



## 医学科普

经常低头玩手机？常跷二郎腿？两个肩膀高低不同……

## 请别忽视孩子脊柱侧弯

## 孩子长“歪”了 也许是脊柱侧弯在捣鬼

脊柱位于人体躯干正中，从背面看呈一条直线。据呼和浩特市中医蒙医医院骨科副主任王翊介绍，脊柱侧弯是以脊柱的某一段持久地偏离身体中线，使脊柱向侧方凸出弧形或“S”形为主要表现的疾病。青少年脊柱侧弯通常在青春发育前期发病，青春发育期进展很快，男孩和女孩发病几率相等，但女孩的脊柱侧弯弧度容易加重。

“走路摇摇晃晃像一只小企鹅，心肺功能也受到严重威胁……不做

手术，患者只能戴着矫正器生活。如果不能及时发现和治疗，任由脊柱侧弯病情发展，带来的后果很严重。”王翊主任说，“过去，我们收治过脊柱侧弯情况严重的患者。小姑娘在8岁的时候就出现脊柱弯曲变形的情况，但是家长误以为这是孩子缺钙的表现，后来脊柱弯曲变形的情况越来越严重，孩子走路只能像企鹅一样慢慢挪动……脊柱弯曲变形到了这种程度，只能通过手术来治疗。”

别小看脊柱侧弯，侧弯会引起脊柱本身和脊柱两侧的受力不平衡，影响儿童的身高发育和出现腰背疼痛的症状，有的可以在凹侧产生增生，压迫脊髓或神经，引起截瘫或椎管狭窄。出现脊柱侧弯后，因为脊柱扭曲、胸廓变形，影响青少年的躯干外观，引发自卑情绪，对心理健康有负面影响。所以面对青少年特发性脊柱侧弯，大家要早发现、早干预，控制侧弯进展，避免手术。

## 掌握这几个点 发现脊柱侧弯很简单

脊柱侧弯及早发现，及早干预很重要。那么，家长该如何才能及时发现脊柱侧弯，为孩子的健康保驾护航呢？王翊表示，牢记以下几个要点就好：

1. 两个肩膀高低不同、衣领领

口不平；2. 弯腰时后背有隆起，脊柱两侧不平整；3. 两侧下肢不等长，穿裤子时一个裤腿长一个裤腿短；4. 腰一侧的皮纹褶皱比较深；5. 头总是偏向一侧；6. 女孩双乳发育不对称；7. 做亚当实验：让孩子站

直，双手往前合十，然后弯腰，看看背两边是否对称。

王翊主任表示，如果家长发现孩子身上出现了以上任何问题，就要提高警惕，加强观察，必要时到医院做进一步检查。

## 保护脊柱健康 正确的坐姿、站姿有讲究

脊柱侧弯的病因尚不完全清楚，所以不仅要通过定期筛查尽早发现，更要培养良好的生活方式，进行综合防控。脊柱侧弯通常由于姿势不正确引起，大多数通过纠正孩子的站姿与坐姿能起到预防和控制脊柱侧弯的作用。

什么样的坐姿和站姿才是正确

的？王翊说：“正确的坐姿讲究头正、身直、远眺、肩平、臂开、足安。在书写时，头一定要摆正，不能向左或是向右偏，身体略微前倾，保证眼睛距书本30厘米左右。坐在椅子上挺胸、撑直背，胸口离桌沿10厘米左右；双肩要齐平，不能一边高、一边低；两臂自然张开，左手五指伸

开按纸，右手书写；双脚自然平放在地，双脚之间的距离与肩同宽，脚尖和脚跟同时着地；躯干和大腿保持90度、大腿和腘窝保持90度、小腿和足背保持90度。正确的站姿是：昂头挺胸两肩平，两腿并立手放松。目不斜视看前方，双臂不歪脚立正。”

## 学习用品别乱买 医生教你挑选小诀窍

在这个注重健康与成长的时代，市场上充斥着各种姿态矫正器和专为孩子脊柱健康设计的书包。从高科技材质到人体工学设计，让人目不暇接。家长们既希望找到能有效预防孩子脊柱侧弯、改善坐姿的矫正器，又渴望为孩子挑选一款既轻便又能分散背部压力、保护脊柱健康的书包。在挑选这些产品时，家长们迫切需要专业的指导和科学的建议，以帮助他们做出明智的选择，为孩子的健康成长

保驾护航。

据王翊主任介绍，目前市场上常见的矫正器有安在桌子上的、戴在脖子上的，还有穿在身上的。安装在桌子上、戴在脖子上的矫正器多为坐姿矫正器，防止孩子在学习过程中弯腰低头。这类器具只要按照说明正常使用就好。需要注意的是，不管坐姿是否正确，每过半小时左右都要让孩子起身活动，站在窗边向外远眺、活动颈肩。

戴在身上的矫正器多为肩带、背

带。和背背佳等传统品牌相比，经过简化的八字型肩带比较流行，但是这种简化后的坐姿矫正器受力点集中在肩部，其作用弱于传统产品。在书包选择方面，家长可以给孩子选择双肩书包，肩带上最好有胸部隔扣，背书包时扣上，帮助孩子分散书包受力点，保持肩膀展开，胸部向前挺的良好体态。背书包时，书包的下沿应该在腰部上沿处，而不是腰部和屁股上。书包位置过于靠下，孩子会通过驼背的方式分散背部受力。

## 酷暑来袭 儿童服用藿香正气水需谨慎

□本报记者 李娟

“医生，孩子好像中暑了，一直呕吐、拉肚子，能不能喝点藿香正气水？”随着盛夏的来临，医生们在接诊过程中常常遇到患者提出这样的疑问。

据呼和浩特市妇幼保健院儿科副主任医师樊挨清介绍，儿童中暑通常表现为呼吸急促、面色潮红、烦

躁不安、发热多汗等。根据病情轻重不同，可分为先兆中暑、轻度中暑及重度中暑，其中重度中暑甚至会危及生命。因此，建议家长要先带孩子脱离高温环境，确保通风，补充足够水分或电解质。如果症状不能缓解，务必及时到医院就诊。

大家熟悉的藿香正气水是传统中药制剂，其中含有薄荷、草果等成

分，可以缓解中暑的症状，具有清热解毒的作用，但需要对症服用。

记者了解到，许多藿香正气水都含有酒精，并不适宜儿童和酒精过敏人群服用。

“市场上药品的种类很多，例如藿香正气口服液、藿香正气合剂、藿香正气颗粒。儿童服用可以选择不含酒精的药剂，口感稍好，



服用方便，同时把握好剂量与剂型。”樊挨清说。