

脊柱侧弯知多少？推拿正骨来帮你释疑解惑

□王鹏程

脊柱侧弯是一种常见的脊柱畸形，尤其在青少年中发病率较高，成为继近视眼、肥胖之后危害儿童及青少年健康的第三“杀手”。脊柱侧弯不仅影响外观，还会逐渐产生疼痛症状，严重时甚至影响心肺和胃肠道功能。了解脊柱侧弯及其治疗方法，尤其是推拿正骨的应用，对于及早发现、控制和治疗这一疾病具有重要意义。

一、脊柱侧弯的定义与分类

脊柱侧弯是指脊柱在冠状位、矢状位和轴位上的序列异常，导致脊柱出现弯曲。在X线立位全脊椎片上，如果脊柱的侧向弯曲大于10度，即可诊断为脊柱侧弯。脊柱侧弯可分为功能性和器质性两大类，前者多为暂时性侧弯，由某些疾病或姿势不良引起，一旦病因去除即可恢复正常；后者为长期存在、不会消失的侧弯，包括特发性侧弯、先天性侧弯、神经肌肉型侧弯等。

二、脊柱侧弯的原因

- 先天发育异常：脊柱在胚胎期发育过程中出现异常，导致脊柱侧弯畸形。
- 外伤：脊柱受到外力作用发生骨折，尤其是椎体骨折，破坏脊柱的稳定性，容易发生侧弯。
- 椎体老化：随着年龄增长，脊柱劳损和骨质疏松，导致脊柱侧弯畸形，多见于老年人。
- 姿势不正：青少年坐姿或站姿不正，长期保持不良姿势，导致脊柱侧弯。

三、脊柱侧弯的治疗方法

- 保守治疗：
支具固定矫正：使用定制的支具固定脊柱，帮助矫正侧弯。
加强背部肌肉锻炼：通过特定的锻炼方案，增强背部肌肉力量，改善脊柱稳定性。
推拿正骨：通过推拿手法松弛背部肌肉，

调整脊柱的弯曲，帮助恢复脊柱平衡。推拿正骨不仅可以帮助放松脊柱两旁的肌肉、筋膜、韧带等软组织，还能通过调整手法纠正椎体的侧凸旋转等畸形，恢复脊柱正常位置和生理曲度。

2. 手术治疗：

对于脊柱侧弯角度超过50°或进展速度较快的患者，手术治疗往往是最佳选择。通过手术内固定、截骨、植骨融合等方法矫正脊柱侧弯。

四、推拿正骨在脊柱侧弯治疗中的应用

推拿正骨作为一种非侵入性的治疗方法，在脊柱侧弯的保守治疗中发挥着重要作用。推拿手法包括捏脊疗法、四维牵引调整曲度法等，通过调整背部的肌肉力量平衡，配合牵引和推拿按摩，帮助恢复脊柱的生理曲度和稳定性。推拿正骨不仅能够缓解脊柱侧弯引起的疼痛，还能在一定程度上减少侧弯的

程度，防止病情进一步发展。

五、注意事项

- 早期发现：脊柱侧弯的早期发现和及时治疗至关重要，家长应密切关注孩子的脊柱发育情况，一旦发现肩膀高低不对称等异常表现，应及时就医。
 - 专业治疗：推拿正骨应在专业医生的指导下进行，避免不当操作导致病情加重。
 - 综合治疗：脊柱侧弯的治疗需要综合多种方法，包括支具固定、锻炼、推拿正骨等，患者应积极配合医生的治疗方案。
- 总之，脊柱侧弯是一种需要高度重视的脊柱畸形，通过早期发现、专业治疗和综合管理，可以有效控制病情发展，提高患者的生活质量。推拿正骨作为保守治疗的重要手段之一，为脊柱侧弯患者提供了一种安全、有效的治疗选择。

(作者单位：河北省高碑店市医院)

健康解码：如何通过检验了解健康状况

□王一

健康是我们每个人都追求的目标，而了解自己的健康状况则是实现这一目标的关键。通过医学检验，我们可以了解身体的各项指标，从而更好地预防和治疗疾病。本文将为您介绍几种常见的医学检验方法，以及如何通过检验了解健康状况。

一、血液检查

血液检查是了解健康状况的重要手段之一。通过血液检查，我们可以了解身体的各项指标，如血糖、血脂、肝功能等。这些指标的异常可能预示着潜在的健康问题，如糖尿病、高血压、肝肾疾病等。在进行血液检查前，需要注意饮食和休息，避免影响检查结果。

二、尿液检查

尿液检查也是了解健康状况的重要手段之一。通过尿液检查，我们可以了解尿液中的成分和浓度，如蛋白质、红细胞、白细胞等。这些指标的异常可能预示着泌尿系统疾病，如肾炎、尿路感染等。在进行尿液检查前，需要留取清洁中段尿，并注意饮食和饮水习惯，避免影响检查结果。

三、生化检查

生化检查是一种综合性的检查方法，包括肝功能、血脂、血糖等指标的检查。通过生化检查，我们可以了解身体的整体状况，发现潜在的健康问题，如肝肾疾病、高血脂、糖尿病等。

尿病等。在进行生化检查前，需要注意饮食和休息，避免影响检查结果的准确性。

四、影像学检查

影像学检查是一种通过影像技术了解身体内部状况的方法。常见的影像学检查包括X光、CT、MRI等。通过影像学检查，我们可以了解身体的各个部位是否存在异常，如肿瘤、炎症等。在进行影像学检查前，需要注意禁食和饮水时间，避免影响检查结果的准确性。

五、其他检验方法

除了以上几种常见的医学检验方法外，还有许多其他检验方法可以了解健康状况。如肿瘤标志物检测、基因检测等。肿瘤标志物

检测可以通过检测血液或肿瘤组织中的特殊物质，帮助我们了解肿瘤的性质和进展情况；基因检测则可以通过检测基因序列，预测个体对某些疾病的易感性。这些检验方法可以为个体提供更加全面和精准的健康信息，帮助我们更好地预防和治疗疾病。

总之，通过医学检验了解健康状况是实现健康目标的关键。了解自己的健康状况可以帮助我们更好地预防和治疗疾病，提高生活质量。在选择医学检验方法时，需要根据个人情况和医生建议选择合适的检验方法，并注意饮食、休息和留取样本等方面的注意事项。

(作者单位：河北省唐山市人民医院)

外科手术后，这些饮食禁忌你知道吗

□王竹

外科手术后的饮食管理对于患者的恢复至关重要。合理的饮食不仅有助于伤口愈合，还能提升身体免疫力，促进整体康复。然而，饮食不当则可能引发各种并发症，延缓康复进程。以下是一些外科手术后需要注意的饮食禁忌，供广大患者及家属参考。

1. 避免刺激性食物

刺激性食物，如辣椒、花椒、麻椒、生姜、大蒜、烟酒、烧烤等，应尽量避免。这些食物具有强烈的刺激性，不仅可能引发伤口疼痛，还可能延迟伤口愈合时间，影响肉芽组织的增生，严重时甚至影响手术效果。手术后一周内，患者应尽量食用清淡、温和的食物，如米粥、面条、蒸蛋等。

2. 慎食海鲜及发物

海鲜类食物，如螃蟹、龙虾、海参、鱼、虾等，以及部分蔬菜如茄子、南瓜、芥菜、雪里蕻等，通常被认为是“发物”，容易引发过敏反应。手术后，患者身体较为虚弱，若食用这些食物，可能会增加过敏反应的风险，导致皮肤瘙痒、出疹等症状，影响伤口恢复。特别是对于过敏体质的患者，更应谨慎食用。

3. 控制高脂肪食物摄入

高脂肪食物，如肥肉、油炸食品等，会增加肠胃负担，影响消化功能。手术后，患者的消化功能可能会受到一定影响，因此应减少高脂肪食物的摄入，以免引发胃肠道不适。手术后两周内，建议以低脂、易消化的饮食为主，如瘦肉粥、蔬菜汤等。

4. 避免生冷食物

生冷食物，如冷饮、冰淇淋、生鱼片等，容易刺激肠胃，导致腹泻或腹痛。手术后，患者的肠胃功能较为脆弱，因此应尽量避免食用生冷食物。手术后一个月内，患者应选择温热、易消化的食物，如热汤面、小米粥等。

5. 适量减少高纤维食物摄入

高纤维食物，如芹菜、韭菜等，在肠道内停留时间较长，容易引起胀气。手术后初期，患者的肠胃功能尚未完全恢复，因此应适量减少高纤维食物的摄入，以免加重肠胃负担。然而，适量的膳食纤维有助于促进肠道蠕动，预防便秘，因此可根据个人情况适量食用。

6. 合理摄入优质蛋白质和维生素

手术后，患者应适量摄入优质蛋白质和维生素丰富的食物，如鸡蛋、牛奶、瘦肉、豆腐

以及新鲜蔬菜和水果等。这些食物有助于伤口的愈合和身体的恢复。建议每天摄入50-100克优质蛋白质，以及500克左右的蔬菜和200克左右的水果。

7. 结语

外科手术后，患者应根据医嘱合理安排饮食，避免摄入刺激性食物、海鲜及发物、高脂肪食物和生冷食物，适量减少高纤维食物的摄入，同时合理摄入优质蛋白质和维生素丰富的食物。此外，患者还应注意休息、定期复查、保持伤口清洁和护理等日常护理措施，以促进身体的全面康复。同时，也要注意术后的日常护理和定期复查，确保手术效果。

(作者单位：河北省廊坊市固安县中医院)

放射防护：保护医患免受辐射伤害

□王勇

随着医学科技的进步，放射诊断和治疗技术在许多疾病诊断和治疗中发挥着越来越重要的作用。然而，随之而来的辐射危害问题也日益凸显。为了保护医患免受辐射伤害，我们必须了解放射防护的重要性，采取合理的防护措施，确保医疗质量和患者安全。本文将从以下几个方面阐述放射防护的重要性，并提供相应的防护建议。

一、放射防护基础知识

放射线是一种高能粒子或电磁波，具有穿透性。在医学领域，放射线被广泛应用于肿瘤的诊断和治疗。然而，过度的辐射暴露对人体有害，可能导致遗传突变、免疫系统受损、白内障、皮肤损伤等。因此，放射防护的核心是限制辐射剂量，确保医疗质量和患者安全。

二、放射防护法规与标准

各国政府为了保护公众免受辐射危害，制定了相关的法规和标准。例如，国际电工委员会制定了《电离辐射安全政策》等一系列文件，各国政府也相应地制定了本国的放射防护法规和标准。在我国，放射防护已纳入医疗质量管理范畴，各级医疗机构应严格遵守相关法规和标准，确保放射诊疗活动的安全性和有效性。

三、放射防护措施

为了减少辐射危害，医疗机构应采取一系列放射防护措施。首先，应合理规划放射诊疗区域，确保患者和医护人员之间的安全距离。其次，应使用先进的放射防护设备和技术，如数字化影像设备、低剂量技术等。此外，

还应加强放射诊疗过程中的个人防护，如佩戴个人剂量计、铅衣等。同时，应定期对放射诊疗设备进行维护和检测，确保其性能和安全性。

四、医患辐射安全教育

除了采取物理措施外，还应加强医患辐射安全教育，提高公众对辐射危害的认识和自我保护意识。医疗机构应定期开展辐射安全宣传活动，向医护人员和患者普及放射防护知识，提高大家对辐射危害的警惕性。同时，应告知患者及其家属放射诊疗的必要性、安全性及注意事项，避免不必要的恐慌和误解。

五、放射事故与应急处理

在放射诊疗过程中，如果出现意外事故

或紧急情况，应立即启动应急处理程序。医疗机构应制定完善的应急预案，包括紧急撤离、现场控制、医疗救治等措施。在事故发生后，应立即报告当地卫生行政管理部门和相关部门，及时开展调查和处理工作。同时，应吸取教训，加强防范措施，提高应急处理能力。

放射防护是保障医疗质量和患者安全的重要环节。通过了解放射防护基础知识、遵守相关法规和标准、采取合理的防护措施、加强医患辐射安全教育以及应对放射事故与应急处理等方面的工作，我们可以有效减少辐射危害，保护医患免受辐射伤害。希望本文的科普内容能对广大医护人员和患者有所帮助，共同营造一个安全、健康的医疗环境。

(作者单位：河北省衡水故城县医院)