



不可忽视的儿童脊柱侧弯

在我们的生活中，有一种疾病对孩子的健康构成严重威胁，那就是儿童脊柱侧弯。这是一种影响孩子身体发育的疾病，如果不及时发现和治疗，可能会对孩子的生活产生深远影响。因此，了解儿童脊柱侧弯，对于每一个家庭来说都非常重要。

一、儿童脊柱的生长历程

孩子在生长发育过程中，会逐渐形成脊柱的3个自然弯曲，以保持身体的平衡。

1. 新生儿脊柱完全是直的，一般3个月能抬头时，脊柱出现颈椎前突。
2. 到6个月会坐时出现胸椎后突。
3. 到1周岁开始走路时出现腰椎前突。
4. 至7岁为韧带所固定。

二、儿童脊柱侧弯的原因

儿童脊柱侧弯的原因尚不完全明确，但目前认为主要与以下几个因素有关：

1. 遗传因素：研究表明，儿童脊柱侧弯具有一定的家族遗传性。如果父母中有一方患有

脊柱侧弯，孩子患病的风险会增加。

2. 生长发育因素：在生长发育过程中，由于生长激素的影响，孩子脊柱的生长速度可能不均匀，导致脊柱出现侧弯。

3. 神经肌肉因素：部分患儿可能存在神经肌肉方面的问题，如肌肉力量不平衡、神经系统对姿势控制障碍等。

4. 其他因素：如营养不良、内分泌疾病等也可能与儿童脊柱侧弯的发生有关。

三、儿童脊柱侧弯的危害

1. 脊柱侧弯会影响患者的心肺健康。由于脊柱侧弯发生在胸腰段居多，可能会压迫肺脏，出现肺功能障碍，随着侧弯加重，还可能影响血液循环，出现心脏功能障碍，活动量稍大即出现心慌气短。

2. 脊柱侧弯会造成儿童下肢力线异常。髋关节、膝关节、足跟异常受力，导致慢性疼痛和骨骼发育畸形。

3. 脊柱侧弯影响患者的形态和心理。一般脊柱侧弯很难在早期发现，很多患者都是等到出现了明显的畸形，发生了脊

柱弯曲、背部不对称隆起、含胸驼背时才被发现，这时儿童的体形受到了明显的影响，不利于心理健康。

四、识别儿童脊柱侧弯

1. 观察孩子的站立姿势：让孩子靠墙站立，双脚并拢，双肩、臀部和脚后跟贴紧墙面，观察孩子的背部是否有异常的隆起或凹陷。

2. 触摸孩子的背部：用手指沿着孩子的背部中线从上往下摸，感受脊柱是否有侧弯的现象。

3. 观察孩子的肩部高度：让孩子脱去上衣，双手自然下垂，观察两侧肩部是否在同一水平线上。

五、儿童脊柱侧弯的预防

1. 床铺选择：理想而科学的睡床应是木板床、竹床或榻榻米。睡这类床可避免因长期睡软床而导致脊柱畸形、骨骼变形，从而保障儿童健康成长。

2. 不要跷二郎腿：人在跷二郎腿时，往往容易弯腰驼背，造成腰椎、胸椎和颈椎的压力分布不均。此时的骨盆会

带动脊柱旋转，造成脊柱两侧软组织 and 肌肉过度拉伸。长此以往，容易导致背部肌肉疲劳、酸痛，甚至可能造成脊柱扭曲或侧弯。

3. 加强锻炼：鼓励孩子进行适当的体育锻炼，如游泳、瑜伽等，以增强肌肉力量，促进脊柱的平衡发展。

4. 注意坐姿：教育孩子养成良好的坐姿习惯，避免长时间低头玩手机、看书等不良姿势。

5. 注意睡姿：
仰卧：仰卧睡觉可以在膝部下垫枕头，通过调整远端的力线帮助脊柱维持一个健康的曲线，缓解椎间盘压力。

- 侧卧：双腿间夹被子或者枕头，枕头应与肩同高，避免骨盆和下部椎体旋转，而且需要两边换着睡，避免长期单侧睡一边，否则容易出现椎体旋转，长期积累导致脊柱侧弯。

6. 定期检查：建议家长定期带孩子到医院进行脊柱检查，以便及时发现并处理问题。

六、儿童脊柱侧弯的治疗

1. 拉伸腹斜肌：仰卧，屈曲双脚，将双膝并拢向左边，直

至贴近床，维持10秒，再向右边重复动作。

2. 锻炼腹斜肌：仰卧，收缩下巴和屈曲双膝，双手在胸前交叉，收缩腹肌，头和肩部抬起至左手肘触及右腿，维持5秒，缓慢还原至仰卧，头和肩部抬起至右手肘触及左腿，维持5秒。

3. 肌内效贴技术：在脊柱侧弯治疗中，肌内效贴可以通过不同的力量强度刺激体表感觉。同时肌内效贴会提供一定的支撑和稳定感，帮助缓解脊柱侧弯造成的不适。

4. 运动体操：以脊柱向右侧凸出为例，跪姿侧躺，肘撑地，臀部发力将躯干抬起至身体呈一条直线，缓慢还原至初始位置，但骶部不要触地。保证骨盆的稳定性，同时腰背挺直，腹肌收紧。一侧完成5次至10次，做2组至3组。

5. 医学干预：对于已经确诊为脊柱侧弯的孩子，应根据医生的建议进行相应的治疗。治疗方法包括物理治疗、矫形器治疗和手术治疗等。

(柳州市工人医院 陈首)

呵护宝宝的明眸之光

新生儿，是生命之初最娇嫩的花朵，他们的每一个细节都牵动着父母的心。而在这无数细节之中，眼部护理尤为重要。因为眼睛不仅是心灵的窗户，更是新生儿感知世界的重要器官。而新生儿不能诉说不适感，家长在照顾宝宝时要特别细心观察，才能及时发现并处理问题。本文将详细探讨新生儿眼部护理的相关内容，帮助父母们更好地呵护宝宝的明眸之光。

认识新生儿眼部特点

新生儿的眼部结构与成人有所不同，他们眼球尚未完全发育成熟，出生时眼轴约16毫米，角膜和晶状体较为柔软，视网膜也尚未发育完全。

此时宝宝还不能固定注视，也无法追随物体移动眼球注视。由于注视能力不强，加上神经系统发育不完善，新生儿常常出现眼球不自主乱动的现象，如翻白眼或眼球震颤，家长对此不必紧张。此外，新生儿的泪腺分泌功能尚未健全，泪液分泌较少，这就是老人常说的宝宝在“假哭”的原因，这容易引发眼部干涩和感染。先天性泪道阻塞会在这时表现为“泪汪汪”，伴反复的眼分泌物。因此，在护理新生儿眼部时，需要特别仔细小心。

如何对新生儿眼部进行日常护理

新生儿眼部周围容易积聚分泌物，家长需用柔软湿润的

棉质毛巾或专用眼部清洁纸巾，轻轻擦拭宝宝眼部的分泌物。切记不可用力过猛，以免损伤宝宝娇嫩的眼部皮肤或擦伤角膜。

清洁时，需注意避免将清洁液或水溅入宝宝眼中。新生儿眼部周围应保持干燥，避免潮湿滋生细菌。家长在为宝宝洗脸或洗澡时，要特别留意不要让水流入宝宝眼中。如有不慎，应及时用干毛巾轻轻擦拭。

新生儿对光线较为敏感，父母应避免让强光直接照射宝宝眼睛。在拍照时，切勿使用闪光灯，以免对宝宝的眼睛造成伤害。此外，家中灯光也应保持柔和，避免过亮或过暗。宝宝入睡后建议关灯，让眼睛得到充分休息，睡眠时不建议开长明灯。

新生儿眼部容易出现的症状

如果新生儿眼部出现以下情况，家长需要在医生的指导下加强眼部护理。

1. 结膜炎：结膜炎是新生儿常见的眼部疾病之一，表现为眼部红肿、分泌物增多等。一旦发现宝宝出现结膜炎症

状，应及时就医，遵医嘱为宝宝使用眼药水或药膏进行治疗。同时，要保持宝宝眼部清洁干燥，避免宝宝揉眼等行为。

2. 先天性泪道阻塞：先天性泪道阻塞也是新生儿常见的眼部问题之一。由于泪道阻塞，宝宝会出现流泪、眼部红肿等症状。对于这种情况，家长可尝试为宝宝进行泪道按摩，以促进泪道通畅。如症状持续未得到缓解，应及时就医寻求专业治疗。

3. 先天性青光眼：先天性青光眼是一种较为严重的眼部疾病，表现为角膜增大、畏光流泪等。由于新生儿视力尚未发育完全，又不能表达自己的想法，因此先天性青光眼往往难以被及时发现。家长应密切关注宝宝的眼部状况，一旦发现异常，应及时到医院进行检查和治疗。

4. 新生儿白内障：新生儿白内障俗称“猫眼”，一般在暗室时易发现宝宝瞳孔区出现黄白色反光，多见于先天性白内障、视网膜母细胞瘤等严重影响视力，甚至危害生命的高风险眼病。一旦发现需立即到儿

童专科进行眼底照相等专业检查，及时确诊和准确治疗可以挽救宝宝的视力和生命。

5. 早产儿视网膜病变：出生孕周小于37周、体重小于2.5千克的早产儿还需常规进行眼底病筛查，排除早产儿视网膜病变。早产儿视网膜病变是早产儿因眼底视网膜血管发育不全引起的特发性眼病，早期可防可治，晚期病变可能导致失明，是一种眼底筛查与否导致结果反差极大的疾病。家长一定要定期带宝宝到专业的小儿眼科进行眼底病筛查，防患于未然。

总之，新生儿眼部护理是一项细致而重要的工作，需要家长耐心和细心地呵护，定期带宝宝到小儿眼科进行专业检查。本文通过普及新生儿眼部知识，希望帮助家长更好地呵护宝宝的眼睛。在多方共同努力下，我们可以为宝宝创造一个健康舒适的眼部环境，让他们拥有明亮清澈的眼睛，去感知这个美好的世界。

(广州市妇女儿童医疗中心柳州医院眼科 莫海明)

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件投递：2971813915@qq.com 电话：13977219936