

## 关注儿童骨伤系列之六

## 孩子站不直? 可能不是姿势不对那么简单

常德晚报讯(记者 陈颖 通讯员 方萍 贺科)有的家长吐槽自己的孩子“坐没坐像,站没站像”,认为孩子不注意身体仪态,忽略了有可能是孩子的骨骼存在异常。市第一中医医院骨伤科小儿病区副主任医师孙锋提醒家长,“孩子站不直有可能是脊椎侧凸,千万不要不当回事”。

脊椎侧凸是一种常见的骨骼问题,一般分为先天性和特发性。先天性一般是脊椎椎体存在先天畸形,从而导致脊椎弯曲;特发性多发于女生,一般是由于青春期激素水平影响所致。需要注意的是,轻微的脊椎侧凸具有很强的隐蔽性,起初并不易被发现。2015年11月,孙锋在北京儿童医院学习进修时,接诊的小宇(化名)就是到了8岁才因“站不直”到医院就诊。小宇有一节椎体为半椎体,小时候脊椎弯曲并不明显,随着身高的增长,两侧肩胛骨的不等高愈来愈明显,就诊时脊椎侧弯已达到40度。手术中,孙锋“拿掉”了小宇先天发育不良的半椎体,让脊椎的两侧重新找回“平衡”,小宇终于站直了。

那么,如何在第一时间就发现小孩脊椎是否侧凸呢?孙锋介绍,家长可以在家进行自查。首先让孩子站直,然后向下弯腰,让脊椎处于弧形弯曲状态。因为正常的脊椎排列是左右两边对称,并且正常的脊椎排列从上到下是呈一直线的,所以如果孩子脊椎所呈现的弧形不规整、不流畅,就有可能有脊椎侧凸,要立马带孩子去医院确诊。一旦确诊为先天性的脊椎侧凸,要尽早进行手术矫形治疗,风险相对较小,否则随着年龄增长,畸形逐渐加重,可能并发肋骨融合、椎板融合,手术出血多,矫形过程中神经牵拉损伤风险也会随之增大。



拔河比赛现场。

感受运动乐趣 健康快乐生活

## 市一医院开展职工趣味运动会

常德晚报讯(记者 黄媛媛 通讯员 余伟 黄瑞丰 文/图)近日,市第一人民医院组织开展“健康运动 快乐生活”第四届职工趣味运动会。

此次运动会分为集体比赛和个人比赛。集体比赛以8个分工会为小组进行角逐,共有“摸石过河”、“企

鹅漫步”、跳绳、呼啦圈竞走、拔河5个比赛项目。在“摸石过河”比赛中,队员们踩在泡沫“石头”上,摸索着顺利过河的要点;“企鹅漫步”是所有项目中最有趣的。双腿夹球,左右手分别拿球,前进时保持球不掉落,就好像企鹅在漫步一样,参赛者滑稽的样子引得大家捧腹大

笑;在3分钟集体跳绳中,队员们动作连贯,体态轻盈,节奏一致,配合默契,现场口号声、加油声此起彼伏;在呼啦圈竞走中,有的队员抱头扭腰,有的伸直胳膊小碎步前进,边转边走;拔河比赛掀起了趣味运动会的高潮,经过激烈角逐,最后行政分工会蝉联冠军。

## 石门卫计局督查乡镇健康扶贫工作

常德晚报讯(记者 黄媛媛 通讯员 唐为兵)近日,石门县卫计局组织6个督查小组,督查乡镇健康扶贫工作。

据悉,本次督查采取查阅资料、听取汇报、现场查看的方式进行,重点查看了乡镇卫生院“三个一批”台账、贫困人口就诊绿色通道、健康关爱行动暨

大病重病回访走访和辖区村级健康义诊活动、医疗保障政策落实、村卫生室规范运行等情况。督查发现,各乡镇卫生院均建立了完善的“三个一批”动态管理台账,落实了“先诊疗后付费”“一站式”结算服务,开展了健康关爱行动暨大病重病回访走访和辖区村级健康义诊活动,建

档立卡贫困患者对健康扶贫工作满意度较高,村卫生室管理较为规范,所有村卫生室工作人员到岗到位,大部分村卫生室“三个一批”台账精准、室内外环境整洁、慢病随访及时到位。同时,该局对督查中发现的不足,现场列出交办清单并提出限期整改建议。

## 献血要注意什么?

1.献血前不能喝酒。

2.为了确保血液质量,献血前几日应以吃素食为主,最好少进油腻食物。

3.献血前不能空腹,献血当日早晨应吃些清淡饮食,如稀饭、馒头、面包、鸡蛋等,以免在献血过程中出现头晕、心慌、出汗等反应。要多喝水,最好是糖水。

4.献血前不要食用虾蟹等蛋白质过高的食物,以免蛋白变质,致使血液中出现过敏物质。

5.献血前一晚不要吃得过饱,同时要保持良好的睡眠,不宜做剧烈运动。献血后要适当注意休息,不要进行剧烈的活动。个别出现倦怠感者,只要保证充足的睡眠,倦怠感会很快消失。

6.献血前三天最好不要吃药,因为部分药对受血者有严重影响,也对献血后恢复有影响。

7.献血前还应把手臂清洗干净,避免穿刺部位感染。

■燕磊



## 市疾控中心开展亲子阅读书法绘画活动

常德晚报讯(记者 黄强 通讯员 李明晖)近日,市疾控中心举办“扬社会主义核心价值观,关注关爱未成年人成长”亲子阅读书法绘画活动。

本次活动共征集到阅读

心得、书法、绘画等亲子作品20余件,以展板的形式呈现在市疾控中心宣传栏前,吸引了大量干部职工前来交流。大家纷纷表示,这样的活动既让孩子们寓教于乐,又让亲子关系更加融洽。

经过大家的鉴赏及投票,作品《和谐家园,共享蓝天》荣获一等奖;《农民》《文明之城》获二等奖;《我们爱和平》《古诗四首》《四季变化》获三等奖;《友善的小蚂蚁》《亲子阅读养成记》等获优胜奖。