

青少年脊柱侧弯的特征及注意事项

□ 肖念苏

青少年脊柱侧弯(AIS)是指在青少年时期(通常定义为10岁至18岁)出现的脊柱侧弯,且其原因不明确。此病常表现为脊柱向一侧的弯曲,通常伴有脊柱的旋转,形成明显的体态变化,如肩膀不对称或腰部凹凸不平。青少年脊柱侧弯的程度可以通过脊柱的侧弯角度来衡量,通常使用科布角进行评估。AIS的确切病因尚不清楚,但遗传因素、环境因素和生长发育等都可能对其发展起到一定作用。适当的监测和治疗对于防止病情进展及减少潜在的功能障碍至关重要。家长需警惕青少年脊柱侧弯发生,那有哪些注意事项呢?

一、青少年脊柱侧弯有哪些特征

- 脊柱弯曲:**最明显的特征是脊柱向一侧的弯曲,通常是向右或向左,且伴有脊柱的旋转。
- 体态不对称:**(1)肩部不对称:一侧肩膀可能比另一侧高,或肩膀位置不水平。(2)腰部凹凸不平:在弯曲的侧面,腰部的轮廓可能出现不对称。(3)背部突出:患者站立时,弯曲一侧的肋骨可能突出,形成“肋骨隆起”。
- 姿势改变:**患者可能表现出异常的站立或行走姿势,倾向于将重心偏向未受影响的一侧。
- 运动限制:**在某些情况下,脊柱侧弯可

能会导致运动范围的限制,尤其是在严重的弯曲情况下。

5、疼痛:虽然青少年脊柱侧弯通常不伴有疼痛,但某些患者可能会经历背部或身体其他部位的疼痛。

6、心理影响:由于外观的改变和潜在的社交影响,患者可能会出现自尊心下降或情绪问题。

7、科布角测量:通过X光影像学检查,可以测量脊柱的侧弯角度,科布角 ≥ 10 度被判定为脊柱侧弯。

二、青少年脊柱侧弯家长应注意哪些

1、定期检查:家长应警惕青少年脊柱侧弯,并定期带孩子进行脊柱检查,尤其是在生长发育的关键阶段如青春期,以便及早发现脊柱侧弯的迹象。定期的检查能够帮助识别潜在问题,从而及时采取有效措施,确保孩子的脊柱健康和正常发育。

2、观察体态变化:家长在关注青少年脊柱侧弯时,应特别注意观察孩子的体态变化,包括是否出现肩膀、腰部和肋骨的高度差异,以及背部是否有突出等不对称现象。这些体态变化可能是脊柱侧弯的早期迹象,及早发现能够帮助家长及时采取措施,如咨询专业医生进行进一步评估和检查。通过密切关注孩子的体态,家长能够为孩子的脊柱健康提

供必要的支持和干预,从而促进其正常发育和整体健康。

3、关注疼痛症状:如果青少年孩子抱怨背部或身体其他部位的疼痛,家长应该高度重视这一症状,并及时咨询医生,以便进行全面评估和诊断。疼痛可能是脊柱侧弯或其他潜在健康问题的信号,因此及早识别和干预非常重要。通过专业的医疗检查,能够有效排除脊柱侧弯或其他可能影响孩子健康的因素,确保他们能获得适当的治疗和支持,从而改善生活质量和身体舒适度。

4、健康生活方式:家长应鼓励青少年保持健康的生活方式,通过合理的体育锻炼、均衡饮食和良好的姿势习惯,以促进整体健康。这不仅有助于增强身体的稳定性和灵活性,还能支持脊柱的正常发育,减少脊柱侧弯的风险,并改善心理健康和自信心。

5、了解治疗选项:学习关于脊柱侧弯的相关知识,了解可能的治疗方法,如观察、支具或手术,并与医生保持沟通。

6、心理支持:家长在关注青少年脊柱侧弯时,应该特别留意孩子的情绪变化,并积极提供心理支持,帮助他们应对因脊柱侧弯可能带来的自尊心问题和社交困难。脊柱侧弯可能会影响孩子的外观,从而导致他们在与同龄人交往时感到不安或自

卑。因此,家长应创造一个开放的沟通环境,鼓励孩子表达自己的感受,并给予理解和安慰。同时,可以考虑寻求专业心理咨询的帮助,以帮助孩子更好地适应这一状况,增强他们的心理韧性和自信心,从而促进整体心理健康和幸福感。

7、配合医嘱:家长在关注青少年脊柱侧弯时,应高度重视配合医生的建议,定期带孩子进行复查,以确保及时监测脊柱的变化和健康状况。遵循医生的指导不仅有助于评估脊柱侧弯的进展,还能根据孩子的具体情况及时调整治疗方案,确保治疗效果最大化。通过与医疗团队的密切合作,家长能够为孩子提供更好的支持,帮助他们在成长过程中保持脊柱健康,减少潜在的并发症,从而提升整体生活质量。

家长在关注青少年脊柱侧弯时需保持高度警惕,及时观察孩子的体态变化、疼痛症状和情绪波动,定期进行脊柱检查,确保早期发现潜在问题。此外,要鼓励孩子保持健康的生活方式,包括合理的体育锻炼和均衡饮食,同时提供心理支持,帮助他们应对可能出现的自尊心和社交问题。通过综合的关注和干预,家长能够有效促进孩子的身心健康,降低脊柱侧弯对生活的影响。

(作者单位:广西桂林市人民医院)

小儿急救中常见误区及正确做法

□ 莫美兰

在日常生活中,小儿由于其身体发育尚未成熟,对外界环境的适应能力较弱,因此常常面临各种意外情况。急救知识的普及有利于提高家长和照顾者的认识,但在实际操作中,很多人可能存在误区。本文将介绍小儿急救中常见的误区及其正确做法,以期帮助家长们在关键时刻采取正确的急救措施。

误区一:处理窒息的错误方式

错误处理方法:许多人在小儿发生窒息时,错误地采取拍背或轻拍背部的方式来试图排出异物。其实,这种做法可能会将异物推得更深,反而加重窒息情况。正确做法:对于因异物导致的小儿窒息,正确的急救方法是进行腹部推压,即海姆立克急救法。具体步骤包括:将小儿置于趴姿,用掌根对准其胸部下方的位置进行推压,这样可以通过气流的冲击将异物排出。

误区二:对出血的错误处理

错误处理方法:面对小儿出血时,很多人可能错误地使用了清水或其他液体来冲洗伤口。这样做不仅无法有效止血,还可能引起感染。正确做法:小儿出血时,应首先使用干净的纱布或布料进行压迫,直接按压伤

口以止血。如果伤口较大且出血不止,应立即寻求医疗帮助,同时保持伤口压迫不变,直到专业医护人员到达。

误区三:应对骨折的错误方法

错误处理方法:当小儿出现骨折时,很多家长可能会感到惊慌失措,尝试用身边的物品,比如木棍、硬纸板等,来为孩子自制夹板进行固定。然而,由于缺乏专业知识,这样的固定方式往往会造成骨折部位的进一步错位,增加后续治疗的难度。此外,家长在为小儿固定骨折部位时,可能因操作不当引发疼痛加剧,甚至可能导致血管或神经的损伤,进而影响小儿的康复进程。正确做法:正确的做法是首先确保小儿尽量不移动受伤部位,避免不必要的移动引发进一步的伤害。可以使用一块干净的布或衣物轻轻覆盖在患处,作为临时固定物,但不要尝试矫正或重置骨折部位。如果情况允许,尽量让小儿平躺或保持安静,避免因慌乱而导致不必要的动作。在确保小儿尽可能舒适的前提下,尽快带小儿前往医院进行专业的检查和治疗。在此过程中,家长应注意保持冷静,安抚小儿的情绪,减少因恐惧或疼痛带来的心理

负担。

误区四:对烧伤处理的误区

错误处理方法:很多人在处理小儿烧伤时,常常会直接涂抹牙膏、冰块或其他家庭常用药品,这些方法不仅无法缓解疼痛,还可能加重烧伤的严重性。正确做法:烧伤应首先将受伤部位用冷水冲洗至少10分钟,以降低皮肤温度并减少伤害。然后使用干净的纱布轻轻覆盖烧伤部位,避免直接接触。不要使用冰块或油脂类物质,并及时就医。

误区五:对窒息和呼吸困难的应对不当

错误处理方法:在小儿发生呼吸困难时,有些人可能会尝试让小儿喝水或进行其他强行干预。这些方法往往会使情况更糟,甚至可能引发更严重的健康问题。正确做法:面对小儿呼吸困难时,首先应检查是否有明显的呼吸道异物。如果有,应立即实施海姆立克急救法。如果呼吸困难持续,应该迅速将小儿送往医院进行专业检查和处理。

误区六:对过敏反应的错误处理

错误处理方法:小儿如果出现过敏反应,常有人误认为只需给予抗过敏药物即可,然而忽视了可能引发严重过敏反应的根

本原因。正确做法:当小儿出现严重过敏反应时,应该立即使用抗过敏药物,并尽快寻求医疗帮助。若出现呼吸困难、皮肤肿胀等严重症状,应及时使用肾上腺素,并尽快送医治疗。

误区七:对跌倒和撞伤的错误处理

错误处理方法:对于小儿跌倒或撞伤,许多人可能会忽视休息的重要性,或者盲目使用热敷或按摩,这样容易加重伤情。正确做法:小儿跌倒后应首先检查是否有明显的外伤或肿胀。如有,应让小儿保持静止,使用冰袋进行冷敷,缓解肿胀和疼痛。观察小儿的状况,若有严重症状或不适尽快就医。

综上所述,小儿急救中常见的误区包括处理窒息、出血、骨折、烧伤、呼吸困难、过敏反应和跌倒等情况的错误方法。了解这些常见误区并掌握正确的急救方法,对于保护小儿的健康和安全十分关键。家长和照顾者应定期学习相关的急救知识,并在实际情况中冷静应对,以确保小儿在紧急情况下得到最佳的急救处理。

(作者单位:广西柳州市人民医院医疗集团潭中西院区)

宝宝感冒后需要注意的护理要点

□ 韦桂平

宝宝感冒是一种常见的健康问题,尤其是在换季时节或是幼儿园流行病季节。虽然大多数感冒症状不会引起严重健康问题,但正确的护理方法有利于宝宝的康复。本文将为家长们提供一些实用的护理要点,帮助宝宝更快恢复健康,同时确保他们在感冒期间得到适当的照顾。

一、维持良好的室内环境

- 保持空气流通:**确保宝宝所在的房间有良好的通风。定期开窗换气,能够有效减少空气中的细菌和病毒浓度,从而有助于宝宝的康复。注意天气寒冷时的通风,确保宝宝不会直接受凉。
- 调节室内湿度:**使用加湿器保持室内空气湿润。适宜的湿度可以缓解宝宝的呼吸道不适,防止因空气过于干燥而加重咳嗽和喉咙痛。同时,避免空气湿度过高,以免造成霉菌滋生。
- 保持适宜的温度:**室内温度应保持在18-22摄氏度之间,过高或过低的温度都会对宝宝的健康产生不利影响。注意避免宝宝受凉或过热,特别是在冬季或空调房间里。

二、注意饮食和水分补充

- 提供充足的水分:**宝宝感冒时,应保持

足够的水分摄入。水分可以帮助稀释黏液,减轻喉咙的不适感。除了水,温开水、稀释的果汁或汤也可以作为补充水分的选择。

2、合理搭配饮食:提供营养丰富、易于消化的食物。流质食物如米粥、汤面等,能帮助宝宝更好地进食,同时避免刺激性食物。富含维生素C的食物如水果和蔬菜,能增强宝宝的免疫力,促进恢复。

三、管理宝宝的体温

1、监测体温变化:定期测量宝宝的体温,以便及时了解其健康状况。如果发现宝宝体温超过38.5摄氏度,可以使用适当的退烧药物,但应遵循医生的建议。避免频繁使用退烧药物,以免影响宝宝的自然免疫反应。定期监测体温还能够帮助家长判断是否需要进一步的医疗干预。

2、适当穿衣:根据宝宝的体温和环境温度适当调整衣物,是确保宝宝舒适的关键。过热或过凉都可能对宝宝的健康产生不利影响。冬季时,确保宝宝穿着适合的保暖衣物,但不要过厚,以免导致体温过高。夏季则应穿

着轻薄的衣物,避免让宝宝出汗过多。保持衣物干燥和舒适,能帮助宝宝更好地调节体温。

3、使用物理降温方法:如果宝宝出现高烧,可以通过温水擦拭或使用风扇等物理降温方法来帮助降低体温。避免使用冰水或冷水直接擦拭,以免造成宝宝的不适或引发其他健康问题。物理降温方法应根据宝宝的体温情况灵活调整,确保安全有效。

四、处理宝宝的感冒症状

1、缓解咳嗽和喉咙痛:使用温盐水漱口或盐水喷雾能够有效缓解宝宝的喉咙痛。盐水能够帮助减轻喉咙的炎症和不适感。如果宝宝已经超过一岁,可以尝试给予少量蜂蜜水,它具有舒缓喉咙的作用。但需注意,蜂蜜不适合1岁以下的宝宝。保持宝宝的喉咙湿润,可以帮助减轻咳嗽症状。

2、缓解鼻塞:鼻塞是感冒常见的症状,可以通过使用生理盐水滴鼻剂来缓解。盐水可以帮助清除鼻腔内的分泌物,改善宝宝的呼吸。保持宝宝的头部稍微抬高,有助于分泌物的排出。同时,定期清洁宝宝的鼻子,避免分泌物堆积,影响呼吸。

3、提供舒适的休息环境:在宝宝感冒期间,需确保其有充足的休息时间。创造一个安

静、舒适的休息环境,有助于宝宝的身体恢复。避免嘈杂的环境和频繁的打扰,为宝宝提供一个舒适的床铺和适宜的温度,有助于他们更好地休息和恢复。

五、观察病情变化并及时就医

1、关注症状变化:如果宝宝的感冒症状持续加重,如持续高烧、严重咳嗽、呼吸急促等,应及时就医。家长应密切观察宝宝的变化,确保及时处理潜在的健康问题。

2、遵循医生建议:在就医过程中,听从医生的专业建议,按照处方给宝宝用药或进行其他必要的治疗。不要随意更改药物或治疗方案,以免影响宝宝的恢复。

3、避免传染给他人:感冒病毒具有传染性,尽量减少宝宝与其他孩子的接触,保持良好的个人卫生,勤洗手,避免感冒症状传播。

总的来说,宝宝感冒后,家长应重点关注室内环境的维护、饮食和水分的补充、体温的管理、症状的处理以及病情的观察。通过科学合理的护理措施,可以帮助宝宝更快地恢复健康。同时,了解和掌握感冒护理要点,也能让家长在宝宝生病时更加从容应对。

(作者单位:广西柳州市潭中人民医院)