

疾病防治

儿童脊柱侧弯 起病非常隐匿 居家自查可及早发现

晚报讯 “孩子总是坐没坐相，站没站相，反复提醒，可就是不改。”不少家长和医生抱怨，远远望去，孩子隐约有高低肩，背部歪歪扭扭不对称，平时总喊背酸脖子疼，究竟是学习太累还是另有隐情？南通市妇幼保健院儿童保健科提醒：若孩子出现类似情况，可能是脊柱侧弯惹的祸。

儿童脊柱侧弯（也称脊柱侧凸），是脊柱和躯干的非对称性改变所呈现的复杂三维畸形，伴有椎体周围结构和生物力学的改变，包括冠状面、矢状面和螺旋方向上的多维异常，且通常以冠状面侧向弯曲为最明显表现，主要发生在儿童和青少年时期。3岁~17岁的儿童和青少年群体是脊柱侧凸筛查的重点人群，且受到生长速度、自我调整、肥胖以及儿童不能准确表达等因素的影响，3岁~10岁儿童的脊柱侧弯起病更加隐匿，较11岁~17岁青少年的脊柱侧弯更难发现。

儿童和青少年脊柱侧凸的管理通常遵循“预防大于治疗”的原则，特别是在骨骼还在发育的情况下。早期识别脊柱侧弯可以更有效地控制侧弯的进展，减少迁延进展后的治疗复杂性。在侧弯发病初期给予保守疗法干预，如定期的体育锻炼、物理治疗、脊柱矫正治疗和矫形器的使用等，是早期控制儿童脊柱侧弯进展的首选方案。只有在曲度严重且无法通过保守疗法控制时，才会考虑手术治疗。因此，家长朋友们应当在孩子3岁到10岁就注意关注儿童的脊柱健康问题，以免迁延成为严重的脊柱侧弯。

据了解，目前临床上脊柱侧弯通过后前位脊柱X线片进行诊断，且通常以Cobb角 $>10^\circ$ 为诊断标准。根据侧凸的位置、程度、患者发育状况和病因学等，可以将侧凸进一步分类和分型。日常生活中，家长也可以依据指导为孩子进行居家检测。尽管居家自查自检不能代替专业的医疗诊断，但仍可以帮助父母或监护人尽早发现儿童是否有脊柱侧弯的迹象。

市妇幼保健院儿童保健科提醒，如果在居家自查自检中发现了任何可疑迹象，建议尽快咨询医生，以获取专业的评估和诊断。一般而言，年龄越小、Cobb角越小，保守治疗的效果越明显，所以儿童脊柱侧弯的早发现、早治疗至关重要。

通讯员葛向阳
见习记者朱颖亮

康复课堂

孩子恐被责备 近视不愿开口 度数加深亦会有苗头

晚报讯 “让你玩手机，好了吧！这下眼睛要瞎了。”在南通市妇幼保健院五官科门诊上，经常会看到孩子视力下降的家长在一旁“咆哮”。五官科医生表示：“因为害怕被家长责骂而隐瞒近视的孩子不在少数。”

不少孩子在最初看不清黑板的时候，非常害怕，不敢告诉家长。时间一长，近视的度数越来越深，直到黑板看不清楚，迫不得已才开口。殊不知，不少孩子在犹豫的阶段，往往处于假性近视，如果及时干预，还有望恢复。但是孩子出于各种原因隐瞒家长，错过了短暂而宝贵的防控干预期，发展成真性近视。

那么，家长该如何发现孩子近视的苗头？专家提醒，孩子在不同的年龄段会对应一个正常的视力值。家长们除了需要了解孩子所在年龄段正常的视力值外，还要及时关注孩子的视力变化，当发现孩子有以下这些近视征兆，如眯眼、凑近看东西、抱怨视力模糊、歪头看东西、频繁眨眼、揉眼等行为，很有可能是他开始看不清了。这时家长一定要尽快带孩子到医院，通过医生专业的检查判断孩子是否近视。

市妇幼保健院五官科提醒，12岁以下儿童近视配镜一定要到正规医院散瞳验光。因为儿童睫状肌调节能力强，易形成假性近视，如果不进行散瞳验光，难以辨别真性或假性近视。有些家长担心“散瞳会不会伤害孩子眼睛”？医生解释，散瞳本身不会损伤眼睛，等药效过了，调节就恢复了。

如果孩子真的近视，家长也不必焦虑，目前近视的矫正手段多样，框架眼镜是最简单安全的矫正器具。对于儿童近视患者而言，每半年进行一次复查，及时调整眼镜度数是很有必要的。此外，还有不少家长前往市妇幼保健院五官科咨询角膜塑形镜。“听说只要晚上戴着睡觉，白天就能脱镜生活了。”无需手术就能脱镜，这是角膜塑形镜最吸引家长的地方。其实，角膜塑形镜是目前国际上公认的控制近视进展有效的方法之一。但不是所有人都适合戴角膜塑形镜，需要经过详细的检查及试戴过程。

寒假将至，这是儿童青少年近视防控的关键期。南通妇幼保健院五官科建议，家长要主动关注孩子眼健康，发现孩子有近视苗头，要及时到正规医疗机构检查，做到早发现、早诊疗！

通讯员李靖宇
见习记者朱颖亮

冬季养生重在补气

各种参类成进补宠儿

晚报讯 冬季重于养藏，是最好的养生时机。随着寒潮的到来，南通市中医医院门诊上寻医问药的人越来越多了，还有不少人前来寻求养生良方。

很多人希望冬天能够避免手脚冰凉，增强人体机能，增加抵抗力，较好的办法就是补气。因此，诸参家族里面的“皇族”——人参、西洋参、党参、太子参便成了冬令进补药膳养生的明星宠儿。市中医院顺应需求，结合各种参的药性特点推荐几款养生药膳。

人参三七炖鸡是将生晒参、三七、鸡肉，共放炖盅隔水炖1个小时，食鸡肉，喝汤，适用于气虚血瘀者服用。人参是五加科植物人参的干燥根和根茎，把人参从地里面采挖起来，把表面的泥土去干净以后，直接晒干，便是生晒参了，切成的片便是人参片。人参有三大功效，大补元气、补益脾肺、生津止渴。但青少年服用人参时需要注意，如果过量服用，会导致性早熟，没有明显需要，建议不要乱用人参。

西洋参百合粥需要先煎百合和西洋参，后入大米，煮熟后加冰糖，适用于冬季慢性支气管炎患者服用。西洋参是五加科西洋参的干燥根，它的补气作用略差于人参。此外，西洋参具有苦寒性质，不被脾所喜，所以用来补脾气是比较少的。西洋参五分属阳，五分属阴，气阴双补，能治疗虚热证，“欲凡人参不能受人参温补者”，“皆可以此代之”。如果气虚兼有热或兼有伤阴，用西洋参这味清补药是非常合适的。

太子参麦冬排骨汤需将太子参先用开水泡半个小时，除去太子参的“霉味”，太子参的霉味并不是真正发霉，而是与太子参的成分有关。麦冬洗净，猪瘦肉洗净，切片。把全部用料一起放入砂锅中，加清水适量，武火煮沸后，文火熬一段时间，加入食盐、味精等调味即可，随量喝汤吃肉。对儿童、食欲不佳者有效。太子参是石竹科孩儿参的块根，太子参的作用和前面说的西洋参相似，气阴双补，作用比西洋参平和，对肾的作用不明显。太子参又叫孩儿参、童参，因为太子参正好符合儿童的特点和用药要求，比较适用于儿童。

市中医院提醒，服用药膳时还需分清体质类型，做到“辨体用膳”。如阳虚体质畏寒、腹痛、便溏，适合服用温补类药膳；而阴虚体质易口渴、咽干舌燥、便秘，可多食用滋阴养血类药膳。平补药膳一般人都可食用，对体质较差、阴阳两虚、气血两亏者均较适用。

通讯员仲轩
见习记者朱颖亮



近视、眼干、视疲劳等疾病发病率逐年增高 针灸治疗眼病效果好

晚报讯 岁末将至，工作和学习都进入冲刺阶段。高强度的学习和工作使得眼睛超负荷使用，这不仅使成人的眼疾如干眼、视疲劳、视神经疾病等发病率逐年增高，学龄期青少年的近视、弱视等情况也越来越严重。连日来，越来越多的人前往南通市中医医院针灸科寻求帮助，希望通过针灸来缓解眼睛的不适。

目前，很多眼病可以通过手术治疗，比如白内障患者通过更换人工晶体，就可以达到彻底治愈的目的。不过，很多人不知道，中医对于眼病也有比较好的治疗效果。《黄帝内经》中，对眼的解剖生理，眼病的病因病机、临床证候、针刺疗法等就有了初步的论述。其中所载眼部病名有目赤、目痛、目眦痒、目下肿、目不明、目盲、视歧等30余种。

市中医院针灸科主任沈蓉蓉解释，人体的十二正经和任督二脉共十四经，其中就有九条经络通过眼周。足阳明胃经起于承泣，足太阳膀胱经起于睛明，足少阳胆经起于瞳子髎，手太阳小肠经止于目内外眦，手少阳三焦经止于丝竹空，手少阴心经、督脉均过目内

眦。这是全身其他任何器官都没有的，这些理论基础为针灸治疗眼部疾病能够取得良好效果提供了强有力的证据。

“我们针灸时，一般会局部取穴配合远端取穴，局部通常选取眼周的穴位，如睛明穴、太阳穴、丝竹空穴、攒竹穴、四白穴等，眼睛局部的穴位刺激后，会使眼周气血通畅，改善气血运行，缓解不适症状，远端取穴针灸可提高身体机能巩固疗效。”沈蓉蓉介绍道，针灸治疗眼部疾病通常前几次会有较为明显的效果，但需坚持完成疗程，才能达到更好的效果。

据了解，除了干眼症、眼睑痉挛、上睑下垂、眶上神经痛、麦粒肿等外眼疾病，青少年假性近视、低度近视、弱视及视疲劳等屈光性眼病，眼外肌麻痹引起的斜视、复视等眼肌病，缺血性视神经病变、视神经萎缩、视网膜色素变性、中浆等眼底疾病，以及老年人群易患的白内障也可通过针灸来治疗。

市中医院针灸科建议，眼病如经检查明确诊断后，可由中医辨证施治，除眼病针灸外还可以运用中药内调、熏蒸。

通讯员仲轩 见习记者朱颖亮