



壹点问医

在给孩子换衣服或洗澡时,有些父母会发现孩子脊柱并不是一条直线,同时还存在左右两侧肩膀不一样高,走路甚至还会跛行。如果家长注意观察,可能会发现孩子脊柱有S状弯曲,或者脊柱向后突出,这些都可能是脊柱侧弯的信号,必须及时到医院就诊。

让孩子挺直腰杆

发现宝宝脊柱侧弯,一定要及时矫正

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 陈晓丽

四岁孩子脊柱侧弯 躲在家里不愿出门

“以后孩子终于能过上正常生活了。”几个月前,在山东大学第二医院小儿外科门诊,小雨(化名)的妈妈张女士流着泪哽咽地说。这是阴霾散尽后高兴的眼泪。

四年前,小雨的出生给家里带来了无数欢笑。然而,小雨几个月大时,刚学会坐不久,张女士就发现她两边肩膀不一样高,也坐不稳当。

随着这种症状一天比一天明显,心急如焚的家人带小雨到临沂一家医院检查,被诊断为先天性发育不良导致的脊柱侧弯。得知手术治疗需要数万元,小雨的家人陷入两难,这对他们来说是不小的数字,实在凑不出来。

日子一天天过去,小雨的脊柱侧弯日益严重,后背一侧高高隆起,走路时驼背厉害。走在外面,总有人投来异样的眼光。为了不让小雨受到伤害,张女士很少带小雨出门。

几个月前,得知山东省有相关的儿童肢体畸形救助政策,张女士赶紧带着小雨到了山东大学第二医院。进行相关检查后,小儿外科主任医师王若义为其进行了矫正手术。

“因为小雨的情况比较严重,一次手术不能完全矫正,我们在手术中使用了生长棒,需要定期到医院调节生长棒,帮助小雨在矫正脊柱侧弯的同时,身高发育能最大程度不受影响。”王若义介绍。

小雨只是众多脊柱侧弯的孩子之一。脊柱侧弯在医学上被称为脊柱侧凸,王若义介绍,这是指脊柱的一个或数个椎体向侧方弯曲,同时伴有脊柱的旋转畸形。脊柱侧弯的孩子往往伴有两侧肩膀不等高、走路跛行、走路姿势摇摆等。

脊柱侧弯可发生于各个年龄段。不过,早期新生儿阶段到1岁之间往往难以发觉,随着孩子生长发育,1岁-3岁之间发现最多,3岁-9岁也相对多见。

不仅影响心理 严重者威胁多脏器功能

王若义介绍,按照不同标准,脊柱侧弯可分为多种类型:根据脊柱侧弯原因,可分为先天性脊柱侧弯和继发性(特发性)脊柱侧弯;根据是否存在脊柱结构的生长发育不平衡,可分为结构性脊柱侧弯和非结构性脊柱侧弯。

“早在胚胎时期,在三周左右,胚胎的脊柱就从头部开始逐渐分化,形成体节,随后慢慢成形。”王若义表示,在脊柱分化成形过程中,受基因变异等因素影响,脊柱的不同部位(包括颈椎、胸椎、腰椎)可能出现变异,导致椎体一侧发育异常,最终形成椎体的倾斜。

除了先天性发育原因,后天多种因素也会造成脊柱侧弯,包括不良姿势、神经性纤维病、骨代谢异常等疾病。其中,不良姿势,主要是因为桌椅高度不合适,孩子长期处于弯腰驼背状态;神经性纤维病导致的脊柱侧弯,患者身上会有至少六块色素沉着带来的咖啡斑;骨代谢异常则包括成骨不全症等。此外,还有些脊柱侧弯的病因并不明确。

由于外观及走路姿势异常,脊柱侧弯会严重影响孩子的心理健康。“有些孩子会因为其他小朋友的语言等造成自卑心理,对孩子性格带来负面影响。”王若义介绍。

如果不及时治疗,脊柱侧弯严重到一定程度,身体会逐渐“折叠”,胸腔既定的空间受到挤压,将严重影响肺脏、心脏等多个脏器功能。

划痕实验是判断 脊柱侧弯最简便的办法

王若义介绍,判断孩子是否有脊柱侧弯,划痕实验是最简单的观察办法:从孩子脊椎的最上缘至尾椎画一条直线,观察脊椎是否有向两侧弯曲的情况。

“如果发现弯曲,通常需要拍摄一张站立位的全脊柱正侧位片,观察脊椎两侧是否完全对称,有无直线的改变、椎体的畸形等。”王若义表示,根据国际脊柱侧弯协会的定义,人体在正常站立状态,脊柱倾斜超过10度,就是脊柱侧弯。

根据病情需要,可能还会做三维CT重建、磁共振检查、脊髓造影、下肢肌电图等进一步排查。

根据不同的分型,脊柱侧弯的治疗可分为保守治疗、手术治疗以及术后的康复治疗等。“按照脊柱侧弯严重程度的测量标准,Cobb角小于25度的患者,大部分可以通过保守治疗解决。”王若义介绍,保守治疗包括平衡操、理疗等。

Cobb角大于25度并小于40度的患者,可以通过佩戴支具治疗。提到支具,很多家长误以为是佩戴“背背佳”之类的矫正工具,对此,王若义表示,脊柱侧弯的孩子需要由专业的康复师、支具师评定后选择相应支具,并指导康复训练。

“在这其中,有些孩子可能介于手术和非手术之间。为了权衡手术的必要性,可以每半年左右复查全脊柱正侧位片,观察Cobb角的进展情况。”王若义说,如果半年进展超过5度,说明病情进展较快,可能需要手术治疗。否则,可以在保守治疗的基础上长期随访观察。

0-17岁肢体残疾儿童 可享受救助政策

对于Cobb角大于40度的患者,或保守治疗效果不理想的患者,需要手术治疗。“手术的目的是矫正脊柱畸形,恢复下肢活动的稳定,并维持身体平衡。”王若义解释,有些半椎体的先天性发育畸形,由于病情进展较快,通常也需要进行手术。

具体到采用何种手术方式,则因人而异。根据不同的病情和患者心理需要,可能会利用机器人辅助手术、3D打印技术等,必要时将通过多学科联合会诊制定治疗方案。

“随着技术的发展,目前手术的风险已经相对较小,一般不会损伤血管和神经。”对于很多人担心的手术风险,王若义说。

有些脊柱侧弯严重的患者,单次矫正手术无法完全解决问题,需要分期手术。“首次手术矫正畸形后,需要利用皮下生长棒,每半年或每年到医院通过手术在皮下调整生长棒,尽可能避免对孩子身高发育造成影响。”王若义解释。

根据病情严重程度,脊柱侧弯手术费用在3万-20万不等,对不少家庭来说是不小的负担。

2019年5月,山东省残疾人联合会、山东省卫健委、山东省医疗保障局、山东省财政厅联合下文,对山东省户籍的0-17岁肢体残疾儿童进行免费救治,脊柱侧弯、髋关节发育畸形等造成的肢体畸形都在救助范围。再加上医疗保险报销等,大大减轻了患者家庭经济负担。



什么是脊柱侧弯

- 脊柱侧弯在医学上被称为脊柱侧凸,是指脊柱的一个或数个椎体向侧方弯曲,同时伴有脊柱的旋转畸形。

- 除了先天性发育原因,后天多种因素也会造成脊柱侧弯,包括不良姿势、神经性纤维病、骨代谢异常等疾病。

脊柱侧弯表现

- 孩子往往伴有两侧肩膀不等高、走路跛行、走路姿势摇摆等。

易发年龄

- 新生儿阶段到1岁之间难以发觉,1岁-3岁发现最多,3岁-9岁相对多见。



如何判断

- 划痕实验是最简单的观察办法:从孩子脊椎的最上缘至尾椎画一条直线,观察脊椎是否有向两侧弯曲的情况。

- 人体在正常站立状态,脊柱倾斜超过10度,就是脊柱侧弯。

治疗方法

- 可分为保守治疗、手术治疗及术后康复治疗。

- 按脊柱侧弯严重程度的测量标准,Cobb角小于25度,大部分可保守治疗,包括平衡操、理疗等。

- Cobb角大于25度并小于40度的患者,可以通过佩戴支具治疗。

- Cobb角大于40度或保守治疗不理想的患者,需要手术治疗。



生活课堂

腰围警戒线:

男85厘米,女80厘米

如果问医生,脂肪长在哪里最危险,医生会毫不犹豫地告诉你,是腰腹!因为腰围每增加2.54厘米,患癌风险增加近8倍。此外,腰腹部脂肪过多,还会破坏胰腺系统,加大高血压、血脂异常、脂肪肝、糖尿病等的患病风险。

建议:《中国成人超重和肥胖症预防控制指南》明确规定,男性腰围85厘米,女性腰围80厘米即为超标。

含氟牙膏可以防蛀牙?

是的,使用含氟牙膏是安全、有效的防龋措施。简单说来,氟既能防止牙齿表面溶解,还能促进已经发生了溶解的表面重新坚固起来。

《中国居民口腔健康指南》也指出,使用含氟牙膏刷牙是安全、有效的防龋措施;含氟牙膏广泛应用是龋病发病率大幅度下降的主要原因之一。

可能有的人担心含氟牙膏用多了会氟中毒,事实上牙膏中氟的剂量远远达不到中毒。即使是小朋友,用含氟牙膏也很安全。对于大多数人来说,一支普通的含氟牙膏就够用了。

但如果有特殊需求,例如牙齿敏感等,也可以针对性购买带有额外功效的专业牙膏或产品。

孤独的危害≈每天15支烟

美国一项涉30万人的研究表明,社会孤独感的危害等同于酗酒或每天吸烟15支,甚至比不运动更严重。长时间感到孤独、无助,还容易诱发焦虑、抑郁、敌对等情绪。相比孤独感最弱人群,孤独感最强人群心血管疾病诊断风险高出30%,而与心血管疾病相关的住院风险高出48%。

孤独感可能使人死于心血管疾病的风险增加1倍,且报告焦虑和抑郁症状的可能性是他人的3倍。(宗禾)

喝白粥养胃还是伤胃

并不是人人都适合喝白粥,白粥里将近90%都是水,其次为碳水化合物,蛋白质、脂肪、膳食纤维含量很少,所以白粥只是一种普通主食。

很多人生病时没胃口,认为白粥清淡好消化,三餐通通选择白粥。实际上这对病情痊愈完全没帮助。大部分疾病恢复都需要摄入充足的蛋白质和多种维生素矿物质,但白粥中大部分都是水和碳水化合物,多余的碳水化合物会转化成脂肪储存起来,喝了太多白粥,不但不会瘦,可能还会增肥。

很多有胃病的朋友热衷于喝白粥,胃病期间喝些白粥的确有助于减轻消化道负担,但只能是短期!如果长期喝白粥之类十分软烂的食物,胃消化能力会退化变差。患有胃溃疡或胃泛酸的朋友,喝了过多白粥还会加重症状。

白粥可谓“平平无奇的升糖小天才”,米饭的升糖指数才83.2,而白粥却高达102,比葡萄糖还高!

没必要清宿便排肠毒

首先,医学上并没有宿便这种说法。排便这事儿,只要没什么不舒服,每个人的次数都可以不一样。一周3次到一天3次都算正常。一天没便便,并不用太担心。其次,肠子有菌群、各种消化后的食物、各种黏液……也许它里面的东西确实多,但唯独没有肠毒。所以,我们既不需要清宿便,也不需要排肠毒。

眼药水最好别乱用

很多人觉得滴眼药水能保护视力、缓解疲劳之类的,但想保护视力,最好的方法只有一个——让眼睛休息,眼药水最好别乱用。

比如一些打着去红血丝招牌的眼药水,过度使用可能会造成瞳孔散大、血管粗大,产生依赖作用,严重的甚至会引发眼病。(小宗)