

近些年,越来越多的家长开始关心孩子的体态问题,比如高低肩、歪头、驼背……其实这些最后都可以归因为八个字:坐没坐相,站没站相。因为平时的站姿和坐姿不规范才导致了体态问题,但是体态问题的根本原因又在哪儿呢?

孩子长不高 别忽略了脊柱变形

□ 高飞

每当有家长带着孩子来咨询体态是否可以调整时,回答基本都是肯定的。这些孩子年龄大都集中在7~19岁之间,最小的甚至只有3岁。他们的体态一般存在高低肩、驼背、头歪、个子长不高等问题。

但看似多样的问题,却都只有一个毛病——脊柱变形。所谓脊柱变形一般包括脊柱自然曲度消失和脊柱侧弯两部分。脊柱自然曲度消失,在体态方面最典型的临床表现为驼背,它是由胸椎后突引起的形态改变。而脊柱侧弯是指脊柱的三维畸形。简单说,正常的脊柱从背后看是一条直线,躯干两侧对称,而脊柱侧弯患者的脊柱不是一条直线。在脊柱侧弯非常严重时,才可以看得出不是一条直线,有一些很轻微症状,家长一般看不出来。所以大家可以让孩子自然站

立,两手自然下垂交叉,慢慢弯腰,家长站在背后观察在孩子弯腰的过程中,脊柱两侧是否对称,如果出现两侧一高一低的情况,基本可以判定脊柱有不同程度的问题。

如果脊柱侧弯不及时发现、治疗,会发展成非常严重的畸形,同时引起许多并发症,如心肺功能提前衰竭、丧失行动能力、影响女性胸部发育、未来的生育能力,以及脊椎的其他并发症,甚至影响寿命。

曾经有个家长找我给他孩子调理,理由是觉得自己孩子太矮,想长高点。患者是个19岁的男生,只有167厘米。家长问我有没有办法。我一看他的体态,告诉家长,有办法,而且当场见效。家长还不信,觉得是天方夜谭。

于是我在治疗之前给他拍了几张体态照

片,然后就开始动手治疗。半小时后我说:“可以了,你起来吧。”

这孩子估计是趴的时间有点久,起来就伸了个懒腰,就在这伸懒腰的工夫,家长疑惑地说:“怎么看着好像长个了。”结果从新一量,真的高了接近3厘米。

我解释道:“你只注意到了孩子比同龄人矮,却不知道他为什么矮。你家孩子主要是驼背太厉害,矫正过来自然就高了。孩子变得更挺拔,长个儿就是自然而然的结果了。所以关键还是得把孩子的驼背矫正过来。”很多家长都会有疑问,为什么孩子会出现这些体态问题?其中很常见的一个因素就是沙发。

回忆一下,一般孩子坐沙发的前5分钟都会板板正正,5分钟之后是不是就东倒西歪了?甚至还翘二郎腿?这些姿势维持久



了,体态能不出问题吗?沙发太软了,对身体缺乏足够的支撑。脊柱是身体的中轴线,如果脊柱缺乏足够支撑,原有的弧度就会被迫发生改变。同时,骨盆也会因为没有稳定的支撑出现倾斜,从而改变对脊柱的支撑。

长期保持这样的坐姿,身体的中轴线就向后方、侧方移位,进而诱发一系列体态问题,比如脊柱的弯曲、高低肩或者驼背。而且长期坐在沙发上,腰也会很酸很累。就跟我们在沙滩上行走一样,一开始觉得很软

很舒服,但走多了就会觉得很累,这就是因为沙土太软,不能给脚一个反作用力。同理,睡软大的床也会如此。

有首歌这样唱道:“卧似一张弓,站似一棵松,不动不摇坐如钟”,我们虽然不能时刻让孩子遵守这看似“严苛”的要求,但最基本的“坐有坐相,站有站相”还是要遵守的。

家长不要忽略了孩子成长中脊柱发育这个大问题。如果脊柱出现了问题而不能及时纠正、治疗,很有可能会遗害终生。

十求真解惑+

甲状腺结节是癌症前兆?

流言: 检查出有甲状腺结节就是患上甲状腺癌的前兆。

真相: 总的来说,大部分甲状腺结节是良性病变,真正的甲状腺恶性肿瘤只占很少一部分,甲状腺结节患者不必过度担心。

甲状腺癌的诊断,主要依靠触诊、超声、穿刺和术中病理。随着现代超声技术分辨率的不断提高,越来越多隐匿性很强的甲状腺乳头状微小癌都能被发现,大部分甲状腺癌经过科学规范的治疗可以被治愈。

不过,甲状腺结节虽不用过度担心,但也不可掉以轻心,需要尽早到正规医院进行明确诊断,以免延误病情,错过治疗的“黄金时间”。

由于甲状腺癌早期通常无明显症状,很难被觉察,如果出现结节突然增大、吞咽困难、结节附近组织发生粘连等症状,应进行全面的甲状腺功能检测,对结节进行判断,对难以辨别的结节,应每隔6到12个月定期检查一次。

吃芬苯达唑能抗癌?

流言: 患者吃“狗药”芬苯达唑,两个月肿瘤就消失。

真相: 芬苯达唑是一种用于狗和其他动物驱虫的药物,目前没有临床研究支持该药能治疗癌症,现有的支持或反对证据均来自动物实验。

动物实验距离临床试验,乃至成为药物还有很长的距离。通过动物实验却没有通过临床试验的药物举不胜举。芬苯达唑是一种未经过临床试验的兽药,人吃兽药本身就存在很大风险。

任何一款抗癌药的上市必须经过动物实验、药代动力学研究、临床1~3期研究等多方面的试验,来充分了解药物的安全性、有效剂量、疗效等。从动物实验来看,芬苯达唑的抗癌机制与当前的化疗机制并没有太大区别,所以仅仅凭借极少数特殊案例得出所谓治疗有效的结论,是缺乏科学依据的。

抽血可检测阿尔茨海默症?

流言: 现在出现一种新技术,只要检测一种血液标志物,就可以检测阿尔茨海默症。

真相: 现代病理学研究已证实 β 淀粉样蛋白(即 $\text{A}\beta$)和 tau 蛋白的异常沉积,是阿尔茨海默症的经典病理表现,并且在患者出现临床症状之前就已经存在。

最新研究显示,抽血检查 $\text{A}\beta 40$ 、 $\text{A}\beta 42$ 和 tau 蛋白,能80%预测脑脊液异常,而脑脊液异常的患者是阿尔茨海默症的高危人群。所以, $\text{A}\beta 40$ 、 $\text{A}\beta 42$ 和 tau 蛋白作为阿尔茨海默症血清标志物的潜质。

但能够预测脑脊液异常并不代表就可以早期诊断阿尔茨海默症,而且血液标志物检测也没有在现实临床中使用,依然还是处于人体临床试验的阶段,有待于科学家们展开更多试验来进行验证。

(北京科技报、腾讯较真、北京晚报、蝌蚪五线谱网共同发布)



对于家庭层面来说,有适应障碍的大学生非常需要父母的正确引导、关心和帮助。父母是孩子非常重要的支持系统,是其有困难时解决问题的良好的动力。父母也要有意识地在孩子没有踏入大学校门之前,引导其了解大学生活,使其有心理准备。

大学是每一个人所期待和向往的地方,是人生中非常美好的一段时光,你准备好了么?

[作者系长春市心理医院(长春市第六医院)心理治疗师。审稿者系长春市心理医院(长春市第六医院)主任医师桑红]

创
新
疗
法
或
将
改
善
肿
瘤
治
疗
格
局

女孩儿的乳房长“瘤”了?

□ 郭述真



(1) 大概不少人都听过老百姓常说的一句话:十二三妈妈尖,十四五妈妈鼓。(这里说的女孩子虚岁,妈妈指的是女孩子的乳房)也就是说,女孩子到了十二三岁的时候,乳芽便开始萌发,十三四岁便渐渐隆起,初现圆形了。

(2) 在女童发育的过程中,乳房的发育往往先于月经的来潮。一般情况下,要提早两年至两年半左右。我国女孩子的月经初潮大约为13~15岁,乳房的发育则大约为11岁左右,有的可能还会早一些。

(3) 乳房刚刚发育,可能会出现轻微的疼痛,这不是病态,无需治疗。千万不要揉搓按摩,那样会搓伤稚嫩的乳腺。也不要随意提拉或挤压乳头。

(4) 作为母亲,在关心孩子成长的过程中,一定要关心其乳房的发育状况,倘若出现乳头凹陷,则应在医生的指导下,进行科学有效的提拉治疗。如果出现结节,要及时到正规医院就诊。

(5) 乳房的大小是没有标准的,国人的乳房普遍适中,不大不小,左乳右乳大多数都不对称,这也是正常的,不必细究。应避免穿着紧身内衣,多做扩胸运动,必要时佩戴舒适的胸罩。

呵护乳房,应从女童做起。(作者系山西医科大学教授、妇科专家)

十关爱女性健康+

不宜空腹吃的食品

 牛奶 导致腹胀、腹痛、腹泻	 红薯 胃酸过多、反酸、烧心 胃溃疡患者慎用!	 浓茶 冲淡胃酸 抑制胃液分泌
 酒 刺激胃黏膜 引起胃炎和胃溃疡	 冰凉的食物 刺激胃肠发生挛缩 诱发胃痛、腹泻等	 刺激性食物 (山楂、番茄、柠檬、辣椒等) 刺激胃黏膜、肠壁 引起胃肠痉挛、绞痛

●健康点点说

策划/李维

文/杜艳晨(东方草健康说)
图/杜艳晨(东方草健康说)

还记得许多年前,你收到大学录取通知书那一刻的心情么?那时,你对大学的生活一定充满了期待和向往。进入开学季,面对学习方式和生活的变化,有些新生出现了严重的不适症状,甚至发展为一些心理问题。

消除适应障碍要以心理治疗为主

□ 付佳

十心灵驿站+

王某因为情绪低落、失眠、坐立不安,不想上课,也不愿与人交往,觉得大学生活难以应对,为此向心理医生求助。原来王某是大一新生,他觉得大学生活与自己想象的不一样,并且高中的生活是饭来张口,衣来伸手,父母对自己无微不至的照顾。因为学习成绩好,老师和同学对王某都很关注。现在无论是学习环境和生活环境都发生了很大的变化,学习成绩也不再突出,自由时光多了反而不能合理安排好自己的生活,因而出现了一些身心上的症状,心理医生说,王某可能是患上了常见的适应障碍。

什么是适应障碍?

精神病学中的适应障碍,是指明显的生活改变或环境变化时产生的、短期的和轻度的烦恼状态和情绪失调,常有一定的行为变化等,但并不出现精神病性症状。典型的生活事件包括居丧、离婚、失业、迁居、转学、退休、经济危机等,发病往往与生活事件的严重程度、个体的心理素质、应对方式有关。这种障碍的程度比其他类型的心理障

碍较轻,持续时间一般不超过6个月,随着应激事件的消除和应对能力的改善而恢复,个别人由于没有得到及时矫治而转为更严重的其他的精神障碍。

大学新生生活环境和学习方式等都发生了变化,适应这种生活是每一个大学生都必须经历的过程,上面的例子就体现了大学新生的一些困境:生活环境改变的焦虑心情;理想与现实的落差形成的失落感;新的人际关系难以适应的孤独感;自我评价失调导致的自卑心理等。环境、角色和任务等方面的变化如果超越了个体的适应能力,个体既不能适应学习也不能适应生活,就会出现超出常态的反应性情绪障碍或适应不良行为,导致正常学习和人际交往受损,这些问题难以适应并且没有及时处理可能就会出现问题。

适应障碍的临床表现有哪些?

1. 在情绪方面可能会出现:情绪低落、焦虑不知所措、烦躁、对什么事情都不感兴趣、感到不能应对当前的学习工作生活并且无法从计划未来等。

2. 在躯体方面可能会出现:恶心呕吐、头疼、肢体麻木、腹痛腹泻、消化不良、失眠、食欲减退、心慌胸闷等。

3. 在行为方面可能会出现:违反规则

的一些行为,如旷课、迟到、旷工、寻求刺激或一些堕落行为等。

4. 在社会性方面会出现:不愿与人交往、逃避社交活动、喜欢独处等,学习工作能力下降。

这些表现通常出现在生活应急事件发生后的1~3个月,大学新生的适应障碍通常出现在大一的第一个学期。

针对大学新生的适应障碍有哪些有效的措施?

首先,如果你或者你的同学朋友有适应障碍的倾向,寻求专业人士的帮助是非常必要的。可以寻求学校专职心理教师的帮助,当然如果情况严重,寻求专业心理医生的帮助是最佳的选择,适应障碍通常是以心理治疗为主,心理治疗主要解决其心理应对的方式和情绪宣泄的途径等问题。药物治疗主要是加快情绪等方面症状的缓解。正规的治疗更有利心理健康的恢复。

其次,在学校层面上,辅导员老师等要掌握大一新生的心理动态,及时发现异常情况,采取有效的措施。学校可以根据实际情况,开展必要的心理辅导教育活动,让大学新生了解其目前的实际生活和学习情况、可能遇到的心理问题以及心理保健知识。

“创新疗法的出现将很大程度上改善当前肿瘤治疗的格局。以妇科肿瘤为例,在PARP抑制剂这类创新疗法出现之前,卵巢癌患者5年生存率近十年来无明显变化。当前,中国仍有部分癌症领域的治疗进展缓慢。”中国工程院院士、北京协和医学院教授郎景和说,未来,希望中国生物医药企业能专注于中国存在的巨大未满足医疗需求,努力攻克对中国患者危害特别大的瘤种,不断缩小中国肿瘤患者5年生存率与发达国家的差距。

据资料显示,以色列注重创新医疗科技尤其是医疗器械的开发,本土拥有超过1600家医疗科技公司,其中37%是医疗器械类公司,并且这个比例还在持续增长中。近期,再鼎引入的源于以色列技术的肿瘤电场疗法Optune获得国家药品监督管理局授予创新医疗器械资格的认定。