

# 警惕儿童青少年的脊柱侧弯

□文艳群

脊柱侧弯已成为继肥胖、近视之后危害我国儿童青少年健康的第三大疾病，它是一种常见的脊柱畸形，但早期没有什么症状，因此常常被家长忽略，若没有及时发现、及时治疗，会造成高低肩、长短腿、背痛，弯曲严重者会导致胸廓旋转畸形和胸廓容积下降，影响心肺功能，引起呼吸困难，更严重者甚至导致瘫痪！儿童青少年正处于身体快速发育的阶段，预防和早期发现十分关键。

## 一、了解脊柱侧弯

1.什么是脊柱侧弯:脊柱侧弯是指脊柱在正面或背面观测时呈现出异常的侧向弯曲。正常的脊柱在正面观测时应当是直的，而脊柱侧弯则表现为向左或向右的弯曲。2.脊柱侧弯的分类:脊柱侧弯可分为功能性和结构性两类。功能性侧弯通常由姿势不良或肌肉不平衡引起，一般通过姿势调整可以纠正；而结构性侧弯则涉及骨骼畸形，按病因学分类，通常分为特发性脊柱侧弯和其他类型脊柱侧弯。特发性脊柱侧弯为儿童青少年脊柱侧弯中最常见的类型，约占结构性脊柱侧弯总量的75-80%。其他类型脊柱侧弯包括先天性脊柱侧弯、神经肌肉型脊柱侧弯和综合征型脊柱侧弯等。3.脊柱侧弯的症状:主要症

状包括肩膀或腰部的不对称、背部隆起、骨盆倾斜等。在初期，侧弯可能并不明显，但随着病情进展，症状会逐渐加重。

## 二、脊柱侧弯的预防

1.保持正确的坐姿和站姿:保持良好的姿势是预防脊柱侧弯的关键。良好的坐姿包括双脚平放在地面，膝盖弯曲90度，背部挺直，肩膀放松，避免弯腰驼背。良好的站姿则要求身体重心均匀分布在双脚上，避免长期偏向一侧站立或倚靠。家长可以通过示范和提醒，帮助孩子养成正确的姿势习惯，从而有效预防脊柱侧弯的发生。2.加强体育锻炼:锻炼可以增强背部和腹部肌肉力量，提供良好的脊柱支撑。日常锻炼如游泳、跳绳、跑步等运动，尤其是游泳，有助于均衡发展全身肌肉。专项训练如平板支撑、仰卧起坐等，可以针对性地增强核心肌群的力量。通过定期的体育锻炼，不仅可以增强体质，还能有效预防脊柱侧弯的发生，家长应鼓励孩子积极参与各种体育活动。3.注意日常生活细节:生活中的一些小细节也会影响脊柱健康。例如，选择双肩书包可以减轻单侧肩膀的负担，书包重量不应超过孩子体重的10%。选择适度硬度的床垫，可以确保脊柱在睡眠时得到良好

支撑。家长还应注意孩子的书桌和椅子的高度是否合适，避免因长时间使用不合适的家具而导致姿势不良，从而影响脊柱健康。

## 三、脊柱侧弯的早期发现

1.定期健康检查:定期的健康检查是早期发现脊柱侧弯的有效方法。学校应定期开展健康体检，包括脊柱检查，确保早期发现问题。家长应注意孩子的体态变化，如肩膀高度是否一致，背部是否有隆起等。2.自我检测方法:教会孩子进行简单的自我检测，有助于早期发现问题。让孩子前屈腰部，双手垂在地面，观察背部是否有明显隆起或不对称。让孩子直立，观察其肩膀、肩胛骨和腰部是否对称。3.及时就医咨询:如果发现孩子有脊柱侧弯的迹象，应及时就医。通过X光等影像学检查，医生可以准确判断脊柱侧弯的严重程度和类型。根据诊断结果，医生会提供相应的治疗建议，如佩戴支具、物理治疗或手术等。

## 四、脊柱侧弯的治疗与康复

1.非手术治疗:早期和轻度脊柱侧弯通常可以通过非手术方法进行治疗。支具治疗对于中度侧弯，佩戴支具可以帮助矫正脊柱弯曲，防止进一步恶化。物理治疗通过专业的物理治疗，增强脊柱周围的肌肉力量，改善姿

势。非手术治疗方法相对温和，适合多数轻中度脊柱侧弯的患者。家长应在医生指导下选择合适的治疗方案。2.手术治疗:对于严重的脊柱侧弯，可能需要手术干预。常见的手术方法包括脊柱融合术，通过植入金属棒或钛合金支架，矫正脊柱弯曲。手术存在一定风险，但现代医学技术已经能够有效降低手术并发症，手术成功率较高。手术后需要严格遵守医生的康复计划，确保术后恢复效果，家长应积极配合医生的治疗安排。3.康复训练:无论是非手术治疗还是手术治疗后，康复训练都是关键。医生会制定个性化的康复计划，包括特定的锻炼项目和注意事项。持续监测定期复诊，监测脊柱情况，调整康复训练计划，确保治疗效果。康复训练是一个长期过程，需要耐心和坚持，家长应鼓励孩子积极参与，确保脊柱健康得到有效维护。

总的来说，脊柱侧弯虽然是一种常见的脊柱畸形，但通过科学的预防措施和早期干预，完全可以有效控制和矫正。家长、教师和学生应共同努力，从日常生活习惯、体育锻炼、定期检查等，关注孩子脊柱健康。

(作者单位:四川省成都市成华区疾病预防控制中心)

# 高血压的药物治疗与注意事项

□何丹

高血压是一种常见的慢性疾病，它不仅影响着患者的生活质量，还可能引发严重的心脑血管疾病，如心脏病和中风。针对高血压的管理，药物治疗是关键一环，同时也需要患者在生活方式和饮食上做出相应的调整。本文将介绍介绍高血压的药物治疗方法以及在治疗过程中需要注意的事项，助力患者科学应对疾病。

## 一、高血压药物治疗的基本原则

1.个体化治疗:高血压患者的病情和体质各不相同，药物治疗需要根据患者的具体情况制定个体化的治疗方案。医生会考虑患者的年龄、性别、血压水平、是否合并其他疾病等因素来选择合适的药物。2.长期坚持:高血压是一种需要长期管理的疾病，患者需要坚持服药，不能随意停药或更换药物。这是因为突然停药可能导致血压反弹，增加心血管事件的风险。3.多种药物联合使用:对于一些高血压患者，单一药物可能无法达到理想的降压效果。此时，医生可能会选择两种或多种药物联合使用，以达到更好的控制血压的效果。

## 二、常见的高血压药物种类

1.利尿剂:利尿剂通过增加尿液排出量，减少体内钠和水的潴留，从而降低血容量和血压。常见的利尿剂包括氢氯噻嗪、呋塞米等。这类药物通常用于轻中度高血压患者。2.β受体阻滞剂:β受体阻滞剂通过抑制心脏的β受体，降低心率和心肌收缩力，从而降低血压。常见的β受体阻滞剂有美托洛尔、阿替洛尔等。这类药物对伴有心绞痛、心肌梗死史的患者特别适用。3.钙通道阻滞剂:钙通道阻滞剂通过阻断钙离子进入心肌和血管平滑肌细胞，减少心肌收缩力和扩张血管，从而降低血压。常见的钙通道阻滞剂有硝苯地平、氨氯地平。这类药物适用于多种类型的高血压患者，尤其是老年患者。4.血管紧张素转换酶抑制剂(ACEI):ACEI通过抑制血管紧张素转换酶，减少血管紧张素II的生成，从而扩张血管、降低血压。常见的ACEI包括卡托普利、依那普利等。此类药物对伴有糖尿病或慢性肾病的患者有保护作用。5.血管紧张素II受体拮抗剂(ARB):ARB通过阻断血管紧张素II与其受体结合，扩张血管、降低血压。常见的ARB有氯沙坦、缬沙坦等。

此类药物适用于对ACEI不耐受的患者。

## 三、药物治疗中的注意事项

1.定期监测血压:高血压患者在药物治疗过程中，需要定期监测血压，确保药物的有效性和安全性。患者可在家中自测血压，记录每日的血压值，定期向医生汇报。2.注意药物副作用:各种降压药物可能会引起不同的副作用，如利尿剂可能导致电解质紊乱，β受体阻滞剂可能引起心动过缓，钙通道阻滞剂可能导致脚踝水肿等。患者在用药过程中，应注意观察自身的反应，若出现不适，及时向医生咨询。3.合理饮食与生活方式:药物治疗不能完全代替健康的生活方式。高血压患者应坚持低盐低脂饮食，避免高盐、高脂肪、高糖食物的摄入；保持适量运动，如散步、慢跑等；戒烟限酒，减轻体重，保持心理健康，避免过度紧张和压力。4.遵医嘱用药:高血压药物的使用需要严格遵医嘱，患者不能擅自调整药物剂量或停药。一些患者在血压恢复正常后，可能误以为不再需要用药，这是错误的。高血压的管理需要长期坚持，只有在医生的指导下，才可以考虑调整治疗方案。

## 四、特殊人群的高血压药物治疗

1.老年患者:老年高血压患者通常伴有多种疾病，药物选择需要特别谨慎。医生会根据患者的身体状况，选择合适的药物，并调整剂量。老年患者需要特别注意药物的副作用，避免药物相互作用。2.妊娠期女性:妊娠期高血压对母婴健康影响较大，药物治疗需要特别注意。医生通常会选择对胎儿影响较小的药物，如甲巯咪唑、拉贝洛尔等。孕妇在用药过程中，需要定期产检，监测母婴健康状况。3.伴有其他疾病的患者:对于伴有糖尿病、慢性肾病、心力衰竭等疾病的高血压患者，药物选择需要综合考虑各方面因素。医生会选择既能有效降压，又对合并症有保护作用的药物。

综上所述，高血压的药物治疗是一个长期且系统的过程，患者需要在医生的指导下，选择合适的药物，并结合健康的生活方式，才能有效控制血压，预防并发症的发生。希望高血压患者能更好地理解药物治疗的基本原则和注意事项，从而更科学地管理自己的健康。

(作者单位:广西医科大学第二附属医院)

# 隐球菌感染实验室诊断方法比较

□梁正义

隐球菌感染是由隐球菌属真菌引起的一种严重的机会性感染，特别在免疫功能受损的患者中更为常见。隐球菌感染的早期诊断对治疗和预后具有重要意义。然而，由于隐球菌的特殊生物学特性，其实实验室诊断面临诸多挑战。本文将比较几种常见的隐球菌感染实验室诊断方法，介绍各方法的优缺点及其在临床实践中的应用。

## 一、传统培养法

1.方法介绍:传统培养法是通过将患者的样本，如血液、脑脊液或呼吸道分泌物，接种在特定的培养基上，经过一定时间的培养，观察是否有隐球菌菌落的生长。隐球菌在培养基上通常表现为光滑、粘稠、圆形的菌落，其特征性的形态可以帮助进行初步识别。

2.优点:该方法具有较高的特异性，能够直接分离和鉴定隐球菌菌株。通过培养法，可以获得足够数量的菌株用于进一步的鉴定和药物敏感性试验，从而为临床用药提供准确的指导。

3.缺点:培养法的主要缺点是时间较长，通常需要数天甚至数周才能得到结果，这对于急性病例的早期诊断和治疗不够理想。此

外，当样本中隐球菌的数量较少时，培养法的敏感性会受到显著影响，可能出现假阴性结果，导致漏诊。

## 二、显微镜检查法

1.方法介绍:显微镜检查法是通过将患者的样本进行特定染色处理，如印度墨汁染色，然后在显微镜下直接观察隐球菌的形态特征。隐球菌具有显著的荚膜，在显微镜下呈现为透明的“光环”结构，这一特征使其与其他真菌区分开来。

2.优点:显微镜检查法快速、简便，通常在数小时内即可得到初步诊断结果。特别适用于急性病例的初步筛查，能够及时发现隐球菌感染的迹象。此外，由于隐球菌荚膜的特征性结构，该方法在识别隐球菌方面具有较高的准确性。

3.缺点:显微镜检查法的敏感性较低，尤其是在样本中的菌体数量较少时，容易漏诊。此外，该方法的准确性依赖于操作人员的经验和技术水平，对于非专业人员来说，识别荚膜结构可能具有一定难度。

## 三、抗原检测法

1.方法介绍:抗原检测法通过检测患者体液(如血清、脑脊液)中隐球菌特异性抗原

(如荚膜多糖抗原)来诊断感染。该方法利用特异性抗体与隐球菌抗原结合，通过免疫反应检测抗原的存在。

2.优点:抗原检测法具有较高的敏感性和特异性，能够在短时间内(通常数小时)得到诊断结果。这对于急性病例和需要快速诊断的情况非常有用。抗原检测法还可以用于监测治疗效果和感染复发情况，因为抗原水平的变化可以反映出隐球菌数量的变化。此外，抗原检测法操作简便，不需要复杂的设备，适合在资源有限的环境中使用。

3.缺点:抗原检测法可能会出现假阳性结果，特别是在存在其他真菌感染或免疫紊乱的情况下。由于其他真菌可能存在类似的抗原结构，导致检测结果不够特异。此外，该方法需要专门的试剂和抗体，成本较高，可能对某些资源有限的医疗机构带来经济负担。

## 四、分子生物学方法

1.方法介绍:分子生物学方法通过检测患者样本中隐球菌的特异性核酸序列，如使用聚合酶链式反应(PCR)技术，来进行诊断。该方法利用特异性引物扩增隐球菌DNA片段，通过核酸扩增和检测技术确认隐球菌感染。

2.优点:分子生物学方法具有极高的敏感性和特异性，能够检测到极少量的隐球菌核酸，适用于早期诊断和低菌量样本的检测。该方法能够在短时间内提供结果，通常数小时内即可完成。分子生物学方法还适用于各种类型的样本，包括血液、脑脊液和组织样本，具有广泛的应用范围。此外，该方法能够同时检测多个病原体，提高诊断效率。

3.缺点:分子生物学方法技术复杂，操作要求高，需要专业的实验室设备和训练有素的技术人员。此外，分子生物学方法的成本较高，包括试剂、设备和人员培训费用，这对于某些资源有限的医疗机构来说可能是一大挑战。此外，分子生物学方法可能存在假阳性问题，需要结合其他诊断方法综合判断，以确保结果的准确性和可靠性。

综上所述，隐球菌感染的实验室诊断方法各有优缺点，适用于不同的临床情境。临床实践中，应根据患者的具体情况选择合适的诊断方法，必要时联合多种方法，提高诊断的准确性和及时性，以便早期干预和治疗，提高患者的预后。

(作者单位:广西医科大学第二附属医院)