

科学干预青少年脊柱侧弯

造成脊柱偏移的原因

青少年脊柱侧弯的形成，是先天骨骼发育基础叠加后天不良生活习惯共同作用的结果，长期不当行为持续改变脊柱受力，逐步诱发骨骼偏移。

1. 日常体态长期不规范：久坐歪头、侧身写字、瘫坐倚靠等不良姿势，会让脊柱长期处于非对称受力状态，日积月累破坏脊柱正常生理曲度。

2. 负重方式不合理：长期单侧背包、单肩挎负重包，会造成肩背受力不均，牵拉脊柱向一侧偏移，长期异常受力会加重肌肉张力失衡，诱发脊柱弯曲。

3. 运动锻炼存在缺失：户外活动不足、核心肌群力量薄弱，无法依靠肌肉力量稳固脊柱形态，肌肉支撑能力不足，难以维持骨骼正常排列状态。

身心双重危害

脊柱侧弯并非单纯的体态问题，随着弯曲程度加重，会逐步压迫周边组织与脏器，同时影响青少年心理状态，产生多维度健康危害。

1. 破坏躯干正常体态结构：侧弯会造成双肩不等高、骨盆倾斜、背部不对称隆起，形成含胸、歪背等不良体态，影响外在形体美观。

2. 压迫胸腔内脏器官：严重脊柱偏移会压缩胸腔内部空间，限制胸廓正常扩张，间接影响心肺发育，降低脏器活动空间，不利于身体机能完善。

3. 诱发青少年心理敏感：体态异常容易让青少年产生自卑、敏感等负面情绪，影响人际交往与性格养成，不利于身心健康同步发展。

简单辨别脊柱异常信号

家庭自查是早期发现青少年脊柱侧弯最简单有效的方式。家长可通过直观观察体态，辨别身体不对称表现，及时捕捉轻微病变信号。

1. 站立观察躯体对称性：让孩子自然直立，双肩放松，观察双肩、肩胛骨、腰部两侧是否存在高低不对称，留意身体是否不自觉向一侧倾斜。

2. 前屈排查背部隆起：保持双脚伸直，身体缓慢向前弯腰，观察后背两侧肌肉是否高低不一，异常隆起是脊柱侧弯的典型外在表现。

3. 遵循专业方案干预：程度较重的侧弯需在专业指导下佩戴矫正器具，结合康复训练长期调理，定期复查骨骼状态。

脊柱健康关乎青少年终身体态与身体机能，脊柱侧弯的干预贵在早期、重在坚持。家长应当重视日常生活中的体态观察，及时纠正孩子的不良生活习惯。通过科学筛查提早发现隐患，依托专业手段进行规范干预，帮助青少年以挺拔健康的身姿，从容应对成长过程中的各类挑战。

(阜南县中医院健康管理中心 付晓伏)

儿童异物窒息与海姆立克急救

能表现为吃奶突然停止、面色改变、呼吸费力、双眼惊恐。严重时，孩子会逐渐失去意识。很多家长容易把“安静”误以为“缓过来了”，实际上，真正危险的恰恰是孩子突然不哭了。

不同年龄儿童急救方法为何不同？

儿童异物窒息急救最关键的一点，就是先判断年龄。一岁以下婴儿由于肋骨较软，内脏脆弱，不能直接进行腹部冲击，因此处理方式以“拍背+压胸”为主；而一岁以上儿童腹部结构相对成熟，可以采用经典海姆立克腹部冲击法。此外，还要观察孩子是否还能有效咳嗽，如果孩子能哭、能说话、能发出声音，说明还有气流通过，此时不要急着胡乱拍打，应鼓励其继续咳嗽自主排出异物并及时就医；只有在明显无法呼吸、无法发声时，才需要立即实施急救。

不同年龄儿童海姆立克急救步骤

对于一岁以下婴儿，应先将其侧卧于施救者前臂上，头部略低于身体，一只手托住下颌固定头部，“冲出来”。不同年龄段孩子的身体结构不同，急救动作也不一样，特别是一岁以下婴儿，不能直接照搬成人急救手法，否则可能适得其反。

儿童异物窒息有哪些危险信号？

儿童发生异物窒息后，往往会突然出现剧烈咳嗽、窒息、抓脖子等表现。有的孩子会因为呼吸困难而满脸通红，也有的会快速出口唇发紫。婴幼儿由于不会准确表达，可

提到脑血管疾病，多数人首先想到中老年人高发的脑梗死、脑出血，却鲜少听闻“烟雾病”。该病发病率较低，却如同潜伏在大脑中的“隐形炸弹”，悄无声息损伤脑血管，一旦发作，轻则肢体残疾，重则危及生命。相较于高血压、糖尿病等常见慢性病，烟雾病公众认知度极低，许多患者因此错过最佳治疗窗口。随着医学影像学的不断进步，烟雾病检出率逐年上升，了解并重视它，是守护大脑健康的重要一课。

什么是烟雾病？

烟雾病并非大脑内有烟雾，而是对其影像学表现的形象描述。它是一种慢性进行性脑血管异常疾病，核心问题是大脑底部主要供血动脉逐渐狭窄、甚至闭塞，导致脑部供血不足。为弥补这一困境，人体会自动启动自救机制，在大脑底部自发长出一批细小、脆弱的侧支血管，这些血管在造影检查中呈模糊网状阴影，酷似烟雾，因此得名。

这些侧支血管极不可靠，管壁薄、结构松散，既无法长期稳定供血，还易破裂出血，让患者面临缺血与出血双重威胁。烟雾病无明显发病年龄限制，儿童患者多表现为脑缺血，常出现头晕、肢体无力；成人更易发生脑出血，病情更严重。此外，该病有一定家族聚集性，亲属患病人群发病率相对更高，但其具体病因尚未完全明确。

警惕早期信号

烟雾病症状隐蔽且间歇发作，易被误认为劳累所致。常见早期信号有：反复头痛、头晕、劳累或情绪波动后加重；短暂肢体无力，一侧手脚发软、持物不稳，言语含糊、短暂失语；视力模糊、眼前发黑；肢体麻木刺痛，儿童可能出现癫痫样发作。

这类短暂缓解的症状在医学上称为短暂性脑缺血发作，是脑卒中的重要预警，也是烟雾病的求救信号，一旦出现应及时去医院进行脑血管检查。

不可忽视的危害

烟雾病最主要的危害是诱发脑梗死或脑出血，是导致患者残疾与死亡的主要原因。脑卒中造成的脑组织损伤不可逆，可能遗留肢体偏瘫、语言障碍、认知功能下降等问题，严重影响生活质量，甚至危及生命。烟雾病呈

拨开脑部迷雾 全面认识烟雾病

气管切开患者居家护理全攻略

加湿和过滤功能，空气直接进入气道，易导致痰液黏稠、结块，堵塞气道。居家需做好气道雾化：雾化吸入：遵医嘱配置雾化液，每日进行2-4次雾化吸入，每次15-20分钟，稀释痰液，缓解气道干燥。气道滴药：可在医生指导下，定时向气管套管内滴入少量生理盐水，湿润气道，帮助痰液松动。保证饮水：若患者可自主进食，鼓励少量多次饮用温水，补充身体水分，从内部改善痰液黏稠度。

二、切口护理，预防感染

气管切开切口属于开放性伤口，易发生感染，需每日清洁消毒：护理人员用消毒洗手液彻底洗手，佩戴一次性手套；用碘伏棉签，由内向外环形消毒切口创面及套管周围皮肤，每日1-2次，清除分泌物和血痂；消毒后覆盖无菌纱布，用胶布固定，保持纱布干燥清洁，一旦纱布被痰液、汗液浸湿，需立即更换，避免细菌滋生；密切观察切口皮肤有无红肿、渗血、渗液、疼痛等感染迹象，发现异常及时就医。

三、吸痰护理，保持呼吸道通畅

吸痰是保持患者气道通畅的关键，需掌握正确方法，避免损伤气道：吸痰时机：当患者出

3. 日常留意体态习惯：观察孩子行走、坐姿，若长期习惯性歪肩、歪头，且自我无法纠正，需进一步排查脊柱发育情况。

规范方式矫正脊柱形态

青少年脊柱具备良好的修复塑形能力，发现侧弯异常后，依据弯曲程度采取分层干预方式，能够有效控制病情，改善脊柱生理形态。

1. 纠正日常不良体态：规范坐姿、站姿与书写姿势，杜绝单侧负重，保持脊柱受力均衡，从源头减少骨骼异常受力。

2. 强化腰背肌肉训练：针对性开展腰背肌肉锻炼，增强肌肉力量，依靠肌肉拉力平衡脊柱受力，辅助矫正轻微骨骼偏移。

3. 遵循专业方案干预：程度较重的侧弯需在专业指导下佩戴矫正器具，结合康复训练长期调理，定期复查骨骼状态。

脊柱健康关乎青少年终身体态与身体机能，脊柱侧弯的干预贵在早期、重在坚持。家长应当重视日常生活中的体态观察，及时纠正孩子的不良生活习惯。通过科学筛查提早发现隐患，依托专业手段进行规范干预，帮助青少年以挺拔健康的身姿，从容应对成长过程中的各类挑战。

(阜南县中医院健康管理中心 付晓伏)

中医调养改善肠易激综合征

您是否有这类情况：情绪紧张时腹部不适，考试前频繁如厕，压力起伏下腹泻、便秘交替发作。完善胃肠相关检查后，却未发现器质性病变。这类不适多是肠道受情绪影响引发，大概率为肠易激综合征。西医认为该病与肠道高敏感、脑肠轴功能紊乱相关，中医则从整体视角对此病症有着独到阐释，本文将从中医角度解析这一常见肠道问题。

中医解读“肠道闹情绪”

中医认为，肠易激综合征的核心症结在于气机失常。人身之气维系机体正常运转，脾胃是气机升降的关键中枢，脾负责运化输送营养，胃负责传导排泄糟粕。一旦升降平衡被打破，肠道功能便会失常，进而引发便秘、腹泻、腹胀腹痛等不适症状。

导致气机紊乱的首要因素在于肝脏。中医理论中肝主疏泄，掌管全身气机调畅，且与情绪密切相关。焦虑抑郁、动怒烦闷都会造成肝气郁结，进而影响脾胃功能，也就是常说的肝木克脾土。当下大众普遍精神压力偏大，情绪不畅极易牵连脾胃，诱发肠道不适。其次，根源在于脾胃虚弱。先天体质偏弱，或是日常饮食作息不规律，都会损耗脾胃机能。脾胃运化能力下降后，饮食稍不注意就容易腹泻，气虚无力推动糟粕下行，造成大便干结。此外，体内湿邪郁积也是重要诱因。长期嗜食生冷甜腻、日常缺乏运动，会导致湿气滞留体内，湿邪阻滞肠道，会造成排便黏腻不畅、肠鸣腹胀等表现。

由此可见，该病并非单纯肠道敏感，而是肝、脾、肠道协同功能失调所致，身心状态相互作用，这也是肠道易受情绪影响的根本原因。

肠易激综合征的中医分型

中医诊疗讲求辨证论治，即便同为肠易激综合征，症状表现不同，调理方案也存在差异。临床常见分型如下：

1. 肝郁脾虚型最为多发，多数患者属于此类。病症发作与情绪密切相关，紧张、动怒、压力过大时，腹胀、腹泻症状会明显加剧，日常还常伴胸闷叹气、周身乏力，舌色淡红、舌苔薄白。

2. 脾胃虚弱型以体虚为主要特征，进食后易腹胀，大便溏稀不定，患者面色萎黄、精神倦怠，舌体偏淡且带有齿痕。根源在于脾胃功能偏弱，运化能力不足，调理宜健脾益气、化湿止泻。

3. 寒热夹杂型症状较为复杂，腹部忽冷忽热，便秘与腹泻交替出现，口干口苦却又畏寒怕凉，舌苔黄白相间。该类型因脾胃受损、寒热失衡所致，治疗需寒热兼顾、调和胃肠机能。

4. 肠道湿热型多在食用辛辣油腻食物后加重，大便黏腻异臭，伴肛门灼热、口苦口臭、小便发黄，舌质偏红、舌苔黄腻。

5. 脾肾阳虚型常见于病程较长人群与中老年患者，典型表现有凌晨定时段腹痛腹泻，也就是俗称的“五更泻”，同时伴有手脚冰凉、腰背畏寒，舌淡苔薄。病症及脏腑根本，调理以温补脾胃、收敛止泻为主。

准确辨别证型，针对性调理干预，方能收获更佳效果。

中医调理 恢复肠道健康

中医调理肠易激综合征，疗法多样。中药内服是主力，经典方剂对症使用效果显著。肝郁脾虚者，痛泻要方(白术、芍药、陈皮、防风)是首选，专治“一紧张就拉肚子”；脾胃虚弱者，参苓白术散健脾益气、渗湿止泻；寒热夹杂者，乌梅丸或半夏泻心汤温清并用、调和肠胃；“五更泻”者，四神丸(补骨脂、肉豆蔻、吴茱萸、五味子)温肾暖脾、固肠止泻。上述药方旨在调整脏腑功能、理顺气机，让肠道恢复自主节律。

针灸推拿疗效同样显著。针刺足三里、天枢、中脘、太冲等穴位，能疏肝理气、健脾和胃、调节肠道蠕动。临床证实对改善腹痛、腹泻、便秘均有效果；腹部按摩(顺时针轻柔)，每天早晚各一次，每次10分钟，能帮助气机流通、促进排便。此外，艾灸对虚寒型患者尤为适合，灸肚脐(神阙)、关元、足三里、温阳散寒。

情志疗法是中医特色，通过五行音乐疗法、导引术(如八段锦)、冥想呼吸等方式舒缓情绪，从源头减少“肝气犯脾”。相较于西医单纯对症治疗，中医这种“调人而非调病”的思路，更适合这种身心交织的慢性病。

肠易激综合征恰似一面镜子，映照出现代人身心失调的现状。中医理念认为，肠道不单是消化脏器，更是反映情绪状态的风向标。比起单纯缓解不适症状，更应体察身体发出的信号，疏肝健脾、身心协同调理，调节肠道紊乱状态。呵护脆弱敏感的肠道，本质也是守护自身整体健康与生活品质。

(安徽中医药大学第一附属医院老年病中心脾胃病科 商娟娟)

本报常年法律顾问·安徽大别山律师事务所 刘学良(律师) 电话：15905642216 (0564)3314772

皖西日报县区广告代理处 霍明理代处·新黎文化传媒广告有限公司 电话：0564—6022291 13956104353 地址：城关镇建新路车管所南200米

本报地址：六安市梅山路51号市新闻传媒中心 邮政编码：237000 零售价：35元/月 皖西日报社印务有限公司承印 地址：六安经济开发区纬一路

头痛是临床中最常见的症状之一，几乎每个人在一生中都会经历不同程度的头痛发作。很多人认为“忍一忍就过去了”，甚至长期依赖止痛药自行处理。然而，如果头痛反复出现，尤其是持续数月甚至数年，就不能简单归为劳累或休息不好，而需要警惕常见的两类原发性头痛——偏头痛和紧张型头痛。正确区分二者，并采取科学应对措施，对于改善生活质量至关重要。

偏头痛是一种较为常见的慢性神经血管性疾病，女性发病率明显高于男性。其典型特点是反复发作的中重度头痛，多为一侧搏动性钝痛，也可以双侧发生。疼痛往往呈跳动感或胀痛，持续时间从数小时到数天不等。除了头痛本身，偏头痛患者常伴有恶心、呕吐、畏光、畏声等症状，有些人在发作前还会出现先兆，如视物模糊、闪光感、视野缺损或肢体麻木等。偏头痛的发作常具有一定诱因，比如情绪波动、压力过大、睡眠不足或过度、女性月经周期变化、空腹、饮酒或某些特定食物等。部分患者会发现，每当生活节律被打乱时，头痛更容易发作。因此，偏头痛不仅是一种生理问题，也与生活方式密切相关。

相比之下，紧张型头痛则更加常见，但症状通常较为温和。它多表现为双侧额部的压迫感或紧绷感，疼痛性质为持续性钝痛，不呈搏动性。多数情况下，紧张型头痛的强度为轻中度，不会因为日常活动而明显加重，也较少伴随恶心或呕吐等症状。虽然不如偏头痛剧烈，但如果长期存在，也会影响工作效率和生活状态。紧张型头痛与肌肉紧张关系密切，常见诱因包括长时间伏案工作、姿势不良、精神压力大、焦虑或睡眠差等。颈部肌肉长期处于紧张状态，会通过神经反射引发头部疼痛。因此，这类头痛在现代办公人群中尤为常见。

从临床角度看，偏头痛和紧张型头痛虽然都属于原发性头痛，但在机制、表现和处理方式上存在明显差异。偏头痛更强调神经血管因素，发作时需要针对性用药，而紧张型头痛则更多与肌肉和心理因素相关，调整生活方式和缓解压力往往更为关键。

在应对偏头痛方面，首先要学会识别并尽量避免诱因。保持规律作息、避免熬夜、合理安排工作节奏是基础措施。饮食方面，部分患者对巧克力、红酒、含咖啡因饮料或腌制食品较为敏感，可以通过记录“头痛日记”来寻找自身诱发因素。发作时，应尽量在安静、光线较暗的环境中休息，必要时在医生指导下使用止痛药或特异性抗偏头痛药物。对于发作频繁或严重影响生活的患者，还可以考虑预防性用药。

对于紧张型头痛，改善不良姿势尤为重要。长时间使用电脑或手机时，应注意调整屏幕高度，保持颈部自然直立，避免低头或含胸。每隔一段时间起身活动，做简单的颈部颈部拉伸，有助于缓解肌肉紧张。此外，放松训练、深呼吸，也可以有效减轻精神压力，从而减少头痛发生。

需要提醒的是，很多人习惯自行购买止痛药，一旦头痛就服用。短期偶尔使用问题不大，但如果频繁依赖药物，反而可能导致“药物过度使用性头痛”，使头痛更加顽固。因此，止痛药必须在医生指导下合理使用。

除了偏头痛和紧张型头痛，还有一些头痛可能提示更严重的问题。例如，突然发生的剧烈头痛、逐渐加重的持续性头痛，或伴有发热、呕吐、意识障碍、肢体无力等症状，都需要及时就医排查继发性原因，如颅内感染、出血或肿瘤等。这类情况虽然相对少见，但不能忽视。

对于长期头痛患者来说，建立正确的认知非常重要。头痛并不是单纯的忍一忍就好，而是一种可以评估、可以干预的疾病状态。通过规范诊断，可以明确头痛类型，从而采取更有针对性的治疗方案，而不是盲目应对。

此外，生活方式的长期管理同样关键。规律作息、均衡饮食、适度运动、保持良好心态，这些看似简单的措施，在头痛管理中却起着基础性作用。很多患者在坚持一段时间后，会明显感觉头痛发作频率和强度有所下降，也有助于预防其他慢性疾病的发生。

偏头痛与紧张型头痛是两种最常见的慢性头痛类型，各有其特点和应对方式。学会区分它们，是科学管理头痛的第一步。明确诊断并制定合理方案，结合规范治疗与良好生活习惯，才能真正摆脱长期头痛的困扰，恢复更加舒适和高效的生活状态。

(六安市中医院神经内一科 刘冬雪)

开展肢体、语言等康复训练，提升自理能力。

家庭护理与预防

烟雾病无法完全预防，但健康生活方式可降低患病风险。日常避免过度换气、突然用力与剧烈情绪波动，儿童避免长时间哭闹。确诊患者需长期随访，定期进行影像学检查，及时调整治疗方案。

破除认知误区

大众对烟雾病普遍存在认知误区：不少人认为无症状就无需处理，忽视了该病呈进行性进展的特点，隐匿危害仍会持续加重，潜藏发病风险。部分患者觉得手术结束即为痊愈，术后疏于随访与长期养护，影响康复效果。同时，大多数默认为烟雾病为老年专属疾病，殊不知烟雾病高发于儿童与青壮年，极易因认知偏差造成漏诊、延误治疗。

烟雾病虽罕见隐匿，但危害巨大，是威胁大脑健康的“隐形杀手”。提高疾病认知、警惕早期信号、及时规范治疗、配合科学护理，能有效降低致残致死风险。大脑是人体生命中枢，面对烟雾病，唯有早认知、早发现、早治疗、早护理，才能筑牢健康防线，守护个人与家庭的幸福。

(六安市中医院 刘妍)

洁，减少口腔细菌滋生，预防呼吸道感染。

常见并发症的预防

一是气道堵塞：多因痰液干结、异物吸入导致，表现为患者呼吸困难、烦躁、口唇发紫。预防：坚持气道湿化，及时吸痰，避免异物落入套管内。应急：立即清除气道内异物或痰液，若无缓解，立即拨打急救电话。

二是切口感染：表现为切口红肿、疼痛、有脓性分泌物、发热。预防：严格无菌操作，保持切口清洁干燥，定期消毒更换纱布。处理：及时就医，遵医嘱使用抗菌感染药物。

三是套管脱出：多因固定带过松、患者剧烈咳嗽、活动不当导致。预防：妥善固定套管，限制患者剧烈活动，咳嗽时轻扶套管。应急：立即让患者平卧，保持呼吸道通畅，切勿自行将套管插回，迅速送往医院处理。

四是肺部感染：表现为咳嗽加重、痰液增多、发热、呼吸不畅。预防：保持室内通风，做好气道湿化和吸痰，加强口腔护理，避免受凉。处理：及时就医检查，对症治疗。

(六安市中医院康复科 崔晓婷)

遗失

遗失何翠松皋陶文化园项目六安开发区房屋拆迁补偿安置协议书，声明作废。

本报常年法律顾问·安徽大别山律师事务所 刘学良(律师) 电话：15905642216 (0564)3314772

皖西日报县区广告代理处 霍明理代处·新黎文化传媒广告有限公司 电话：0564—6022291 13956104353 地址：城关镇建新路车管所南200米

本报地址：六安市梅山路51号市新闻传媒中心 邮政编码：237000 零售价：35元/月 皖西日报社印务有限公司承印 地址：六安经济开发区纬一路