

家长课堂

预防脊柱侧弯,让孩子“正直”成长

□记者 冷嘉

孩子两侧肩膀有高低?站立姿势歪歪扭扭?背部肌肉不对称?这些都是脊柱侧弯的典型症状。上海中医药大学附属岳阳医院专家提示,家长应关注孩子的体态,尽早发现脊柱侧弯这一严重的健康隐患。

早发现,使治疗少走弯路

“我真没想到是脊柱侧弯!”初中生小陆的妈妈表示,“儿子老说腰酸背痛,一开始觉得可能是学习时间长坐太久导致的,幸亏及时去医院治疗,现在他不但脊柱变直,酸痛情况也好转了。”

该院推拿科副主任严振主任医师介绍,门诊像小陆这样的孩子不少。遗传因素,生活方式因素如坐姿不正、长时间低头看手机,疾病因素如骨质疏松症、神经肌肉疾病、营养不良,以及环境因素等,都可能导致脊柱侧弯发生。

由于孩子随着年龄增长,逐渐独立自主洗澡、穿衣等,脊柱侧弯往往易被家长忽视。等发现时,孩子多已出现明显的临床症状,如疼痛、外观畸形、神经损害等,甚至造成巨大的心理压力,限制他们的社会适应能力,导致生活质量严重下降。因此,做好青少年脊柱侧弯的科普、筛查和预防,让孩子们“正直”成长迫在眉睫。

早干预,做好五点预防措施

该院推拿科主任孙武权主任医师表示,青少年特发性脊柱侧弯应早发现、早干预,而且越早越好。日常生活中,家长要关注儿童的生活行为习惯,从五个方面预防脊柱侧弯。

保持正确姿势:教育孩子保持正确的坐姿、站姿和行走姿势,避免长时间使用一侧肩膀背包。

定期体格检查:定期带孩子进行体检,以便及早发现并干预脊柱侧弯。

鼓励孩子锻炼:鼓励孩子适度增加体育锻炼,特别是加强背部和腹部肌肉的锻炼。

合理安排学习:避免长时间连续学习,让孩子有足够的休息活动时间。

饮食补充营养:保证孩子摄入足够的营养,特别是钙和维生素D,有助于维持骨骼健康。

该院推拿科已开展青少年特发性脊柱侧弯的研究和治疗30余年,有着丰富的经验。目前,医院以推拿科为主体,充分发挥丁氏推拿、海派儿科推拿以及脊柱微调技术的特色和优势,联合康复医学科、脊柱外科、针灸科等多个科室成立“岳阳医院脊柱侧弯诊疗中心”,通过多学科诊疗团队,助力受脊柱侧弯困扰的青少年“正直”成长。

父母须知

随着大众口腔健康意识的增强,家长越来越重视孩子的口腔矫正。然而现实情况中,很多严重错乱的牙列需要拔牙才能达到良好矫治效果。这让家长不免担心:口腔矫正为什么要“拔牙”呢?会不会伤身体?

从遗传和进化角度来看,人类的饮食越来越精细,颌骨体积在变小,牙齿数目却没有改变。现有空间无法容纳这么多牙齿,就出现拥挤和错乱的现象。错乱的牙齿不易清洁,更易诱发龋病及牙周疾病,甚至影响面容、诱发颞下颌关节疾病等。临床中,医生会通过相关检查进行分析,制定适合个体的治疗方案,必要时可能就需要拔牙。

那么,家长对于拔牙的顾虑,有没有道理呢?

问:拔牙会不会伤身体?

答:经过详细检查,在排除严重基础疾病以及血液疾病的前提下,大多数情况下拔牙的创伤其实并不大,只需要注意作息和饮食即可,必要时可以结合药物预防感染、促进伤口愈合。

问:拔牙要打麻药,会影响孩子智力吗?

答:目前,拔牙最常使用的麻药是利多卡因和阿替卡因,方式为局部麻醉,并且用量非常少,一般在2毫升以内,并不会对大脑的发育或智商造成影响。

问:拔牙后,会不会影响到其他牙齿?

答:在矫正过程中,拔牙留下的间隙会逐渐关闭,而科学的操作并不会损害其他牙齿的健康。

徐汇区牙病防治所正畸科
薛姣姣 主治医师

育儿宝典

接种疫苗后出疹怎么办

12月15日是“世界强化免疫日”,疫苗接种是目前预防和控制传染病最有效的手段之一。但有些宝宝在接种疫苗后出现皮疹,是什么原因,又该怎样处理呢?

疫苗接种引起皮肤出现皮疹的原因,主要有两种。

原因1:亚临床感染

接种减毒活疫苗(如麻疹疫苗)后,疫苗中弱毒力的病毒进入体内后引起亚临床感染,会发生皮疹,可能同时伴有低热。皮疹一般出现在耳后、面部、四肢或躯干,多少不均,可散在发生或融合成片。

这类皮疹一般不需要采取处理措施,可以自行痊愈,对健康无碍,也没有传染性。家长应多关注宝宝的生理及

精神状态,如遇病情加重,体温持续升高,则需尽快就医。

原因2:疫苗过敏

由于疫苗是一类生物制剂,含有细胞培养物、病原体成分、免疫佐剂等物质,均有可能引起过敏。常见过敏症状包括荨麻疹、过敏性鼻炎、眼部咽部或鼻腔发痒、过敏性哮喘等,严重的甚至会导致过敏性休克。

宝宝出现类似过敏症状时,应及时至医院就诊。极个别情况较重者可表现为呼吸道症状(哮喘、呼吸困难、声音嘶哑、鼻塞、流涕)、消化道症状(恶心、呕吐、腹痛、腹泻)、神经系统症状(头晕、头痛、抽搐、昏迷)等,应紧急采取救治措施。

若宝宝接种疫苗后出现严重过敏

现象,或发生速发过敏反应,应尽量避免再次接种相同的疫苗。如果必须要接种(例如狂犬病疫苗),应在医生指导下进行,可于接种前预防性服用抗过敏药物,且于接种之后密切观察宝宝的临床表现。

温馨提醒:

·进行疫苗接种前,充分了解宝宝的身体状况,如有不适,应明确告诉医生,以判断是否可接种疫苗。

·在接种门诊接种疫苗后,应至少观察30分钟后再离开,以便出现不良反应时及时就诊。

·接种后2天内,要做好打针部位的清洁护理,以免受细菌感染。

上海市疾病预防控制中心 供稿

本栏目由上海市预防医学会提供支持

欢迎订阅2025年

上海大众卫生报

★ 每周两期 | 周二、五出版

★ 每期4开8版

2025年
全年订阅价
97元

健康长寿益友、医学信息窗口,《上海大众卫生报》由上海市健康促进中心主管主办,1982年创刊,面向大众,致力打造具有海派特色的健康科普传媒品牌,是全国优秀卫生报刊。

邮发代号:3-23

发行咨询电话:54031290、34198141

邮政上门收订电话:11185

地址:上海市静安区陕西南路122号 邮编:200040

