



“孩子头歪是睡觉没注意,多往另一侧偏着睡就行了。”“头歪是因为孩子还小,脖子没劲儿,长大就好了。”“一边脸大一边脸小,是因为吃奶习惯造成的,换个方向就沒事儿了。”专家表示,其实这些理解都是不对的,如果发现孩子头总是偏向同一个方向,应尽早到正规医院就诊。

# 宝宝爱歪头? 当心是斜颈

本报记者 陈晓丽

## 病因尚未明确,多数认为宫内压迫是主因

人们常说的“歪脖子”其实是通俗的说法,医学称之为“小儿斜颈”,主要表现为孩子头部总是歪向同一个方向,两只眼睛不在一个水平线上。

山东省中医院小儿推拿主任于娟表示,根据发病机制可将小儿斜颈分为肌性斜颈、骨性斜颈、眼源性斜颈等,其中最常见的就是肌性斜颈,其他非常少见。此外,如果母亲在哺乳时总是在同一侧,或者过早将孩子“竖抱”,都可能产生习惯性斜颈。

“对于肌性斜颈,是由于一侧胸所乳突肌挛缩所致,做B超检查可以

发现颈部两侧肌肉厚薄有差别,并且患侧肌肉偏硬,严重者能摸到像结一样的硬块。”于娟说道。

据介绍,目前先天性肌性斜颈的发病原因尚未明确,也没有最新的小儿斜颈发病率统计数据。医疗界普遍认为子宫内压力异常或胎儿胎位不正是产生先天性肌性斜颈的主要原因。“胎儿在子宫内位置不正,或者是受到过大的子宫壁压力,一侧颈部长时间受到挤压,局部血液循环不畅,导致缺血性纤维变性,引起斜颈。”济南市妇幼保健院中医科副主任医师刘振峰解释道。同时,

也有观点认为是营养血管栓塞所致。

刘振峰表示,小儿斜颈其实和现在巨大儿较多也有一定关系。“胎儿过大,子宫内空间就显得异常狭窄,颈部容易受到压迫。胎儿过大同时还会拉长分娩产程,也可能对斜颈产生影响。”正因如此,斜颈的孩子可能髋关节也会因挤压产生问题。家长可根据孩子腿纹是否对称做初步判断,髋关节有问题的孩子腿纹不对称,不过不对称并不一定表示髋关节有问题。可以根据医生建议,为孩子做髋关节B超检查进一步确诊。

## 推拿是最重要的治疗手段,有些要手术

于娟表示,如果刚开始发现有问题,经过评估发现问题不大,可以先在家里注意生活习惯,家长也可在掌握按摩方法后在家自行按摩,并定期到医院复查。如果斜颈严重,则需要及时治疗,否则可能逐渐出现面部畸形等。

“小儿斜颈其实属于一种自愈性疾病,就和感冒一样,随着身体逐渐发育,就会慢慢变得不再斜颈。”刘振峰说道,“但是具体到每个孩子,是否能恢复,又能恢复到什么程度,无法完全保证。”据介绍,性格活泼爱动的孩子

因为颈部肌肉活动较多,自行恢复效果通常更好。

“不过现在经济生活条件好,家长为了以防万一,发现孩子斜颈都会马上到医院寻求治疗。”据介绍,推拿按摩是最常用的治疗方法,同时还可以配合一些舒筋活血的外敷药物,从而加快斜颈的恢复。现在刘振峰每天都要为30多个斜颈的孩子推拿,“一般早上七点多我就来诊室,经常要忙到下午六点左右。”

“推拿的频率要视每个孩子的严重程度而定,从每天一次到每周一次

不等。如果连续推拿七八个月左右,最晚到一岁,还没有明显恢复,就需要考虑是否要手术治疗。因为这时颈部肌肉自然纤维化变硬,继续推拿通常也不会有更好的效果。”

“因此,越早发现越早治疗,恢复效果越好,这依赖于家长的细心观察。”于娟表示,现在也有成年人因为斜颈到医院就诊。但是伴随着年龄增长,斜颈可能会同时伴有高低肩、脊柱侧弯、盆骨等问题,需要多学科综合评估,才能确定恰当的治疗方案。

## 引导孩子多活动有助于颈部恢复

“虽然都是推拿。但是小儿推拿与成人不同,要求手法柔和,但是又要有持久性,并且力度能够渗透到肌肉内部,不能只是停留在皮肤表面。”因此,刘振峰提醒市民,在进行小儿推拿按摩时要注意到正规有资质的机构,如果涉及疾病的诊断和治疗,一定要到医院就诊,听取专业医生治疗建议。

在日常生活中,刘振峰建议,家长可引导肌性斜颈的孩子多活动颈部,尤其是多看向患侧方向,例如孩子向左偏头,说明左侧颈部肌肉过紧,就要

引导其面部多转向左侧。如果是母乳喂养,则要多从孩子健康侧喂养。

刘振峰还提供了一个家长可在家进行的纠正斜颈的动作:让孩子坐在腿上,背对自己,家长腹部挺起,以保护孩子脊椎;一只手环抱孩子,并扶住健侧肩膀;另一只手自然轻放在孩子头部,使其偏向健康一侧,每次坚持1分钟左右。

除了早发现早治疗,刘振峰表示,门诊中斜颈患儿的父母往往特别着急担心。由于颈部受压迫时对面部也会有挤压,斜颈的孩子还经常会出现“一

边脸大一边脸小”的情况。“其实小儿斜颈是个逐渐发育和自我修复的长期过程,随着孩子长大,活动量和幅度大大增加,斜颈和大小脸的情况都会慢慢恢复,所以不要太担心。”

而对于眼源性斜颈,例如斜视等,由于早期难以明确病因,容易被漏诊误诊。济南市眼科医院小儿眼科主任医师傅特建议家长可先初步自检:遮盖住孩子的一只眼睛,如果孩子歪头、斜颈情况减轻或者消失,可初步考虑可能是眼源性斜颈,再到专业眼科进一步确诊。

今日山航



主办:齐鲁晚报 协办:山东省大众健康管理中心  
山东省科普创作协会资助项目

养生堂 本期堂主:周霞

周霞,医学博士,副主任医师,副教授,国家二级心理咨询师。国家临床重点专科山东中医药大学第二附属医院康复中心中风眩晕方向学术带头人。主攻中风、眩晕、头痛等疑难杂病的中西医结合诊疗及康复。主持国家级科研项目5项,省级以上科研项目多项,出版专著5部,发表论文30余篇,获国家发明专利2项。为了方便读者与堂主交流,特公布周霞医生空中中医援在线QQ/微信号:329047252,有问必复,验证请标注齐鲁晚报读者。

## 聊聊催眠之一: 催眠与睡眠

周霞医生空中中医援在线:QQ/微信号:329047252,注明晚报读者,有问必复

前些年《催眠大师》电影上映,“催眠”这个词越来越被人熟知了。自从中央电视台《挑战不可能》上,一只小狗成功让一批人在众目睽睽下睡着后,“催眠”被人们提到了神经而神的位置,也造成有大家对这一技术的不少偏见与误解。所以当笔者成为美国注册催眠师的消息传开后,不少朋友调侃着对我说:“我在你面前要当心,否则被你催眠了,银行卡密码就告诉你了!”

我闻言总是微微一笑,心想,催眠师这么容易获取银行卡密码,世上就不该存在这门技术了,催眠师都该作为骗子抓进去。

为了消除大家的误解,我们今天就来聊聊催眠。

催眠是在被催眠者愿意的前提下,催眠师通过语言将被催眠者引导至潜意识开放的状态下,将可以帮助被催眠者达成改变的观念植入于他的潜意识,以达到帮助被催眠者改变行为习惯、解决心理问题的目的。它是以人为诱导(如放松、单调刺激、集中注意、想象等)引起的一种特殊的类似睡眠又非睡眠的意识恍惚心理状态。催眠的深度因个体的催眠感受性、催眠师的威信与技巧等的差异而不同。

一般来说,只有抗拒力低或者自己愿意接受催眠的人会被催眠,和被催眠者的智商高低并没有什么关系,也就是说聪明的人也会被催眠。如果个性上害怕失去控制,或紧张与放松状态不容易区分的人就不容易被催眠。因此只一个人要心理上决定不被催眠,他就不会被催眠。即使在催眠状态,被催眠者仍有最后自主权,仍然可以依照自己的内心决定收回控制权而脱离被催眠状态,因此无法驱使被催眠者做坏事。一个人被催眠时,他心理上仍有警觉与自我保护意识,因此被催眠者并不会说出自己不愿意表达的秘密。

睡眠与催眠不同,人类的睡眠分成几个周期,每个周期约90分钟到两小时,每天需要三到四个周期才有足够睡眠。每个周期由三种睡眠组成,第一种是入睡期(shallow sleep),第二种是梦睡期(REM sleep),第三种是深睡期(deep sleep)。每一个周期开始时有大约15分钟的入睡期,然后进入梦睡期与深睡期的周期性交替阶段。每个周期之中的梦睡与深睡各有数次,每次从几分钟到四十分钟不等,依照身体疲劳状况而定。在深睡时期,不容易被叫醒,因为大脑细胞几乎全部休息。而在梦睡时期,则有部分大脑细胞在活动,部分在休息,所以比深睡时容易被叫醒。梦睡期的特征就是做梦多。

催眠除用于舞台表演,更重要的是用于治疗,多被心理医生用来治疗心理疾病。在美国,催眠是独立的职业,作为辅助治疗手段,催眠应用在很多方面,如心理治疗(如焦虑、抑郁、失眠、神经衰弱、恐惧、社交障碍等),各种功能性疾病、非器质性疼痛的治疗,慢性疾病、重大疑难疾病的辅助治疗,改变个人习惯(如戒烟戒酒、改变暴脾气等)、学生学习力的提升及厌学情绪的缓解、近视的缓解,各种关系的调整(夫妻关系、亲子关系、婆媳关系、身心灵关系)等。