

科学管理活动 延缓脊柱侧弯进展

在青少年的成长过程中,有一种悄然而至的健康隐患——青少年特发性脊柱侧弯,它是指在青春发育时期,不明原因地出现脊柱一个或者多个节段向侧方向弯曲,不仅影响青少年体态美观,严重时还会导致心肺功能异常,同时外观的畸形对青少年的身心健康造成双重打击。

科学的日常活动管理也是能够有效地延缓侧弯的进展,帮助青少年健康成长。

让我们一起了解青少年特发性脊柱侧弯日常活动管理。

运动管理

选择合适运动:对于青少年特发性脊柱侧弯的患者来说,应当进行对称性活动,鼓励进行蛙泳、蝶泳、仰泳、双手吊单杆、瑜伽、平板支撑、小飞燕等运动,有助于增强背部肌肉力量,改善脊柱柔韧性。

避免不良运动:减少如篮球、足球等剧烈的对抗性运动,以及过度弯腰、扭转脊柱的运动,

如舞蹈、仰卧起坐、体操中的一些复杂扭转动作等,以防加重脊柱侧弯。长时间单侧用力如打羽毛球、棒球,单手提重物行走等,这类运动容易使身体两侧肌肉力量不均衡,进而加重脊柱侧弯的程度。跳跃类冲击性运动如跳绳、蹦极等,身体在跳跃过程中会受到较大的冲击力,这些冲击力会通过脊柱传导,可能对脊柱造成损伤,不利于脊柱侧弯患者的病情稳定。

姿势管理

坐姿:保持背部挺直,肩膀放松,双脚平放在地面,桌椅高度要合适,使眼睛平视电脑或书本,避免弯腰驼背或趴在桌上。

站姿:挺胸收腹,双眼平视,双肩平衡,双脚均匀受力,避免长期单脚站立或弯腰、斜靠。

睡姿:建议仰卧或侧卧,仰卧时可在膝盖下垫薄枕,使膝关节微屈,减轻腰部压力;侧卧时在两腿间夹薄枕,保持脊柱

在直线上,避免俯卧睡。

科学锻炼助力矫正

除了日常保持良好姿势是控制脊柱侧弯的基础,适当的做些科学的动作可以有效地改善体态。

猫牛式:四肢着地,双手在肩膀正下方,膝盖在臀部正下方。吸气时,背部下沉,抬头看天花板,让腹部向地面方向放松;呼气时,背部向上拱起,下巴收向胸部。重复进行10~15次为一组,每天进行3~4组。能增加脊柱的灵活性,伸展和强化背部肌肉。

下犬式:双手放在地面,与肩同宽,手指向前。双脚与髌同宽,脚跟尽量踩地。将臀部抬高,使身体形成倒“V”字形。保持背部挺直,伸展腿部后侧和背部肌肉。每次保持30~60秒为一组,每天进行3~4组。

坐立前屈式:坐在瑜伽垫上,双腿伸直并拢,吸气时,挺直腰背;呼气时,身体前屈,双

手抓住双脚或小腿,尽量将额头靠近膝盖。注意背部不要拱起,保持脊柱伸展。每次保持30~60秒为一组,每天进行3~4组。能拉伸腿部后侧和背部肌肉,帮助放松脊柱周围的肌肉。以上瑜伽动作需根据个人身体状况适度进行,在专业瑜伽老师指导下练习更好,若过程中出现不适,应立即停止并咨询医生。如果在以上练习过程中感到任何不适,特别是腰部或颈部疼痛,应立即停止并咨询专业人士。

定期复查

遵医嘱定期到医院复查,通过X光等检查监测脊柱侧弯的进展情况,以便及时调整治疗方案。青少年特发性脊柱侧弯患者的日常活动管理对于控制侧弯进展、改善症状至关重要,同时要保持积极心态,配合治疗和管理。

(作者:许晓英 福建中医药大学附属第二人民医院 推拿科 住院医师)

科学检验 护航优生优育

在迎接新生命的旅程中,优生优育与婚前保健是至关重要的环节。检验科作为医疗体系中不可或缺的“侦察兵”,凭借先进的检测技术和精准的检验结果,为人们提供重要的健康信息,帮助大家科学备孕、健康孕育,在婚前就做好迎接新生命的准备。

婚前保健,健康婚姻的第一步

婚前保健是迈向婚姻殿堂的重要健康保障。通过婚前检查,准新人们可以全面了解彼此的健康状况,为未来的婚姻生活和生育计划打下坚实基础。检验科在婚前检查中承担着关键角色。

血常规、尿常规是婚前检查的基础项目。血常规能够检测红细胞、白细胞、血小板等指标,判断是否存在贫血、感染等问题。尿常规则有助于发现肾脏疾病、泌尿系统感染等,这些疾病若在婚前未被发现和治疗,婚后可能加重,甚至影响生育功能。

传染病筛查是婚前检查的重点。通过检验科的检测,可以筛查乙肝、丙肝、艾滋病、梅

毒等传染病。这些传染病不仅会影响个人健康,还可能在婚后通过性接触、母婴传播等途径传染给伴侣和下一代。早期发现这些传染病,就能在婚前采取相应的预防和治疗措施,降低传播风险。

此外,生殖系统相关的检查也离不开检验科的支持。女性的白带常规检查,能判断是否存在阴道炎等妇科炎症,若炎症长期存在,可能导致输卵管粘连,影响受孕;男性的精液常规检查,可以评估精子的数量、活力、形态等,了解男性生育能力。

优生优育,检验科助力健康孕育

当夫妻双方做好准备,计划迎接新生命时,优生优育的相关检验显得尤为关键。孕前检查是优生优育的首要环节,检验科能提供全面的健康评估。

TORCH检查是孕前常见的筛查项目,它包括弓形虫、风疹病毒、巨细胞病毒、单纯疱疹病毒等病原体的检测。这些病原体感染孕妇后,可能导致胎儿发育畸形、流产、早产等严重

后果。通过检验科的检测,若发现这些病原体感染,可在孕前进行治疗,待体内抗体转为阴性或达到安全水平后再怀孕,从而降低胎儿受感染的风险。

染色体检查也是优生优育的重要项目。染色体异常是导致胎儿畸形和流产的重要原因之一。通过染色体核型分析,能够检测夫妻双方的染色体是否存在数目和结构的异常。若夫妻一方或双方存在染色体异常,可在医生的指导下,选择合适的助孕方式,筛选出染色体正常的胚胎进行移植,提高生育健康宝宝的几率。

孕期唐筛和无创DNA检测是筛查胎儿染色体疾病的重要手段。唐筛通过检测孕妇血清中的甲胎蛋白、绒毛膜促性腺激素等指标,结合孕妇的年龄、孕周等信息,评估胎儿患唐氏综合征等染色体疾病的风险;无创DNA检测则通过采集孕妇外周血,提取胎儿游离DNA,检测胎儿染色体非整倍体异常的风险。如果这些检测

结果提示高风险,还需进一步进行羊水穿刺等确诊检查,以确定胎儿是否真正存在染色体疾病。

此外,孕期的血糖、甲状腺功能等检测也十分重要。通过定期检测血糖,能及时发现异常,采取饮食控制、药物治疗等措施,控制病情发展;甲状腺功能异常会影响胎儿的神经系统发育,定期检测甲状腺功能,及时调整甲状腺激素水平,可保障胎儿健康成长。

优生优育和婚前保健是人生中的重要大事,无论是婚前对自身和伴侣健康状况的了解,还是孕前、孕期对生育风险的评估和监测,检验科都发挥着不可替代的作用。希望大家重视婚前保健和优生优育相关的检验项目,用科学的方法为自己和未来宝宝的健康奠定坚实基础。

(作者:吴金珠 南平市妇幼保健院 检验科 副主任技师)