

守护青少年脊柱健康,远离侧弯困扰

在孩子的成长过程中,家长们都期望他们能够健康茁壮地成长。然而,有一种潜在的问题可能在不知不觉中影响孩子的健康,那就是青少年脊柱侧弯。

你或许会好奇,什么是青少年脊柱侧弯?青少年脊柱侧弯是指在青少年生长发育阶段,脊柱出现侧向弯曲的现象,并且通常伴随着脊柱的旋转。正常情况下,从正面观察,脊柱应该是笔直的。然而,患有脊柱侧弯的青少年,他们的脊柱会呈现类似字母“S”或“C”的弯曲形状。

那么,为什么青少年容易出现脊柱侧弯呢?这主要与青少年时期的生长发育特点相关。在这一阶段,孩子们的身体迅速生长,骨骼、肌肉和神经系统都在不断发育和变化。如果孩子长期保持不正确的坐姿或站姿,或者背负过重的书包、长时间低头使用手机等,都可能导致脊柱两侧的肌肉力量失衡,从而引发脊柱侧弯。此外,一些先天性疾

病,例如脊柱发育异常、神经肌肉疾病等,也可能诱发脊柱侧弯。

青少年脊柱侧弯可不是小问题,它会给孩子们带来诸多危害。首先,脊柱侧弯会影响孩子的身体外观,导致双肩不等高、胸廓不对称、骨盆倾斜等,这不仅会影响孩子的自信心,还可能让他们在社交中产生自卑感。其次,脊柱侧弯会影响孩子的心肺功能。严重的脊柱侧弯可能会压迫心肺,导致呼吸功能障碍和心脏功能异常,影响孩子的身体健康。此外,脊柱侧弯还可能会影响孩子的神经系统,导致肢体麻木、疼痛等症状,影响他们的日常生活和学习。

那么,如何早期识别青少年脊柱侧弯呢?家长们可以通过一些简单的方法来进行观察。比如,让孩子脱去上衣,双脚并拢站直,双手自然下垂,观察孩子的双肩是否等高,胸廓是否对称,肩胛骨是否突出,腰部是否

有褶皱等。如果发现孩子存在这些异常情况,应及时带孩子去医院进行进一步的检查,如X光检查等,以便尽早明确诊断。

既然知道了青少年脊柱侧弯的危害,那么我们应该如何预防和治疗呢?

1.在预防方面,首先要培养孩子良好的生活习惯。教导孩子保持正确的坐姿和站姿,做到“坐如钟,站如松”。读书、写字时,眼睛要距离书本一尺远,身体要距离书桌一拳远,手指要距离笔尖一寸远。同时,要避免孩子长时间低头玩手机或看书,每隔一段时间要让孩子活动一下颈部和腰部。其次,要选择合适的书包。书包的重量不宜过重,最好选择双肩背包,这样可以使书包的重量均匀地分布在双肩上,减轻脊柱的负担。此外,还要加强孩子的体育锻炼。适当的运动可以增强孩子的肌肉力量,有助于维持脊柱的正常生理曲度。比如,可以让孩子多参加

一些游泳、跑步、篮球等运动。

2.在治疗方面,如果孩子的脊柱侧弯较轻,可以通过佩戴支具进行矫正。支具可以根据孩子的脊柱侧弯情况进行定制,通过对脊柱施加一定的压力,来帮助矫正侧弯。如果脊柱侧弯较为严重,可能需要进行手术治疗。手术治疗的目的是通过矫正脊柱的弯曲,恢复脊柱的正常生理结构和功能。需要注意的是,无论是佩戴支具还是进行手术治疗,都需要在医生的指导下进行,并且要定期进行复查,以便及时调整治疗方案。

总之,青少年脊柱侧弯是一个需要引起家长们高度重视的问题。我们要关注孩子的脊柱健康,从小培养他们良好的生活习惯和运动习惯,做到早发现、早诊断、早治疗。让我们一起守护青少年的脊柱健康,让他们能够挺直脊梁,迎接美好的未来!

(作者:杨德建 福建省仙游县总医院 骨科 主治医师)

PICC置管后 居家如何护理

中心静脉导管(PICC)是指经上肢贵要静脉、肘正中静脉、头静脉、肱静脉、颈外静脉(新生儿还可通过下肢大隐静脉、头部颞静脉、耳后静脉等)穿刺置管,尖端位于上腔静脉或下腔静脉的导管。由于它不限制患者日常活动,操作简单,穿刺成功率高、安全性高,并发症少,能够安全输注刺激性药物,留置时间长,保护患者血管,避免因治疗需要而进行反复静脉穿刺,从而减轻患者的痛苦,提高生活质量,降低护理工作量等优点,PICC置管已经成为肿瘤放化疗及中长期大量输液患者首选建立静脉通道的方法。

大部分PICC置管的癌症患者,在化疗间歇期,要带管出院。掌握PICC的居家护理方法,可以使PICC充分发挥长期留置时间的优越性及安全性。PICC置管后居家记住以下三点:

1.观察与换药

(1)观察穿刺点及周围皮肤是否出现红、肿、热、痛等症状。

贴膜是否卷曲、松动、潮湿,导管的输液接头有无脱落,

导管体外部分有无打折、破损等情况,如有以上情况及时就医。

(2)携带PICC长期护理手册到正规医院找经过专业培训的护士进行维护。常规每隔7天维护一次,可少于7天,不可超过7天。因对贴膜过敏而使用无菌辅料或无菌纱布时,应每隔2天换药一次。

2.治疗与活动

(1)测量血压时,严禁在置管侧手臂上方测量,但可使用腕带测压计。

(2)PICC置管成功后,即可适当进行手部活动。

①腕关节运动:可向内向外旋转腕关节运动,每次3~5分钟,每日2次。

②握力球运动:每次手用力握球3~5秒,然后放松3~5秒,一组可做15~20次,一天做3~4组。可根据自身情况适当增加握力球运动,如没有握力球也可做握拳运动,促进血液循环预防血栓的形成。

③弹钢琴运动:手指模仿弹钢琴。

穿衣服时要先穿置管侧手臂,脱衣服时要后脱置管侧

手臂。

居家期间可以做些一般的日常活动,比如:煮饭、洗碗、刷牙、梳头、扫地、开车等,可以做一些简单的手臂活动等。

居家期间严禁的活动,比如:游泳、跳绳、打球、置管侧抱小孩、起床时用置管侧手臂支撑起床、穿袖口过紧的衣物,严禁置管侧手臂提5公斤以上的重物,禁止拖地,禁止置管侧手臂架拐杖等,也要避免大范围的手臂旋转运动。

3.洗澡与睡觉

(1)严禁泡澡、盆浴。可以淋浴,淋浴前,需在置管侧手臂穿刺点贴膜处包裹一块小毛巾、保鲜膜依次包裹缠绕2至3圈,然后胶带上下封口,包裹的面积大于距离穿刺处上下15cm左右。或者使用PICC置管防水保护套,防止导管浸湿,淋浴时适当举起置管侧手臂,但手臂不要举过头顶,避免导管移位,沐浴后检查敷料有无潮湿,如有浸湿,及时到医院更换贴膜。

(2)睡觉时要戴上PICC保护袖套,或者将丝袜两端剪开,形成袜筒,套在导管外面,

防止睡觉时将导管拽出来,睡觉时尽量不要压着穿刺侧肢体,避免导管在高凝状态下造成堵塞。

居家期间有以下情况应及时就医:

1.居家期间,如果出现气短、胸闷或胸痛、体温 $\geq 38^{\circ}\text{C}$,或PICC导管出现异常情况等,应立即到医院处理。

2.贴膜松脱,输液接头脱落,导管内有回血(应将导管反折用胶带固定)。

3.穿刺部位出现红、肿、热、痛、渗血,置管侧手臂麻木、手臂或胳膊肿胀、臂围增粗 $> 3\text{cm}$ 。

4.导管部分脱出(固定好导管的外露部分,立即就诊),导管完全脱出(按压穿刺点至不出血,用止血贴覆盖,将脱出的导管带回医院就诊)。

良好的护理可以避免和减少并发症的发生,保证导管安全使用,为PICC居家患者保驾护航。

(作者:陈莹 福建中医药大学附属第二人民医院 护士)

张奎娟 福建中医药大学附属第二人民医院 护士)