

医生我想问

□本报记者 林颖

脊柱侧弯是继肥胖、近视之后,危害我国儿童青少年健康的第三大疾病。目前我国中小学生脊柱侧弯人数已超500万,并以每年30万左右的速度递增。

5月21日是“世界脊柱健康日”,为了让更多人关注这一问题,福建省立医院副院长、骨科与运动医学中心二级主任医师、医学博士、博士生导师、国家卫生健康委突出贡献中青年专家、国务院政府特殊津贴专家徐杰教授,受邀来到福建卫生报《医生我想问·省立直播间》,和大家探讨脊柱侧弯的知识。

截至目前,直播吸引了超25万人次收看,现场观众提问互动十分火爆。

大众对脊柱侧弯存在不少误解

说到脊柱侧弯,很多家长很容易关联到下面几个场景:孩子课业负担太重,书包又大又沉;学习姿势不端正,弯弯扭扭;长期午休时趴在桌上睡觉,含胸驼背……

“这些都是大家对脊柱侧弯成因的普遍误解,而正是因为认知上的误

坐不正 站不直 警惕脊柱侧弯



区,往往会耽误孩子的治疗,甚至加速疾病的发展。”直播中,徐杰不断强调着这一点。

据徐杰介绍,脊柱侧弯其实是一种三维结构畸形,脊柱偏离正常的中线,还伴随S形或C形的旋转。脊柱侧弯一般分先天性脊柱侧弯和特发性脊柱侧弯,其中先天性脊柱侧弯与脊柱椎体发育形成三角形、蝴蝶椎等畸形有关,可通过产检发现。

支具不能纠正先天性畸形,一般孩子可在出生后尽早时通过手术治疗,可恢复正常。

切勿因选错治疗方式,而延误治疗

在确诊脊柱侧弯后,如何治疗是直播中大家问得最多的问题。对此,徐杰做了一一分析。

▶在女生初潮未来或男生开始发育的阶段,若侧弯角度大于20°且小于45°时,应佩戴支具延缓侧弯进展。

▶在女生月经初潮一年半或男生发育放缓的阶段,骨骼已经生长缓慢,当侧弯角度超过35°~40°时,应及时通过手术来纠正侧弯。

一旦过了青春期,骨骼生长接近停止,此时要根据

现有侧弯角度判断后续治疗方案。

对于成年人退变性的脊柱侧弯,如果已引起腰背的疼痛,甚至影响到日常生活,建议通过手术治疗或进行微创手术纠正,以获得更好的生活质量。

若患者年龄较大,可进行综合的术前评估,判断是否有手术指征。

脊柱侧弯早发现早预防

面对脊柱侧弯,大家既不用过分焦虑紧张,也不能轻易忽视。

如果日常发现自己或孩子背部有畸形,双肩不等高,行走不太平衡,要警惕脊柱侧弯。

当怀疑或者确诊脊柱侧弯时,切勿用单纯的坐姿矫正或网络热销的一些产品来试图改善脊柱侧弯的问题,而应当及时就医,通过专业检查,确认病情轻重,并积极与医生沟通,确定具体的治疗方案,及时干



预和治疗,以免贻误病情,错过孩子最佳的治疗时期,造成难以挽回的后果。

徐杰提醒,青少年应增强运动,特别是通过拉伸弹力绳、引体向上、俯卧撑等运动,增强腰背肌的训练,促进肌肉生长发育,对于预防脊柱侧弯有一定帮助。



扫描二维码,加入卫生报颈椎腰椎健康交流群,一起问医生

活动组织

主办单位:

福建卫生报、福建日报·新福建客户端

协办单位:

福建省立医院

□本报记者 杨晨声

随着鼻咽癌在中国南方地区发病率持续攀升,广东、广西、福建等地已成为高发区域。

为增进公众对鼻咽癌的了解与关注,5月24日,福建医科大学附属泉州市第一医院肿瘤放射治疗科主任陈子龙做客福建卫生报《医生我想问》直播间,深入解析鼻咽癌的流行趋势、早期诊断、生活调理及治疗方案,提供宝贵的健康指导。

截至目前多平台在线观看与回看人次约19万。

早期症状多种多样 应及时就医排查

据统计,我国拥有世界上约50%的鼻咽癌患者,且大多患者的年龄在30~60岁之间。

陈子龙介绍,尽管鼻咽癌在全球范围内的发病率不高,但福建省的发病率一直居高不下,这可能与当地的环境、饮食习惯及遗传因素等多种因素有关。

他解释,鼻咽癌的风险因素包括EB病毒感染、长期暴露于某些化学物质、吸烟和遗传因素等,公众对这

鼻炎会发展成为鼻咽癌吗



些风险因素的认知不足,往往导致鼻咽癌的早期发现率不高,影响了患者的治疗效果和生存率。

鼻咽癌是一种发生在鼻咽部的恶性肿瘤,其早期症状往往多样且不特异,容易被忽视。

陈子龙提醒,早期症状包括但不限于耳鸣、听力下降、一侧耳朵堵塞感、鼻塞或流鼻血、头痛、面部麻木、眼睛问题(如双视)以及颈部淋巴结肿大等。

当出现这些症状时,患者应高度警惕,要及时就医。

鼻咽癌患者常见的颈部肿物一般是癌细胞扩散到颈部淋巴结的结果。这

种肿大的淋巴结通常无痛,且可能逐渐增大,成为鼻咽癌最常见的外周体征之一。

有时,颈部淋巴结肿大甚至可能是鼻咽癌患者最早出现的症状。因此,一旦发现颈部出现无痛性肿物,应及时就医排查。

鼻咽镜是确诊鼻咽癌的关键

如何确诊鼻咽癌?陈子龙强调,临床评估、影像学检查和活组织检查是确诊鼻咽癌的三大支柱。

临床评估通过病史询问和身体检查,特别是头颈部的仔细检查,初步评估病情,判断是否存在鼻咽癌的嫌疑。

影像学检查如MRI和

CT能够清晰地展示肿瘤大小、位置和周围组织的受累情况,这些信息对于治疗方案的制定至关重要。

最重要的是,鼻咽镜检查不仅能观察到肿瘤的位置、大小和形态,还能获取肿瘤组织用于活检,同时活检可以获取肿瘤组织样本,进行病理学检查,从而准确诊断鼻咽癌,这是确诊鼻咽癌的“金标准”。

在治疗方案上,陈子龙表示,鼻咽癌的治疗需根据肿瘤的阶段、类型和患者的整体健康状况来制定。

放疗是鼻咽癌治疗的主要方式,尤其适用于中晚期患者,同时,化疗、靶向治疗和手术等也在鼻咽癌的综合治疗中发挥着重要作用。

除了早期诊断和治疗外,鼻咽癌患者在生活、运动和饮食方面也需要特别注意。

陈子龙建议患者要保持均衡的饮食,多摄入富含维生素和矿物质的新鲜蔬菜和水果,如菠菜、胡萝卜、

苹果等,避免辛辣、过热和粗糙食物的摄入,以减少对口腔和咽喉的刺激。

要保持适当的体育活动,如散步、瑜伽等,有助于增强体质和免疫力。

患者应避免烟草和酒精的摄入,这些习惯可能加重病情或影响治疗效果。

陈子龙强调,早期发现和及时治疗对于提高鼻咽癌患者的生存率至关重要,一旦出现鼻咽癌的警示信号,应及时就医进行专业检查和治疗。



扫描二维码,加入卫生报鼻咽癌健康交流群,一起来问医生

活动组织

主办单位:福建卫生报、福建日报·新福建客户端

支持单位:齐鲁制药有限公司