

本报专访

## 孩子学习总“不在线” 当心颈椎出了毛病

■门诊新闻

“孩子马上就要中考了，可考试成绩却一次比一次差，晚上睡不着，早晨起不来……性格也变得异常敏感、患得患失，这到底是怎么了？”临近中考，湖南省脑科医院中医科副教授韩国栋接到了小明（化名）妈妈的健康咨询。

经影像学检查，结合临床表现及体征，韩国栋综合考虑小明为颈椎病并伴有颈枕小关节紊乱。韩国栋给予孩子颈、肩、背调理按摩与针灸治疗，并建议结合自身情况积极参加户外运动，每天至少半小时；同时保证充足的睡眠时间，每天至少8小时。持续了3~4天后，小明精神、心理状态纷纷“归位”，那个朝气蓬勃、自信满满的少年又回来了。

韩国栋介绍，通常的认识中，颈椎病是中老年的多发病、常见病，但近年来随着升学压力增大，初、高中学生颈椎发病率呈直线上升。调查显示：在中国

80%以上的青少年颈椎处于亚健康状态。80%的亚健康群体中，严重不健康的占到17.5%，出现脖子发僵、眩晕、头疼、手指肩、臂麻痹、视力减退，使学生压力很大，对学习、生活失去信心，是中学生休学的主要原因之一。

韩国栋分析，青少年学生颈椎病发病主要有如下原因：1. 体位不良：学习坐姿不端正，长期伏案学习使用后侧韧带不平衡，导致颈椎生理曲度改变。睡姿不正确，不良睡姿主要与可枕头过高、过低、不枕有关。不良生活习惯，比如低头刷手机、躺着看书、长时间使用电脑等。2. 坐位时间长，学生每天学习时间长达15~16个小时，青少年正处于生长发育的旺盛期，骨骼、肌肉组织的生长尚未完全定型。颈部长期过伸、过曲，极易导致颈部肌肉和椎间盘疲劳。3. 外伤因素，有外力作用于颈椎病史。4. 先天

体质、胎位异常、产伤。

韩国栋建议学生颈椎病的预防注意如下几点：1. 端正坐姿：眼睛离书本一尺、胸离课桌一拳、纸离笔尖一寸。2. 选择合适的枕头：带有颈托、元宝形的枕头（中间低约3~5厘米、两端高的枕头），以便能支撑并保持颈部的生理曲度，枕头材质最好选择乳胶或记忆棉。3. 课间做颈椎运动：运动可增强颈、肩、背肌的肌力，使颈椎稳定，改善椎间各关节功能，减少神经刺激、减轻肌肉痉挛，矫正颈椎排列异常或畸形。

韩国栋向大家介绍一种简单颈椎保健操。该操分为三步：第一步，前后点头连续各做五次；第二步，东倒西歪五次旋转（顺时针、逆时针划圈各五次）；第三步，左右水平各五次（每次下颌尖分别与左肩、右肩保持一条直线约2~5秒）。

本报通讯员 汤美云

## 髌骨置换多年再松动 自主研发补块系统翻修

本报讯（通讯员 余先）近日，长沙市第三医院骨科团队使用自主研发髌臼补块系统（目前已申请国际专利），成功为一名全髌关节置换术后假体松动伴有严重骨缺损的患者付奶奶（化名）完成复杂翻修手术。

今年78岁的付奶奶在7年前因右股骨颈骨折接受了右侧全髌关节置换手术。术后，付奶奶行走生活并无异常。然而，1年多前，她逐渐开始出现右髌部疼痛的现象，活动时加重，即便休息后也无法缓解，走路一瘸一拐甚至不能上下楼梯。

该院骨科主任雷青通过查体并结合X线检查，考虑付奶奶的髌臼侧假体发生了松动。由于付奶奶已做过一次髌关节置换术，现在唯一的治疗方式就是手术翻修。经过学科团队反复讨论，雷青和骨科二十三病室主任陈松采用髌臼补块系统对髌关节进行翻修。这套系统由雷青、陈松带领学科团队自主研发，通过3D打印出个性化的补块以填补髌关节处的骨缺损，随后再置入新的髌臼假体即可。

## 意外被撞不在意 脾脏破裂大出血

本报讯（通讯员 石文婷）长沙市民温女士不久前骑共享单车去办事，不料与迎面而来的电动车相撞，温女士当即感觉腹部疼痛，由于没有明显创伤，疼痛又尚可忍受，温女士一度认为并无大碍。但当长沙市第四医院医生了解到温女士感觉有些周身发冷，想多盖一床被子的诉求时，立即意识到温女士可能发生脾脏破裂。为温女士完善CT检查后，确诊存在脾脏破裂，伴有明显活动性出血，腹腔内出血已有约1000毫升，所幸发现、抢救及时，温女士终于转危为安。

据介绍，脾脏是一个血供丰富而质脆的实质性器官，很多人会将它比喻为“豆腐”。虽然有肋骨、腹壁及膈肌的重重保护，但外伤暴力很容易引起脾脏破裂，导致内出血。

## 胸前鼓了个大包 巨大脂肪瘤作怪

本报讯（通讯员 李波）57岁的周先生3年前发现右胸临近腋窝处长了一个肿块，随后不断增大，近日，周先生来到常德市第一人民医院就诊时，该肿物已在胸壁上形成巨大包块，还出现了右上肢肿胀，伴有疼痛、麻木感。该院烧伤整形科专家检查后诊断，这个包块为脂肪瘤。

随后医生们为周先生进行手术治疗，医生在周先生右侧胸壁肿块表面切开一条长约7厘米的手术切口，术中发现腋动静脉及臂丛神经与脂肪瘤顶端伴行，有多根小动脉穿入肿块中。医生将肿块从腋动静脉及神经表面小心分离，确保血管及神经毫发无损。肿块最终被完整切除，重约0.8千克。术后周先生恢复良好，右上肢肿胀及疼痛麻木感也随之消失，顺利出院。

## 胰腺炎后遗症 内镜手术治愈

本报讯（通讯员 刘春吕芳）37岁的张先生3个月前因饮酒诱发重症胰腺炎，在当地医院治疗后好转出院。但出院后上腹部饱胀明显，进食后为甚，且时伴发热，至中南大学湘雅二医院胆胰外科刘威教授门诊就诊。刘威仔细询问病史及阅片后，考虑张先生为胰腺假性囊肿对消化道压迫，合并坏死及感染，手术指征明确，遂将其收住胆胰外科日间病房拟内镜手术治疗。手术后未再出现上腹部饱胀发热等症状，随访至今近1月时间，无不适症状。

刘威介绍，重症胰腺炎或胰腺手术常常导致胰周积液，形成假性囊肿或包裹性坏死，因合并胰瘘或者坏死，单纯行外引流往往不能解决问题。此次张先生治疗采用的Hot-Axios系统是将带电灼的路导管与治疗性Axios系统整合在一起以实施无器械交换的快捷手术，避免了传统内镜手术进行切开后需要重新退出切开刀重新进入支架的不便以及消化道和囊液渗漏入腹腔的风险；并且其释放的双蘑菇头支架能够将消化道和囊肿固定靠拢，不易移位，其内径更宽大，引流的通畅性更好，也便于后续内镜进入囊肿进行坏死组织清理。



近日，湘潭医卫职院附属医院举行“2022年度护理实习生岗前培训”。本次培训由该院护理部组织，以理论和技能操作相结合，紧紧围绕护理核心制度、沟通技巧、操作规范、护士礼仪规范等方面展开。  
通讯员 欧丽娜 摄影报道

## 乳头出鲜血 乳腺癌作孽

本报讯（通讯员 罗璐 蒋进英）10个月前，21岁的小莉（化名）无意中发现乳头有鲜红色液体流出来，她来到当地医院就诊，体查时未见溢血的乳管，未做特殊处理。但是，最近她在当地医院复查时，右侧乳头再次出现血性液体，于是她在当地医院做了B超和钼靶等检查，提示右乳导管扩张，需要进一步做乳管镜检查。随后，她来到湖南省乳腺疾病防治中心——湖南省妇幼保健院乳腺科进行乳管镜检查，并进行手术病检，结果显示，她患上的竟然是乳腺癌。

该院乳腺科主任肖立新介绍，乳头溢液、肿块、疼痛是乳腺疾病三大症状，其中乳头溢液可分为生理性溢液和病理性溢液。生理性溢液是由于生理因素变化引起的，不需要特殊治疗；病理性溢液是指非生理情况下，一侧或双侧来自一个或多个导管的间断性、持续性溢液，颜色可为无色、血性、淡黄色、棕色等，时间从数月至数年不等，常见于乳腺导管扩张症、乳腺增生症、导管内乳头状瘤、导管原位癌等，也可见于内分泌系统疾病。