2024年10月17日 星期四
责任编辑：马俊杰 编辑：朱贲
十堰晚报

10月16日是“世界脊柱日”，医生提示——

远离脊柱侧弯，让孩子“挺直腰板”

每年的10月16日是“世界脊柱日”，旨在呼吁全世界提高对脊柱疾病防治的认识。近年来，儿童青少年脊柱侧弯发病率逐年升高，因其早期症状不明显而往往被忽视，错过最佳矫正时期，最终影响身体健康。如何及时发现孩子是否脊柱侧弯？怎样才能避免孩子脊柱侧弯？记者采访到相关专业医生。

■文、图/记者 叶楚榕

医生为市人民小学的学生检查脊柱。

1 10岁男孩体检时发现脊柱侧弯

今年10岁的子凡（化名）在学校组织的一次体检中发现脊柱出现了侧弯。

据子凡回忆，最近几个月，他有时候会感觉肩膀酸痛，写作业久了会觉得背部不舒服，他以为只是学习累了，并没有在意。

之后，子凡在父母的陪同下来到市太和医院，经过进一步的检查和诊断，该院康复辅具科（儿童青少年足脊防护中心）技师长赵乐发现子凡的脊柱已经达到了一定的侧弯程度，需要进行脊柱矫形及康复治疗。

赵乐介绍，子凡马上就要进入青春期，身高体重变化非常快，如果不及时干预，脊柱侧弯会加重，若侧弯角度超过45°，可能就需要手术干预。好在发现及时，现在还可以通过穿戴脊柱侧弯矫形器对脊柱进行矫正。

赵乐通过3D扫描为子凡制作矫形器。佩戴矫形器半年后，子凡前来复诊，脊柱腰段侧弯度数有所改善。赵乐告诉子凡和他的父母，预计再坚持穿戴矫形器半年，脊柱侧弯可恢复正常，这让子凡一家人非常高兴。

2 这些习惯容易导致脊柱侧弯

据了解，子凡平时写作业时，喜欢趴在桌子上，身体扭曲，头部低得很厉害。长时间保持这样的姿势，使颈椎和胸椎承受过大的压力，导致脊柱生理曲度逐渐改变。子凡在使用电子设备时，会不自觉地弯腰驼背，头部前倾，进一步加重了脊柱的负担。另外，子凡平时不爱户外活动，缺乏身体锻炼。赵乐表示，这些可能是导致他脊柱侧弯的原因。

“常见的儿童青少年脊柱侧弯原因包括不良姿势、缺乏运动、书包过重、下肢生物力学异常、遗传因素等。”赵乐介绍，脊柱侧凸，又称脊柱侧弯，是指本应笔直挺拔的脊柱出现了大于10°的C型或S型侧方弯曲，多发生于生长发育期的儿童和青少年，女孩比男孩更为多发。

儿童青少年脊柱侧弯会影响患者的外形和心肺功能，严重影响身体健康，同时侧弯程度可能会随着生长发育不断变化加重，严重时甚至可能导致脊髓受压和肢体瘫痪。目前，脊柱侧弯已然成为继肥胖症、近视之后影响我国儿童青少年健康的第三大“杀手”。

3 留心孩子的这些身体异常

如何及时发现孩子是否出现脊柱侧弯呢？赵乐介绍，家长可以定期观察孩子的身体外观，看看是否有双肩不等高、肩胛骨一侧隆起、脊柱歪斜、腰部左右不对称或一侧有褶皱等异常情况。让孩子站直，双手自然下垂，观察孩子的脊柱是否在一条直线上。如果发现孩子的身体有不对称的情况，应及时带孩子去医院检查。

还可以让孩子向前弯腰，双手自然下垂。正常情况下，背部应该是平坦的，如果摸到脊柱有一侧隆起，或者感觉脊柱不在一条直线上，可能存在脊柱侧弯。

观察孩子在日常生活中是否有背部疼痛、肩膀酸痛、运动后呼吸困难等症状。如果有这些不适，家长应及时带孩子就医。

日常生活中，家长要培养孩子良好的坐姿、站姿和行走姿势；提醒孩子在看书写字和使用电子设备时，注意保持正确的姿势；平时加强运动锻炼、合理选择书包、保证营养均衡；定期带孩子去医院进行脊柱健康评估。

41岁男子长期失眠导致脾气暴躁焦虑

中药调理加心理疏导让他摆脱失眠烦恼

热线故事

对41岁的林枫（化名）而言，每一个漫长的夜晚皆是一场煎熬，黑暗中无尽的清醒时刻，仿佛是无法摆脱的诅咒。

从两年前起，林枫开始出现失眠症状。起初，失眠只是偶尔发生。在夜深人静之际，他躺在床上辗转反侧，脑海中不断浮现白天的种种琐事。林枫并未太过在意，认为只是暂时的压力所致，只要调整心态便能好转。然而，情况却愈发糟糕。失眠逐渐变得频繁，从一周几次发展到几乎每晚都难以入睡。他尝试了各种方法来缓解失眠，诸如喝热牛奶、泡热水澡、听轻音乐等等，但皆无明显效果。

夜晚成了林枫最为惧怕的时刻，当其他人都在梦乡中时，他却只能躺在床上，眼睁睁看着时间流逝，思绪在黑暗中肆意翻腾。那种无法入睡的焦虑和疲惫感，始终如影随形，日复一日地侵蚀着他的身心健康。

长期的失眠对林枫的身体和精神状态造成了极大影响。他的脸色越发苍白，眼睛周围布满黑眼圈，整个人看上去疲惫不堪。在工作中，他时常感到注意力难以集中，记忆力也显著下降，工作效率大打折扣。

为摆脱这恼人的失眠，林枫踏上了漫长而艰辛的治疗之路。他四处求医，尝试了各种方法，但效果总是不尽人意。每一次满怀希望地开始新的治疗，最终却都以失望告终。这种反复的挫折让他的内心充满无奈和沮丧，仿佛陷入了一个无法逃脱的循环。

服用安眠药成为了林枫无奈的选择。在那些被失眠折磨得几近崩溃的夜晚，安眠药似乎是他唯一的救命稻草。然而，他也清楚地知晓，这只是一种暂时的缓解方式，且存在诸多隐患。随着时间的推移，他发现自己对安眠药的依赖越来越强，剂量也在逐渐增加。即便如此，睡眠质量也并未得到实质性的改善，反而出现了一系列副作用。

长期的失眠致使林枫的免疫力下降，频繁生病，身体变得越来越虚弱。在心理方面，他变得焦虑、抑郁，情绪波动大，对生活失去了热情和信心。他的脾气变得暴躁，与家人之间的矛盾日益增多，这让他的内心更加痛苦和自责。

8月初，林枫拨打市中医医院“蒲公英心理热线”电话0719-8797153，倾诉自己的遭遇。接线人员耐心倾听了林枫的诉说，随后分析导致其失眠的原因，并为他提出针对性建议。最后，推荐他到该院睡眠医学中心就诊，采用中医治疗，辨证施治，副作用小。

专家解析

听了接线员的建议，林枫抱着试一试的态度，找到市中医医院睡眠医学中心主任、主任医师张贵金寻求帮助。张贵金对他进行了全面而细致的诊断，深入了解他的身体状况。经过综合分析，发现他的失眠并非单一因素所致，而是多种因素相互交织。

随后，张贵金为林枫制定了个性化的治疗方案。一方面，采用中药调理；另一方面，注重对他进行心理疏导。同时，指导他调整生活方式，适当进行体育锻炼。

经过一段时间的综合治疗，林枫的失眠症状逐渐得到改善，睡眠质量明显提高，精神状态也好转。如今，他已不再被失眠的痛苦所困扰，摆脱了安眠药，重新回归正常的生活和工作。

张贵金表示，人生的三分之一时间都是在睡眠中度过的，拥有好的睡眠至关重要。失眠症是临床常见的一种疾病，却被众多患者及家属忽视。

从中医角度来看，失眠会伤神损脑、耗伤气血、影响脏腑功能，还会导致很多心理疾病，如焦虑症、抑郁症等。另外很多人有睡眠误区，如睡眠时间越长越好、睡前饮酒助眠、熬夜后可以补觉等，这些都是错误观念。

不同年龄阶段的人对睡眠时间的需求有所不同，关键是要保证睡眠的质量，建立规律的睡眠周期。衡量睡眠质量的好坏主要看是否能够顺利进入各个睡眠阶段，并且保证足够的深度睡眠。即使有梦境，只要醒来后感觉精神饱满、身体舒适，就说明睡眠质量是良好的。而熬夜后即使进行补觉，身体的内分泌系统、免疫系统等仍然会受到影响。并且，补觉的时间很难精准地弥补熬夜所缺失的高质量睡眠阶段。

如出现长期入睡困难，夜间频繁醒来，早上比正常起床时间提前2小时及以上醒来，且无法再次入睡。打鼾严重、夜间憋醒，不可抑制的困倦，经过充足的夜间睡眠，白天仍然感觉极度疲劳等情况，建议尽早就医。

记者 叶楚榕