健院应豪教授指出，出生缺陷逐渐成为婴儿死亡的主要原因，同时也是儿童残疾的重要原因。预防出生缺陷，就是要做好孕产保健。他建议，每个家庭应树立计划怀孕观念，将出生缺陷的预防防线前移，备孕女性应尽早补充含 0.4~0.8mg 叶酸的复合维生素，一般是备孕 3 个月及孕早期 3 个月，以保证孕期维生素充足，降低不良妊娠结局。 乔阅 本版图片 TP

养生周记

正值初伏前后，气温迅速上升，本市进入真正意义上的夏天，同时又是台风或热带风暴频发的时候，天气变化较为剧烈，因此尤其要注意养生保健。

■ 静心为上，注意休息

暑邪主要发生在夏至以后，立秋以前，具有明显的季节性。中医认为，暑邪为阳邪，炎热升散，伤及人体后，可上犯头目，内扰心神，严重者导致高热心烦、面赤烦躁等暑热证。另外，天气炎热也容易影响人们情志，出现心情烦躁、脾气易怒等。因此，调养心神非常重要，凡事不宜急躁，否则心火妄动，加之酷暑火热邪气，即所谓“内外合邪”，易出现伤暑之证。对于心脑血管疾病、呼吸系统疾病等患者，应该注意要有一个凉爽的环境、愉悦的心情，以减少意外事件的发生。

■ 合理膳食，冷热适宜

中医认为，脾脏位居中焦，运化水谷，喜燥恶湿，而暑湿之邪往往侵犯，影响脾胃运化功能，出现胃口不佳，脘腹饱胀，或者肠鸣腹泻等症状。所以这段时间又是肠胃炎高发的季节。

小暑养生“三宝” 静心、温食、活动

这段时期的养生要注意合理饮食，荤素搭配，以清淡为佳。冰冻食品会困厄中焦，导致脾胃运化功能障碍，辛辣之品易使阳气流失，这两者都不可贪吃过量。可适当进食一些药食两用之品，如莲子、木瓜、银耳、薏苡仁等，可以多吃新鲜蔬菜、淡水鱼等。

■ 整洁环境，适当运动

小暑时节，暑湿之气还较重，家具、衣服、书籍等易发生霉变，也是细菌、蚊虫大量滋生的时候，因此要注意及时打扫卫生，清理死角。另外，由于天气炎热，也不要待在湿冷之处逗留过久，因为湿浊之气亦可侵犯人体，尤其是老年人，容易诱发或加重关节炎、胃肠道疾病等。

注意适当运动，如在傍晚或早上适当进行慢跑、快走、太极拳、游泳等，加快血液循环，促进新陈代谢，提高机体免疫功能。运动尽量选择 indoors，避免运动量过大、出汗过多。

周端（上海中医药大学附属龙华医院内科主任医师、教授）

身边提示

不吃赤潮海域的贝类

盛夏高温天正逢海鲜上市饕餮出动，但是最近国家食品药品监督总局发布的信息称，我国部分南方海域发生赤潮，为了避免发生赤潮贝类中毒，已提出了安全警示。

赤潮是在特定环境条件下产生的，其中一个最主要的因素是海洋污染：大量含有各种含氮有机物的废污水排入海水中，致使海水富营养化及赤潮藻类大量繁殖。在全世界的 4000 多种海洋浮游藻中有 260 多种能形成赤潮，其中有 70 多种能产生毒素，目前确定有 10 余种贝类毒素的毒性比眼镜蛇毒素还要高 80 倍。

贝类毒素大多会损害肝脏，引起急性肝坏死，肝萎缩而致死亡。藻类分泌的毒素有些可直接导致海洋生物大量死亡，有些是使处于有毒赤潮区域内的贝类染毒，但本身却不死亡。最常见的是生活在此海域中的织纹螺、贻贝、扁玉螺、扇贝、牡蛎、蚶类等贝类生物，在摄入藻类产生毒素后，本身并无异样，但毒素则在体内积累，如果被人摄入，就会引起人体中毒，严重时可导致死亡。据统计，全世界每年因赤

潮毒素引起的贝类中毒事件约 300 多起，死亡数百人。

现代医学对各种贝类毒素引起的中毒尚没有特效的解毒方法，医生只能采用对症方法缓解病人的症状，即主要是依靠病人自身的解毒、排毒机能来分解、清除毒物，因此后果常较严重，甚至一户有几个人死亡。有的病人中毒后，经过救治即使未死亡，但恢复则需很长的时间，所以预防贝类毒素中毒应重于治疗。

贝类味道鲜美，营养丰富，所以深受大家的喜爱，但是含毒素的贝类，在其外形、色、嗅、味方面与正常的贝类无异，因此人们通常无法用简便的方法予以鉴别，消费者分不清海水贝类的产地和来源前，在赤潮期间还是不要去吃它们为好。 蒋家驷

知“心”话

八旬老姬登机过程中往飞机发动机扔硬币祈求飞行平安导致飞机检修航班延误的新闻，一时成为街头巷尾茶余饭后的谈资。荒唐的举动严重威胁飞行安全，任何行为都有心理根源，在此特别提醒人们多加留意与飞行相关的心理问题。临床上就曾遇见暑假结伴搭飞机出行旅游却因过分恐惧飞行而不得不取消的案例。“为什么世界那么大，我却哪儿都去不了？！”可能是因为飞行恐惧症！

飞行恐惧症，是一种心理行为异常，与社交恐惧症、广场恐惧症、密闭恐惧症相似，飞行恐惧症也属于恐惧症的一种。其特点是对飞行和飞行相关的因素如飞机、机场等产生强烈和不必要的恐惧情绪，而且伴有明显的焦虑不安及心慌、出汗、呼吸困难等自主神经症状，并主动采取回避的方式来解除这种不安。他们虽然明知对飞机或机场的恐惧情绪不合理、不必要，但却无法控制，以致不敢乘飞机，无法“去看看那么大的世界”。据估计，每 10 个人中就有 1 人患有飞行恐惧症。恐惧飞行分为若干类型，有原发恐惧、继发恐惧、恐怖经历等。

治疗飞行恐惧方法多样，收效均比较好。首选认知治疗。飞行恐惧症患者往往夸大风险的概率，一切恐惧症状都源于这种强烈而不理性的恐惧心理。他们只关注自己所担心的：一旦飞机失事，死亡率接近 100%，但却忽略了其他统计数字：死于飞机失事的概率为 0.005%，而死于车祸的概率为 1%，死于心脏病的概率为 20%。因此，纠正飞行恐惧症患者的认知偏差，降低其对事故风险的预估，对缓解患者的恐惧心理具有一定作用。

另一种是行为治疗。对飞行恐惧症有效的治疗方法是行为治疗中的系统脱敏疗法。先找出所有与飞行恐惧相关的事物，然后，将求治者报告出的恐怖或焦虑事物按等级程度由小到大的顺序排列。具体的脱敏过程可以分为两个步骤：VR（虚拟现实技术）虚拟训练、现实接触训练。必要时给予药物治疗，在医生指导下选用苯二氮卓类镇静催眠药，控制患者的焦虑症状和心慌、呼吸困难等植物神经功能紊乱症状。

飞机是目前长途出行的最佳交通工具，唯有正视并积极解决飞行恐惧症，才能大声地说：“世界那么大，我要去看看！”

潘先棣（同济大学精神病及精神卫生学研究生）

上海夕阳红口腔门诊部

电话：62490819 62498957

地址：万航渡路1号环球世界大厦副楼(B座)1002室

沪医广2017第06-02-C160号 医广证有效期：2017年6月2日至2018年6月1日止