

远离脊柱侧弯 让孩子少走“弯”路

除了肥胖、近视外，脊柱侧弯已经成为危害孩子健康成长的第三大杀手，下面就和大家聊聊青少年脊柱侧弯。

脊柱侧弯有哪些危害

相对于肥胖、近视，很多家长容易忽视脊柱侧弯。脊柱侧弯是骨科一种常见疾病，多发于青少年，发病率约为1%~3%，表现为高低肩、长短腿、身体倾斜、背部凸起等。正常人的脊柱从背面看是直的，而脊柱侧弯患者则是向左或向右偏离中线的。脊柱侧弯的危害很大，主要表现为以下几个方面：

1. 影响体态及发育 脊柱侧弯会导致身体形态的变化，出现高低肩、驼背、站姿偏外等体态问题。同时还会影响孩子的生长发育，出现身高不达标等情况。

2. 引起身体疼痛 脊柱侧弯会引起腰背痛、肢体发力不协调，导致运动能力降低，出现运动中或运动后骨骼疼痛。

3. 压迫脊髓或神经 脊柱侧

弯进一步发展，还可能压迫肺部、脊髓或神经，导致心肺功能下降，出现缺氧、注意力不集中等问题。严重者还可能压迫胸廓，影响心肺功能，导致肺部膨胀障碍、心功能下降等健康问题。

4. 影响心理健康 青少年时期的孩子内心极其敏感，体态上的异常会让孩子产生自卑情绪，表现为沉默寡言、焦虑等心理问题。

因此，家长平时要多关注孩子的坐姿、站姿，洗澡时看一下后背是否弯曲，是否对称等，如果发现不正常，一定要尽早就医。

发生了脊柱侧弯怎么办

轻度脊柱侧弯者可以通过体操锻炼加以改善，日常生活保持正确的坐姿、站姿；中重度患者需要进行医疗干预，如矫形支具，以及物理治疗、中医正脊手法。当脊柱侧弯的角度超过40~45度，就要手术干预了。



如何远离脊柱侧弯

大多数脊柱侧弯都是由于不良的体态引起的，如跷二郎腿，趴着打游戏、看书等。因此，要预防脊柱侧弯，首先要端正姿势，避免上述不良姿势；其次，可以加强肌肉锻炼，防止脊柱侧弯，如吊单杆、引体向上、腰背肌功能锻炼等，如小燕飞、五点支撑等。

邵阳市中医医院骨伤三科 副主任医师 周新

变“粪”为宝 肠道菌群移植治疗难治性艰难梭菌感染

贝贝今年9岁，因反复腹痛、腹泻、便血，确诊为炎症性肠病，合并艰难梭菌感染，在尝试了多种常规治疗方法后，仍有反复排粘液便的症状。针对上述情况，医生决定尝试通过结肠内镜下置管术进行肠道菌群移植治疗。经过充分的前期准备和医患沟通，医生成功为其植入了结肠移植管（TET管），并进行了第一次肠道菌群移植治疗。术后，贝贝未出现任何不适，并在后续接受了两

次肠道菌群移植治疗，消化道症状得到了明显改善。

肠道菌群移植治疗复发性艰难梭菌感染的治愈率可高达90%以上，已经写入多个国家的指南和共识，同时，肠道菌群移植对于炎症性肠病也有治疗作用。

肠道菌群移植是通过将健康供体粪便中提取的肠道菌群，移植到患者体内，以重建患者的肠道菌群平衡。这一过程可以帮助修复肠道黏膜屏障，抑制炎症反应，并调节机体免疫，从而治疗

多种疾病。

儿童肠道菌群移植主要适应消化系统疾病，包括复发性艰难梭状芽孢杆菌感染、溃疡性结肠炎、克罗恩病、肠道耐药菌感染、功能性便秘、肠易激综合征等。除了消化系统疾病，还可以用于移植抗宿主病、孤独症谱系障碍、代谢综合征、糖尿病、过敏性疾病等与肠道菌群失调相关疾病的治疗。

首都儿科研究所附属儿童医院 消化内科 米明冉 廖伟伟

儿童发育迟缓，能上幼儿园吗？

发育迟缓是指孩子运动、语言认知等能力较同龄儿落后，这类孩子能否正常上幼儿园呢？观察发现，经过药物、针灸、经颅磁一对一训练等综合康复治疗，发育迟缓的孩子完全有可能顺利融入幼儿园生活。

上幼儿园需具备哪些基本能力

1. 自理能力 能独立或者在老师的少许帮助下完成洗手、吃饭、喝水、穿脱简单衣物、上厕所等。

2. 运动能力 独自走、跑跳时可保持平衡，不易跌倒磕碰，可参加并完成幼儿园开展的体育活动；能进行简单的手部操作，如使用勺子、握笔、搭积木等。

3. 社交能力 可以和其他孩子一起玩耍，无频繁和不易安抚

的哭闹，无明显的攻击和破坏行为。

4. 语言能力 能较清楚地表达基本需求和情感，如喝水、上厕所、身体哪里不舒服等。

5. 认知能力 有安坐能力及注意力，可参与简单的学习活动，能理解并执行简单的指令。

孩子如果具备了以上5项能力，即可正常入园。

发育落后的儿童能不能上幼儿园

对于3岁以上发育落后的儿童，家长可选择以下三种方案：

1. 暂缓上幼儿园 孩子经评估有发育迟缓，且不具备上幼儿园基本能力，可以咨询医生后暂缓上幼儿园，并坚持医院康复治疗。

2. 上幼儿园与医院治疗相结合 孩子经评估有发育迟缓，但

具备上幼儿园的基本能力，可选择与孩子发育水平和能力相匹配的班级，采取半天幼儿园半天医院康复治疗，或平日上幼儿园，周末医院康复治疗，具体根据孩子情况决定。

3. 正常上幼儿园，定期到医院复查评估 经评估正常，且具备上幼儿园基本能力，可正常入园，3个月至半年到医院进行1次发育评估。

需要提醒的是，有些家长误认为发育迟缓的孩子上了幼儿园自然什么都会了。其实不然，“上幼儿园”不仅解决不了发育迟缓问题，相反还可能加重孩子的落后，甚至出现脾气大、攻击他人、自残等行为。

河北省儿童医院 神经康复科 岳玲

本
报
协
办

邵阳市中医院
(国家三级甲等中医院)
咨询挂号就诊电话: 0739-5277746
24小时急救电话: 0739-5223311
网址: <https://www.syszyyy.com/>

小儿慢性咳嗽该如何应对？

当咳嗽持续4周以上，称为慢性咳嗽。家长们千万不要把这种超过4周的慢性咳嗽不当回事，它不仅会影响孩子的生活质量，还可能隐藏严重的健康问题。正确识别慢性咳嗽，及时干预，是守护孩子呼吸健康的关键。

慢性咳嗽有哪些原因

慢性咳嗽的“病根”很复杂，过敏性鼻炎、咳嗽变异性哮喘、胃食管反流、上气道咳嗽综合征是最常见的四大元凶。

当孩子出现晨起咳、夜间咳、运动后咳，甚至伴有揉鼻子、清嗓子等小动作时，家长需警惕过敏性疾病作祟；鼻炎、鼻窦炎等导致分泌物倒流刺激咽喉可引发咳嗽，如伴有鼻塞、清嗓子动作，往往是鼻后滴漏综合征；呼吸道感染后，气道黏膜损伤未完全修复，咳嗽可能持续数周；若咳嗽在进食后加重，且伴随吐奶、反酸等症状，可能是胃食管反流在捣乱。这些病因如不能及时根除，不仅影响孩子睡眠质量，长期反复还可能导致生长发育迟缓、焦虑等心理问题。

警惕陷入止咳误区

当孩子咳嗽时，许多家长会习惯用一些止咳糖浆或抗生素，殊不知盲目止咳、抗感染，反而可能掩盖或加重病情。例如，滥用中枢性镇咳药可能抑制痰液排出，导致呼吸道堵塞；自行盲目使用抗生素，不仅对病毒性感染无效，还可能破坏肠道菌群；更有家长将过敏当做“上火”，盲目使用降火药而延误治疗时机。

正确的做法是遵循“先诊断后治疗”原则，通过询问病史、肺部听诊、过敏原检测、影像学（如X光）等明确咳嗽病因，再针对性治疗，如抗过敏药、吸入激素、抗生素等。

构建健康“防护网”

保持室内清洁，定期清洗空调滤网，避免尘螨、二手烟等。均衡营养，避免辛辣刺激食物及冷饮，多摄入富含维生素C的果蔬，适当补充维生素D；胃食管反流患儿需少食多餐、睡前2小时禁食。适量运动，游泳、慢跑等有氧运动能有效改善气道功能，但要注意的是，运动易诱发咳嗽，需循序渐进增加运动量。根据天气变化及时增减衣物，避免感冒，呼吸道疾病高发期间，尽量减少外出，以免感染。同时，家长要习惯写“咳嗽日记”，记录孩子咳嗽发作的时间、诱因及饮食情况，为复诊提供依据。

专业干预让呼吸更顺畅

一旦明确咳嗽原因，应严格遵循医嘱进行规范治疗。针对过敏性疾病，需系统使用鼻喷激素、白三烯调节剂，日常生活中避免接触过敏原；胃食管反流患儿需调整喂养姿势，必要时配合抑酸药物；对于感染性疾病，应及时正确使用抗生素。此外，中医疗法中的中药汤剂、推拿按摩，也能显著缓解症状。

郴州市永兴县第二人民医院
王秀丽