孩子"高低背"怎么办？医师：及时发现可矫正

南国都市报7月18日讯（记者 王康景 文/图）“来，大家跟着我来做，身体紧贴在双大腿上，往前打开、推。”7月18日上午，在位于海口永万路的上海六院海口医院的住院部，一场脊柱侧凸矫正操正在紧张进行。为了帮助青少年脊柱侧凸（也称脊柱侧弯）患者进行矫正康复，该院组织举办为期2天的“关爱脊柱 拒绝侧弯”夏令营活动。

在当天的活动现场，记者看到这里聚集了10多位存在脊柱侧凸问题的青少年朋友，在家长的陪同下跟随着现场医师进行脊柱侧弯矫正专项训练，如通过伸拉等动作进行脊柱矫正。

据介绍，这次夏令营主要针对的是6–18岁的确诊特发性脊柱侧弯的青少年，两期活动均招收10名营员进行针对性矫正训练和相关康复指导。活动邀请专家为脊柱侧弯青少年患者提供专业的综合康复诊疗服务，集中时间、集中专业人员提供脊柱侧弯康复咨询和治疗，帮助青少年尽快摆脱“成长的烦恼”。

“作为这次夏令营的康复治疗医师，我主要教孩子们进行一些特定性脊柱侧凸的矫正训练，我们会根据每个小朋友脊柱侧凸的分型，侧弯的程度来设计个性化的运动矫正方案。”上海六院海口医院特聘专家、昆明医科大学康复学院物理治疗系教师孟繁媛说，其中包含多个方面的内容，比如针对性进行脊柱柔韧性的练习，帮助孩子的肌肉、关节和软组织的弹性变得更好；另外，加强小朋友核心肌肉的练习，让孩子的腹部肌肉、腰背肌得到强化，让孩子身体的稳定性变得更好。

此外，还会根据小朋友脊柱侧凸的分型制定详细的训练方案，针对性地进行三维平面的矫正，同时要指导孩子们日常生活中比如坐姿睡姿等一些姿势的管理，把训练内容融入生活中，让训练的效果得以强化。

活动除了由资深专家领衔的团队提供个性化评估与系统化方案制定外，还进行集中训练，包括基础训练、侧弯矫正专项训练、德国施罗特三维矫正训练、物理治疗等。

“我家孩子今年12岁，已经出现脊柱侧弯的问题，身体形态看上去比较异样，希望通过这样的专业矫正训练，帮助孩子矫正脊柱，让孩子变得更加自信。”现场，带孩子来参加活动的家长陈女士说，她还专门带来了拍摄支架，仔细把老师教学的内容拍摄下来，准备回家后继续让孩子跟着做。

上海六院海口医院特聘专家、副主任医师娄强告诉记者，选择暑假开展这个夏令营也是考虑了孩子们的时间，同时这个活动也需要家长的陪同，让家长与孩子一起系统地学习和掌握脊柱侧弯的矫正训练要点，通过边讲边学边练的方式，帮助孩子明白脊柱侧弯的原因以及需要针对性改进的地方。

“其实生活中家长和孩子可以通过一些明显的特征来及时发现脊柱侧弯的问题，比如，孩子有没有存在比较明显的高低肩，弯腰的时候是否有高低背的情况，如果存在，那么孩子有脊柱侧弯的概率就比较大，就需要及时诊断和早干预、早治疗。”娄强说。

扫码看视频

夏令营活动现场。

扫码看视频

脊柱侧弯怎么办？这场讲座给你答案

南国都市报7月18日讯（记者 王康景）7月17日上午，在海南日报大厦，南海网工会联合上海市第六人民医院海口骨科与糖尿病医院（简称：上海六院海口医院）开展了“糖稳生命之舵 脊正人生之帆”科普保健知识讲座。

第一场讲座中，上海六院海口医院特聘专家、副主任医师娄强就“如何保护脊柱”的话题进行科普。讲座伊始，娄强介绍了人体脊柱的构成及所处的位置等知识，他表示，中枢神经系统不仅仅是大脑，还包括脊髓，而脊柱有保护神经、调控内脏、影响脑部供血等重要功能。有些心脏病的发作是脊柱问题所致，部分慢性脑供血不足和颈椎有较大的关联，脊柱前后是任督二脉，是人们的养生重地。

娄强说，大部分特发性脊柱侧弯的孩子生下来时是正常的，但到了七八岁时开始出现脊柱侧弯的问题，青春期时发病率增高，要早发现早矫正，不然孩子成年后脊柱就很难矫正。正常脊柱结构正面看是一条直线，而侧面是呈S形，人体脊柱的结构非常复杂，成年人脊柱的颈椎、胸椎和腰椎椎骨共有24块，而椎间盘则可看成类似于脊柱上的许多个关节。椎间盘突出的问题也是很多人面临的另一个疾病，易发在30～50岁。因为20岁前椎间盘内的髓核（好比是车轮的内胎）含水量高弹性好，到了30岁以后水分减少，脱水后弹性逐渐降低，椎间盘突出导致髓核易向后外侧脱出，突入椎管或椎间孔导致比较严重后果，应在椎间盘纤维环（相当于轮胎的外胎）破裂之前就必须要及时施救和采取措施干预。

此外，45–55岁女性不爱晒太阳，不爱运动，爱喝浓咖啡等习惯，容易因产生骨质疏松而导致椎体压缩性骨折。50岁以上人群易有椎间盘突出+椎管狭窄问题，严重的椎管狭窄，一般都需要经过手术治疗。

娄强介绍，脊柱疾病的演变过程包括了体态异常期（如高低肩等）、症状出现期（如脊柱酸胀、痛、麻，人发晕，间歇性发作）、发作期（症状加重、持续时间长）、复杂期（颈椎病引发的特殊问题）等多个阶段。“我们一般有五阶梯治疗方案，先是药物使用，接着是保守治疗比如中医和理疗，再接着注射治疗消炎镇痛，严重的可以微创介入治疗如椎间孔镜，再严重的就需要手术治疗。”娄强说。

他建议，个人要积极做好脊柱保护，保持良好的人体姿势，不要给椎间盘太大压力。他还提醒广大家长，平常要积极留意孩子是否存在歪脖子、高低肩等体态异常的情况，自己是否有“富贵包”等，及时发现脊柱问题，并经过专业检查，早干预、早矫正。

扫码看视频

糖尿病会致盲还会截肢 你知道吗？专家：有这些症状要及时诊断

南国都市报7月18日讯（记者 王康景）7月17日上午，在海南日报大厦，南海网工会联合上海市第六人民医院海口骨科与糖尿病医院（简称：上海六院海口医院）开展了“糖稳生命之舵 脊正人生之帆”科普保健知识讲座。邀请了海口市内分泌学会副主任委员、上海市糖尿病胰岛素抵抗学组委员、上海六院海口医院副主任医师张磊博士就糖尿病防治进行了科普。

“大家知道，现在糖尿病的患者数量越来越多，而糖尿病本身不可怕，可怕的是带来的并发症会严重影响患者的身心健康。”张磊说，糖尿病患者有典型的“三多一少”症状，即多尿、多饮、多食、体重下降。

高血糖会引发高尿糖，从而导致渗透性利尿，就导致了多尿；多尿引起体液丢失，血浆渗透压升高，影响口渴中枢，人就会多饮；患者糖分利用障碍会影响到饥饿中枢，从而导致多食。

张磊提醒，如出现上述的症状，要及时进行糖尿病诊断、筛查。要检查空腹血糖情况和随机血糖情况等，要经过专业的诊断来确定是否糖尿病。

“糖尿病的并发症比较可怕，如果不加以控制，就会导致脑血管疾病、眼部并发症、神经并发症、心血管疾病、肾脏并发症、糖尿病足等问题。”张磊说，比如糖尿病视网膜病变是糖尿病最常见的微血管并发症，是成人致盲的首要因素，这与血糖控制不佳有关。

糖尿病肾脏病变是导致成人终末期肾病的常见病因，肾功能衰竭概率是非糖尿病患者的17倍，并且要长期进行肾透析治疗；糖尿病患者糖尿病周围神经病变的患病率达50%，可出现肢端感觉异常，可伴痛觉过敏、疼痛，后期感觉丧失等；糖尿病足是最严重和治疗费用最高的并发症，也是糖尿病非外伤截肢的主要原因。

“因此，糖尿病患者控制血糖非常重要，可以有效降低并发症风险，并有助于延长寿命。”张磊说，具体上，要通过运动、合理的饮食、教育、药物使用、健康监测等五方面来综合管理糖尿病。其中，饮食管理是防控糖尿病的首要策略，可以通过限时性断食（如每天保持一定时间，一般大于12小时不进食等）来降低体重和血压，改善血糖控制；也可以间歇性进食（也称轻断食），对于超重或者肥胖患者来说，轻断食可显著降低体重、改善血糖和增强胰岛素功能。此外，强化生活方式干预有助于糖尿病的缓解，多运动提升身体机能和抵抗力，适当使用胰岛素等药物进行控制和治疗，同时定期监测血糖等各项身体指标，发现异常及时干预和治疗。

扫码看视频