

# 趁暑假，把背直起来！

## 市中医院脊柱侧弯强化矫正训练可以报名了

□记者 岑瑜 通讯员 石冰沁 文/摄



市中医院康复科脊柱侧弯治疗室推出2024暑期脊柱侧弯特定运动矫正集中训练，现已开始报名。有需求的中小学生和成人可别错过了。暑期，是脊柱侧弯治疗的“黄金时间”，研究显示，规律的治疗可以有效改善孩子和成年人脊柱侧弯的角度。

何为脊柱侧弯？正常的脊柱从侧面看有四个生理弯曲，但从后面看，脊柱是直的，即从上到下是直线，不该有任何弧度，如果从后面看或前后一起看，两侧出现了弧度，这时候就称为“脊柱侧弯”。

脊柱侧弯是指脊柱向一侧弯曲，同时伴有脊柱和胸廓的旋转，以及矢状面（胸椎和腰椎的曲度，如剃刀背、驼背、骨盆前倾、骨盆后倾）生理曲度的变化。

脊柱侧弯主要包括：特发性脊柱侧弯、非特发性脊柱侧弯以及其他罕见症状性的脊柱侧弯，其中特发性脊柱侧弯常见于青少年。

据了解，继去年4月市中医院康复科脊柱侧弯治疗室成立以来，截至目前，已经服务脊柱侧弯中小学生和成年人超1200人次，受脊柱侧弯居家训练和姿势调整指导孩子超350人。

近期，市中医院举行了市民开放日暨暑期脊柱侧弯集答疑活动。现场，康复科脊柱侧弯治疗室医护人员采用眼观、手触等脊柱侧弯五步筛查法和脊柱侧弯专用设备，对学生进行科学规范筛查，同步建立健康档案。其中一名男生腰椎有6度往左边偏，胸椎有轻微往右侧弯，而一女生胸5度侧弯，腰椎则往左轻微侧偏。市中医院康复科脊柱侧弯治疗室主管技师龚之先给男生座位垫上垫子，又让其左手垫上厚板，另外帮女生垫高脚部，“这样做是为了改善腰椎和胸椎的受力点，使其侧弯程度逐步减轻。”龚之还向现场的学生和家长普及了相关的脊柱侧弯及矫正等相关知识。

据龚之介绍，由于不良坐姿、缺乏运动、长期低头等习惯，脊柱健康问题低龄化严重。“平时虽然也开展了脊柱侧弯强化矫正训练，但学生们因上课治疗不规律，因而暑假是矫正好时间。“这样疗效更稳定，还可以在活动中让患者把脊柱侧弯康复理念融入日常姿势，使运动训练成为生活习惯。”

在采访中，记者了解到，目前，脊柱侧弯是青少年骨科发病率最高的疾病，有数据表明，每100名小学生中就有3~5个脊柱侧弯问题。“脊椎侧弯不仅影响孩子的体态，后期病变还会带来腰椎疼痛，影响心肺功能和生长发育。”龚

之建议家长平时应注重观察孩子的腰杆直不直，如果有高低肩、长短腿等表现症状时，需尽早到专科门诊进一步检查确认。

据悉，在临床上，通过拍脊柱全长DR片确诊脊柱侧弯，其中Cobb角被用于评估青少年脊柱侧弯的严重程度，Cobb角 $>10^\circ$ 可诊断为脊柱侧弯。青少年脊柱侧弯Cobb角 $<25^\circ$ ，推拿治疗效果较好。若Cobb角 $>25^\circ$ ，可能需要支具治疗。对于脊柱侧弯Cobb角 $>45^\circ$ 者，可能要考虑手术治疗。“手术是病情严重时不得已的选择。”龚之说，早发现、早预防尤其重要。

据了解，此次集中培训对象为6~30岁的中小学生和成人，其Cobb $\geq 10^\circ$ 的脊柱侧弯患者，同时可配合评估和运动矫正训练。矫正训练时间为7月3日至8月29日；周一至周日，每次训练1小时。训练模式则采用小组训练模式（3~5人/组），每个时间段预约治疗人数上限10人，具体训练时间可以和治疗医生沟通。训练方法为国际施罗斯三维脊柱侧弯疗法（ISST）、德国SBP施罗斯疗法、现代整体特发性脊柱侧弯运动疗法等。

此外，龚之提醒家长，孩子在看书写作业时，家长要及时纠正孩子的不良姿势，日常还要坚持锻炼，增强肌肉力量。此外，存在脊柱侧弯的孩子，每半年要复查脊椎和关节的健康状况。

### 延伸阅读 检查脊柱牢记四步法

建议家长每年自行为孩子做一次脊柱检查，方法如下：看孩子的两肩是否等高；用手摸一摸孩子背部的肩胛骨，看两块肩胛骨最下端是否等高，有没有一侧肩胛骨向后凸起；看孩子两侧盆骨是否等高；让孩子弯腰，家长用中指和食指沿着脊柱突划下来，看是否能划出正常的直线；触摸并对比孩子的腰、背双侧是否有隆起。以上四步，只要有一步发现异常，都应尽快带孩子到医院脊柱专科检查。

对于青少年儿童来说，如何避免发生脊柱侧弯是非常重要的，在平时生活中首先要注重坐姿，要做到坐位端正不能歪斜，也不要跷二郎腿，另外可以多参加游泳锻炼，尤其是蛙泳，这样能够拉伸脊柱，还可以利用单双杠进行引体向上练习，或者做小燕飞的练习。总之，脊柱侧弯防胜于治，家长需引起重视。

### 半天要做七八台手术

## 暑期迎来 小儿“割包皮热”

### 专家提醒：手术适宜年龄 7~12岁，术后避免剧烈运动

□记者 岑瑜

如果这段时间，在小区里看见下楼玩耍的小男孩不再疯跑，并岔开双腿采取一种非常别扭的姿势慢慢地走，那么他十有八九最近在医院割包皮了，现阶段还在恢复中。

暑期是小儿包皮手术旺季，7月3日，记者从市妇女儿童医院小儿外科了解到，近段时间，该院小儿包皮手术迎来小高峰，平均半天要做七八台。专家提醒，如果孩子的“丁丁”出现包茎，包皮过长反复发炎、排尿不畅、尿路感染，应及时就医，尽早考虑手术。

### 8岁男孩小便突然大喊“疼”

包皮，顾名思义就是包着“丁丁”的那层皮，正常的包皮是“小头”，可以完全外露，包皮是没有包住的。若包皮过长，则会完全包住“小头”，需要借助外力外翻包皮才能完整露出。当出现包皮较为严实地把住“小头”，即使用外力也无法显露出来，这种情况称作包茎。

那么，包茎或者包皮过长会对孩子的健康有什么不良影响？市妇儿医院小儿外科副主任医师吴其肯表示，包茎或是包皮过长容易使冠状沟处藏污纳垢，导致龟头炎，出现包皮疼痛、红肿、发痒等不适，引起尿道感染、阴茎蜂窝组织炎，反复发作还容易导致尿道外口狭窄，甚至引起癌变，“有些儿童遗尿也可能是包皮问题引起的。”

近期，8岁的乐乐（化名）刚做完包皮手术。妈妈表示，之前没太关注孩子的“丁丁”，半个月前，孩子小便时突然大喊：“妈妈我疼，疼……”她慌忙过去查看，发现乐乐包皮口出现了“鼓包”，尿液只能一滴一滴地尿出来。妈妈赶紧带乐乐到市妇儿医院小儿外科就诊。医生建议，及时做包皮手术，否则长此以往会引起膀胱功能下降，尿液沿输尿管返流，容易引起尿路反复感染。于是，乐乐结束期末考试第二天，妈妈就带他到医院割包皮。

那么，孩子哪些“信号”提示家长需要考虑进行包皮手术？吴其肯表示，一旦出现了这几种危害孩子健康的情况，家长就需要及时带孩子去医院割包皮：包皮口过于狭小，出现瘢痕；排尿时包皮膨胀，排尿困难；私处发红、酸痛、肿胀；包皮口反复发炎；5岁后仍无法上翻包皮，露出困难。

### 7~12岁做包皮手术较合适

6岁男孩涵涵尿尿时感觉“丁丁”疼，他又一次尿尿喊“疼”时，爸爸妈妈带他到市妇儿医院小儿外科就诊，经医生诊断，涵涵属疤痕性包茎。

“这种情况是孩子原先就有包茎，家长在给孩子拨包皮时过于心急，一下子就将包皮拨开，导致龟头受伤发炎，每次排尿龟头反复感染，导致疤痕粘连，必须立即进行手术，否则会导致“丁丁”受损严重。”吴其肯说，目前来说，只要孩子能配合，包皮手术5~10分钟即可完成，术后若没有不适，即可当天办理出院。孩子术后需要半个月左右时间休养，暑期时间比较充裕，有利于恢复，因此每年暑期成小儿包皮手术的高峰期。

吴其肯提醒家长，术后要避免剧烈运动、久坐久站，注意保持伤口及周围干燥，小便时注意不要尿液打湿伤口，否则会影响伤口的恢复。

“对于包皮手术的适宜年龄，并没有绝对的限制，相对来说，孩子7~12岁做包皮手术比较合适。”吴其肯说，“因为这个年龄段的孩子，能配合术前检查，也能有效沟通，无须在全麻下进行手术，且费用少、恢复快，同时这个年龄段的孩子对焦虑、疼痛的反应程度低，从而减少了出血、粘连等术后并发症，缩短了手术的恢复期，“只要术后护理好，成年后或者发育完成后，几乎看不到手术的痕迹。”