

■无论是否确诊脊柱侧弯，日常生活中都需要避免长时间背单肩包或重物，最好选择双肩背包。避免长时间低头看手机或电脑，定期起身活动。脊柱侧弯患者可以进行一些针对性的运动锻炼，如坐姿挺胸拉伸、上斜板支撑等，有助于增强肌肉力量。但需在专业指导下进行，避免过度运动造成伤害。

■如果孩子身高属于正常范围内，性发育没有提前，无需做骨龄等检查。如果孩子个子偏矮，除了骨龄，还要做一些相关检查，如生长因子、甲功、生化检查等来综合判断有没有问题。如果孩子不到八岁乳房就发育了，除了拍骨龄以外，还要拍乳腺超声、子宫卵巢卵泡超声，看看卵泡有没有发育，然后再查性激素。

■儿童过度肥胖可能导致高血压。儿童减肥很少采用药物治疗，大多是从控制饮食开始，基本上都可以恢复正常。在孩子减重期间，作为家长先要戒掉不良饮食习惯，如高热量零食、饮料，改变高油、高盐、高糖饮食习惯，同时多陪孩子一起进行体育锻炼，参与到孩子的减重行动中。

■马上开学了，新的学期到来，家长、学校都要留意孩子的心理问题，家长自己的情绪要有一个出口，不要把压力传导给孩子，学校则要进一步提高心理健康教育的能力，家校合作，让孩子们开心健康地长大。中国科学院院士陆林提醒，如果需要药物治疗，一定要坚持用药。

开学季这些儿科门诊受关注

健康时报记者 尹薇 韦川南 邱越 杨林宋 赵萌萌

“不管孩子是胖还是瘦，是太高还是太矮，家长都着急。”

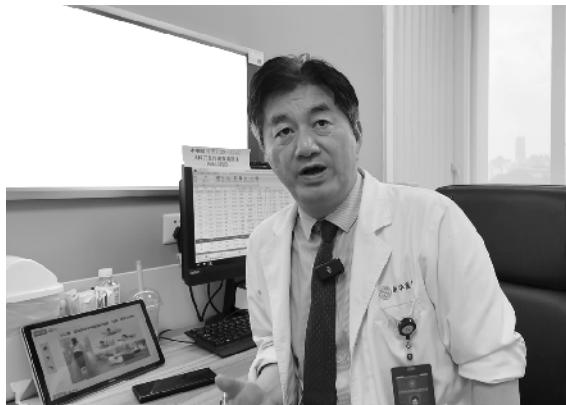
生长发育、眼视光、脊柱侧弯……这些都是开学季备受关注的儿科门诊。家长们都有哪些关心的问题？该如何养育出健康的孩子？这些儿科门诊给出了答案。

脊柱侧弯 不是姿势差那么简单

“儿子老说腰酸背痛，一开始觉得可能是学习时间太长坐太久导致的。经过同学家长推荐来看，居然是脊柱侧弯。”一位妈妈告诉记者。

上海市儿童医院骨科副主任医师罗义介绍，大约有三分之一脊柱侧弯患儿有家族史，三分之二是特发性脊柱侧弯，可能孩子小时候脊柱是正常的，但随着青春期的生长，脊柱逐渐出现了侧弯的情况。特发性脊柱侧弯临床表现为双肩不等高、一侧背部或腰部隆起、胸廓不对称、腰线不对称等，拍片可见脊柱扭曲呈“C”形或“S”形，不仅会造成脊柱外观畸形，还会影响孩子的活动功能，甚至对心肺等其他脏器和神经造成压迫和损伤。

上海新华医院小儿骨科主任、脊柱中心主任杨军林建议家长们，越早发现越好，避免手术概率越高。建议先给孩子拍摄一个脊柱X光片，这是评估弯曲情况的金标准，然



上海新华医院脊柱中心杨军林教授。

尹薇 摄

后到医院就诊，一定要找专业医师获取治疗方案，向医生了解脊柱侧弯治疗原则，确定方案后家长要配合孩子、监督孩子坚持治疗。

杨军林提醒，无论是否确诊脊柱侧弯，日常生活中都需要避免长时间背单肩包或重物，最好选择双肩背包。避免长时间低头看手机或电脑，定期起身活动。脊柱侧弯患者可以进行一些针对性的运动锻炼，如坐姿挺胸拉伸、上斜板支撑等，有助于增强肌肉力量。但需在专业指导下进行，避免过度运动造成伤害。

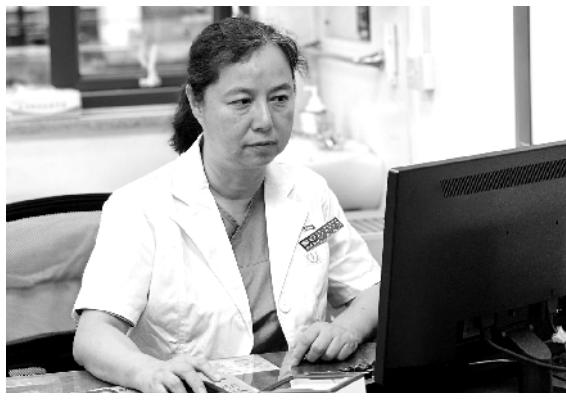
上海岳阳医院推拿科主任孙武权表示，中西医结合治疗脊柱侧弯是该院的治疗特色。该院推拿科充分发挥了丁氏推拿、海派儿科推拿以及脊柱微调技术的特色和优势，并联合康复医学科、脊柱外科、针灸科、儿科、营养科、医学影像科、护理部等多个科室成立了岳阳医院脊柱侧弯诊疗中心，建立了以防治脊柱侧弯为核心的多学科诊疗团队，发挥各个科室的特色优势，为受脊柱侧弯困扰的青少年带去全面的改善。

生长发育 男孩女孩检查不一样

北京儿童医院内分泌遗传代谢科主任吴迪介绍，门诊中有很多家长带孩子来监测骨龄，看看孩子发育得是不是正常，有没有性早熟。

其实，看孩子的生长发育，不光要关注骨龄这一项。吴迪主任介绍，首先要看孩子的身高是不是正常，然后要查第二性征，具体来说，女孩和男孩不太一样。

“一般女孩10岁以后才出现乳房发育，平均12岁初潮。如果女孩8岁之前出现乳房发育或10岁之前月经初潮，我们就叫性早熟。”吴迪主任解释，如果孩子身高在生长发育曲线图上属于正常范围内，性发育没有提前，无需做骨龄等检查。如果孩子个子偏矮，除了骨龄，还要做一些跟生长激素相关的检查，比如生长因子、甲功、生化检查等来综合判断有没有问题。如果孩子不到八岁乳房就发育了，那么除了拍骨龄以外，还要拍乳腺超声、子宫卵巢卵泡超声，看看卵泡有没有发育，然后再查性激素。通过检查区



北京儿童医院内分泌遗传代谢科主任吴迪。

医院供图

分真性性早熟和假性性早熟。绝大多数是假性性早熟，或处于真性和假性之间，即性腺中枢启动的边缘，少部分是真性性早熟。

生活方式上，要注意调整日常生活方式，包括减少摄入含雌激素多的食物、多做运动

等，尤其要多做纵向运动，篮球、羽毛球、游泳、跳绳、蹦高等。控制饮食运动基础上，也可以找中医调理一下。

吴迪强调，一旦乳房出现发育，孩子需要每三个月到医院检测一次，复查性激素和盆腔子宫卵巢超声，看看促黄体生成素、卵泡的变化，骨龄则可以每半年检查一次。

男孩判断生长发育是不是正常，首先也是看身高是不是在生长曲线的正常范围内，吴迪介绍，如果孩子个子偏矮，要检查一下睾丸和阴茎，一般情况下，睾丸和阴茎应该10岁以后才开始发育，如果9岁之前就发现阴茎长了，或者睾丸明显大了，要查一下性激素、肾上腺相关激素，必要时也要看一下骨龄。

相比女孩，一般男孩不太容易出现性早熟，但男孩性早熟要比女孩更加警惕，吴迪强调，一旦发现男孩性早熟，首先要考虑做垂体核磁，排除器质性病变。

下转 16 版