

家长必知的青少年脊柱保健知识

□ 杨艳青

脊柱作为人体的中轴骨,不仅承载着身体的重量,还维系着神经系统的畅通,被称为人体的“第二道生命线”。然而,近年来儿童青少年脊柱弯曲异常的检出率逐年升高,引发了社会的广泛关注。以下是一些家长必须了解的脊柱保健知识。

1. 脊柱的生理结构和功能

儿童脊柱由33节椎骨、坚韧的韧带和肌肉组成,具有负重、减震、保护和运动等多种功能。正常脊柱有颈曲、胸曲、腰曲和骶曲四个生理弯曲。当脊柱弯曲形态超出正常范围时,易形成脊柱弯曲异常,如脊柱侧弯、驼背等。

2. 脊柱弯曲异常的影响

脊柱弯曲异常不仅影响外观,还会使脊

柱的着力点不平衡,产生疲劳感和背部不适,严重时可能损伤脊髓和神经根,甚至造成瘫痪。此外,脊柱侧弯还会影响孩子的活动功能,对心肺等其他脏器和神经造成压迫和损伤,影响孩子的一生。

3. 脊柱弯曲异常的原因

脊柱弯曲异常的发生与遗传、环境和生活方式等多个因素有关。儿童青少年正处于生长发育阶段,肌肉、韧带和骨骼尚未完全成熟,不良的生活环境和习惯性姿势会对脊柱造成不利影响。

4. 脊柱保健措施

(1)关注个人脊柱健康情况:家长应定期自查孩子的脊柱健康情况,如

有颈肩腰背不舒服的症状要及时告知家长和老师,并前往正规医疗机构进行诊断和治疗。

(2)合理安排学习和休息时间:

控制电子产品使用时长,小学生线上学习时间每次应不超过20分钟,中学生不超过30分钟。课间或休息时做一些放松颈肩腰背及四肢关节的动作。

(3)增加身体活动和体育锻炼:

每天有氧运动不少于60分钟,适当增加护脊运动,如背脊练习、单杠、平板支撑等。

(4)改变久坐行为,纠正不良站姿和坐姿:读写姿势做到“三个一”要求(一拳一尺一寸),不躺卧看书和观看电子产品。使用双肩式背包,保障双肩包两边重量尽量相等。

(5)提供营养均衡的膳食:促进脊柱健康发育,需要摄入足够的钙和其他有益于骨骼健康的营养素。

5. 家庭、学校和社会的共同关注

孩子的健康成长需要家庭、学校和社会的共同关注。家长应以身作则,帮助孩子规划和控制每天的视屏时间和学习时间,减少久坐行为,陪伴孩子加强体育锻炼。学校应定期开展脊柱弯曲异常防控等相关健康教育课程,提升学生的自我护脊意识。

脊柱健康是孩子健康成长的重要基石。家长应高度重视孩子的脊柱健康,积极采取预防措施,为孩子提供一个健康、快乐的成长环境。(作者单位:河北省迁安华仁骨科医院)

如何安全储存和使用药品

□ 于宏伟

家庭药箱是每个家庭必不可少的健康保障工具,合理管理和使用家庭药箱,不仅能提高应急处理能力,还能确保药品的安全性和有效性。以下是一份详细的家庭药箱管理指南,帮助您科学、安全地储存和使用药品。

一、药箱的选择与位置

1. 选择材质:家庭药箱应选择不易受潮的材质,如塑料或铝合金。避免使用纸箱,因为纸箱容易吸湿。

2. 合理位置:药箱应放置在干燥、通风、阴凉且避光的地方,避免阳光直射和高温。同时,确保药箱易于取用,方便在紧急情况下快速找到所需药品。

3. 安全存放:将药箱放在儿童无法触及的地方,建议使用带锁的药品柜或抽屉,防止儿童误食。

二、药品的分类与储存

1. 分类储存:按照药品类型进行分类,如处方药、非处方药、外用和内服药等。同时,根据家庭成员的年龄、健康状况和用药需求进行细分。

2. 保留原包装:药品最好保留其原始包装,这样便于识别药品名称、用法用量以及注意事项。原包装通常具有良好的密封性和避光性。

3. 防潮防湿:密封保存易受潮的药品,如阿司匹林、维生素和各种胶囊。

4. 控温保存:根据药品说明书上的要求,将药品存放在适当的温度下。常温储存通常指10-30℃的室温环境;阴凉处存放则指温度不超过20℃的环境;冷藏保存则需要将药品放置在2℃-8℃的低温环境中。

5. 避光保存:部分药品在光线作用下会变质或毒性增强,应存放在棕色瓶中并置于

暗处。

三、药品的定期检查与更新

1. 定期清理:至少每季度检查一次药箱中的药品,查看是否有过期或变质的药品。如有过期或变质的药品,应立即处理,避免误用。

2. 药品记录:为每一种药品建立使用记录,记录使用时间、用量、使用效果等,以便于跟踪和管理。

3. 及时补充:根据家庭成员的健康状况和药品使用情况,定期检查药箱中的药品,及时补充或更新。

四、安全用药注意事项

1. 遵从医嘱:在使用处方药时,一定要严格遵从医生的建议。切勿擅自增减剂量或改变用药方式。

2. 注意药物相互作用:避免同时使用具

有相似作用或相抵抗的药物。

3. 使用有效期内的药品:过期的药品不仅无法发挥治疗作用,还可能对身体健康造成负面影响。

4. 特殊人群用药:孕妇、哺乳期妇女、儿童、老年人等特殊人群在选用药物时需特别注意,用药前应向医生咨询。

五、药品的回收与处理

1. 环保意识:选择可回收利用或可降解的包装材料,减少对环境的负担。

2. 过期药品处理:按照当地的法律法规,将过期或废弃的药品送往指定回收点进行妥善处理。

通过以上的指南,您可以更好地管理和使用家庭药箱,确保药品的安全性和有效性,为家庭成员的健康保驾护航。(作者单位:河北医科大学第二医院)

浅析临床生化检验的警示作用

□ 于丽娜

在繁忙的生活节奏中,我们往往忽视了身体发出的微小信号,但这些信号往往是健康问题的早期预警。

临床生化检验,作为现代医学的重要工具,就像是我们身体内部的小小警报器,通过检测血液、尿液等样本中的化学成分,为我们揭示潜在的健康风险。

一、生化检验的基本原理

临床生化检验基于生物化学的原理,通过定量分析样本中的化学成分,来评估人体的健康状况。这些化学成分,如酶、激素、蛋白质和电解质等,是体内生化过程的产物或调节物,它们的水平可以反映出人体的内环境的状态。

二、生化检验的常用指标

1. 血糖:血糖(GLU)水平是评估糖尿病

风险的重要指标。空腹血糖和餐后血糖的升高,可能反映出胰岛素抵抗或糖尿病前期的状态。

2. 肝功能指标:包括丙氨酸转氨酶(ALT)、天门冬氨酸转氨酶(AST)、总胆红素(TBIL)等。这些指标可以反映肝脏的代谢、分泌功能,是诊断肝脏疾病的重要依据。

3. 肾功能指标:肌酐(CREA)、尿素氮(BUN)等指标可以反映肾脏的滤过功能和早期损伤,对于监测肾脏健康至关重要。

4. 血脂:总胆固醇(TC)、低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)、高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)和甘油三酯(TG)等血脂水平的变化,是动脉粥样硬化的早期信号。

5. 其他指标:肌钙蛋白I(cTnI)、肌钙蛋白T(cTnT)用于协助诊断心肌梗死,B型钠

尿肽(BNP)用来评估是否存在心衰。

三、生化检验的警示作用

1. 早期发现疾病:生化检验能够捕捉到体内化学成分微小但重要的变化,这些变化往往是疾病早期的信号。例如,血糖和糖化血红蛋白的升高可能预示着糖尿病的风险,而血脂水平的异常则可能提示心血管疾病的风险。

2. 评估疾病进展:通过定期生化检验,医生可以监测疾病的变化情况,评估治疗效果,及时调整治疗方案。例如,在肝脏疾病的治疗过程中,ALT和AST水平的下降可以反映肝细胞损伤的减轻。

3. 指导健康管理:生化检验结果为个人健康管理提供了科学依据。根据检验结果,人们可以调整饮食、增加运动或使用药物治疗,以改善健康状况,预防疾病的发生。

四、注意事项

虽然生化检验在疾病诊断和健康管理中发挥着重要作用,但我们也应理性看待检验结果。每一项指标的异常都需结合个人病史、临床表现及其他检查结果综合分析,避免过度解读或忽视。

五、结语

临床生化检验是我们身体内部的小小警报器,它通过检测样本中的化学成分,为我们揭示潜在的健康风险。我们应该重视这些检验结果,及时采取措施,保护自己的健康。

在日常生活中,我们也应关注身体的微小变化,定期进行体检,以预防为主,享受健康美好的生活。

(作者单位:河北北方学院附属第一医院检验科)

超声检查可以发现胎儿发育是否异常

□ 张芳芳

胎儿超声检查作为现代产前诊断的重要手段,能够帮助医生早期发现胎儿可能存在的发育异常,进而采取及时的干预和治疗措施。本文将详细介绍胎儿超声检查可以发现哪些胎儿发育异常,以及如何进行治疗。

一、胎儿超声检查可以发现的发育异常

1. 神经管畸形:

类型:包括无脑儿、脊髓裂等。表现:超声检查可发现胎儿头部异常,如头围过大或过小,颅内透声过强等。

2. 脊柱侧弯:

类型:胎儿脊柱发育不正常的一种疾病。表现:超声检查可以发现胎儿脊柱排列不整齐、脊柱形态异常等。

3. 唇腭裂:

类型:胎儿面部发育异常。表现:主要表现为上唇和/或腭部不完全闭合。超声检查可以发现胎儿面部形态异常。

4. 心脏畸形:

类型:包括单心室、大动脉转位等。表现:超声检查可以发现胎儿心脏结构异常等。

5. 泌尿系统畸形:

类型:主要包括肾脏发育不全、肾积水等。表现:超声检查可以发现胎儿肾脏大小、形态异常,巨膀胱等。

6. 四肢畸形:

类型:主要包括四肢长骨短小、严重足内翻等。

表现:超声检查可以发现胎儿四肢长度、形态异常。

二、胎儿发育异常的诊断与治疗

1. 超声检查:

作用:是胎儿发育异常诊断的首要方法,通过高频声波扫描孕妇腹部,评估胎儿结构是否完整。

注意事项:建议在专业医疗机构进行,遵

循医嘱准备,确保最佳检查结果。

2. 羊水穿刺:

作用:用于获取羊水中细胞进行培养和分

析,确定是否存在遗传性疾病或染色体异常。注意事项:通常在孕期中期进行,选择上腹壁为穿刺点,需在无菌条件下抽取一定量羊水样本。

3. 绒毛组织活检:

作用:取出一小部分胎盘组织进行检验,诊断某些遗传疾病及感染性疾病。注意事项:在局部麻醉下从子宫颈口取出一小块绒毛组织,需由专业医生操作。

4. 胎儿镜检查:

作用:是一种介入性产科手术,用于观察胎儿情况、取样或治疗。注意事项:将一根细长的光纤内窥镜插入母体腹腔,在X光监视下找到并穿过胎盘进入羊膜囊中直接观察胎儿。

5. 染色体分析:

作用:用于识别可能与胚胎发育有关的染色体异常。

注意事项:采集新生儿血液样本后进行培养,提取DNA进行分析。

6. 产前诊断与终止妊娠:如果超声检查发现胎儿存在六大致死性畸形(如无脑儿、严重脑膨出等),建议立即终止妊娠。

三、结语

胎儿超声检查是现代产前诊断不可或缺的工具,能够早期发现胎儿可能存在的发育异常。通过结合羊水穿刺、绒毛组织活检、胎儿镜检查 and 染色体分析等多种诊断方法,医生可以制定针对性的治疗方案。对于存在严重致死性畸形的胎儿,建议及时终止妊娠;对于轻微畸形的胎儿,家长可以考虑保留并在出生后进行治疗。总之,及时的产前检查和科学的诊断治疗是保障胎儿健康的关键。

(作者单位:河北省廊坊市霸州市妇幼保健院)