

健康焦点

无影灯

脊柱弯曲纳入全国学生常见病监测

让儿童青少年挺拔成长

本报记者 王君平

莫忘『舌尖上的健康』

白剑峰

国家卫健委发布的《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,我国居民家庭减盐取得成效,人均每日烹调用盐9.3克,与2015年相比下降了1.2克。居民对自己健康的关注程度也在不断提高,定期测量体重、血压、血糖、血脂等健康指标的人群比例显著增加。

“十三五”时期,我国居民人均预期寿命提高到77.3岁,主要健康指标总体上优于中高收入国家平均水平,为全面建成小康社会打下了坚实的健康基础。但是,我国居民的营养与健康问题依然突出,慢性病防控面临巨大挑战。例如,居民不健康生活方式仍然普遍存在。调查显示,膳食脂肪供能比持续上升,农村首次突破30%推荐上限。家庭人均每日烹调用盐和用油量仍远高于推荐值,居民在外就餐比例不断上升,食堂、餐馆、加工食品中的油、盐使用不够合理。儿童青少年经常饮用含糖饮料问题已经凸显,身体活动不足问题普遍存在。同时,居民超重肥胖问题日益严重,慢性病患者和发病仍呈上升趋势。城乡各年龄组居民超重肥胖率继续上升,有超过一半的成年居民超重或肥胖。

面对慢性病防控形势,党中央、国务院高度重视,将实施慢性病综合防控战略纳入《“健康中国2030”规划纲要》,将合理膳食和重大慢病防治纳入健康中国行动,进一步聚焦当前国民面临的主要营养和慢性病问题,从政府、社会、个人三个层面协同推进,全方位干预健康影响因素,维护居民全生命周期健康,努力营造关注健康、追求健康的社会氛围。

从政府来说,把人民健康放在优先发展战略地位,深入实施健康中国行动,努力全方位全周期保障人民健康。针对居民主要健康问题和影响因素,关注重点人群,完善国民健康促进政策,优化重大疾病防控策略措施,广泛开展全民共建共享的健康行动,倡导文明健康绿色环保的生活方式,重视精神卫生和心理健康,为人民提供更高品质的卫生健康服务。例如,《深圳经济特区健康条例》规定,建立居民健康积分奖励制度等激励机制,对居民参与健康促进、体育健身、健康管理和健康社区建设予以积分。鼓励医疗卫生机构、企事业单位、社会组织提供积分兑换服务。

从社会来说,要将健康融入所有政策,加大推进健康支持性环境建设。例如,改善饮食和食物的供应环境,推动健康食堂、健康餐厅建设;鼓励食品企业生产低油、低糖的食品,为居民合理膳食提供更多的支持条件;加强健康城市建设,增加人行道、自行车道、健康步道等公共设施,鼓励绿色出行;改善全民健身支持环境,加大体育、健身、公园等促进身体活动设施建设,并向公众开放。

从个人来说,要树立正确的健康观念,养成健康的生活习惯。近年来,我国居民膳食结构仍不合理,脂肪供能比持续增加,蔬菜、水果、豆制品等摄入不足,个体能量摄入增加。同时,居民体育运动时间普遍减少,静态生活时间增加,导致能量摄入和能量支出不平衡。因此,每个人都要树立“自己是健康第一责任人”的理念,主动掌握营养膳食和慢病防控知识,将“三减”(减盐、减油、减糖)“三健”(健康口腔、健康体重、健康骨骼)融入日常生活中,夯实合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡的健康基石。

健康既是个人财富,也是国家的财富。春节将至,万家团圆。希望每个人在享受美味佳肴的同时,莫忘“舌尖上的健康”,合理膳食,远离肥胖,共建共享健康中国!

医学资讯

清肺排毒汤作用机制被证实

本报电 近日,上海中医药大学交叉科学研究院张卫东教授团队,通过系统药理学方法研究了清肺排毒汤治疗新冠肺炎的作用机制,研究论文被国际药理学杂志《Phytomedicine》在线发表。本研究发现了清肺排毒汤可以表现出免疫调节、抗感染、抗炎和多器官保护作用,为清肺排毒汤如何治疗新冠肺炎提供了实验支撑,加深对清肺排毒汤的理解,促进该方剂在抗击新冠肺炎疫情中的更多应用,同时也为以清肺排毒汤为代表的中药方剂的系统性分析提供了有益思路。(王君平)

清华城市健康指数发布

本报电 日前,清华大学中国新型城镇化研究院、万科公共卫生与健康学院联合发布“清华城市健康指数”。本次研究依托“大健康+大数据”,构建起了一套科学、客观的城市健康度量标尺,主要包括健康服务、健康行为、健康设施、健康环境、健康效用5个评价板块,首次实现我国80个主要城市综合健康水平的评估考核。专家认为,健康城市是一个动态过程,而不是一个最终结果。“清华城市健康指数”将通过持续更新的评估监测,为城市健康发展提供科学决策依据,引导城市建设抓重点、破难题,倡导健康生活方式,树立文明健康生活新风尚。(魏平)

本版责编:李红梅

日前发布的《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示:我国儿童青少年生长发育水平持续改善,6—17岁的男孩和女孩各年龄组身高与2015年相比平均分别增加了1.6厘米和1厘米。

然而,我国也有不少儿童青少年因生理、营养、创伤或姿势等原因造成脊柱侧弯,严重影响了身心健康。从2019年开始,国家卫健委在全国学生常见病和健康影响因素监测中,将脊柱侧弯异常作为一个检测指标,目前已经覆盖200多万学生。专家呼吁,保护好儿童青少年的脊柱,关系到国家和民族的未来。坚持早诊早治,避免脊柱侧弯。

体育锻炼矫治侧弯
脊柱侧弯只要早发现、早治疗,完全可以通过康复训练恢复而避免手术

17岁的小鱼身材挺拔,喜欢运动。4年前,他体测时查出有脊柱侧弯。

“儿童青少年脊柱侧弯,就像长弯的小树。”北京儿童医院骨科主任张学军介绍,脊柱侧弯是一种严重影响孩子骨骼正常发育的躯体畸形疾病,主要分为3种。一是先天性脊柱侧弯,这是由于孕妇怀孕时有不良服药史、存在精神疾病或者受环境等影响,孩子在胚胎发育期间就可能存在脊柱畸形。二是后天性脊柱侧弯,这是由于肌肉张力不均、营养不良、创伤或姿势等造成的。三是特发性脊柱侧弯,这是由不明原因引起的脊柱侧凸,占比60%—70%。

一项调查显示,我国5—15岁孩子脊柱侧弯发病率为2.4%左右。8岁以前,男女发病率比为1:2,8岁以后则为1:8。脊柱侧弯已成为继肥胖症、近视之后我国儿童青少年的第三大高发疾病。张学军介绍,脊柱侧弯不但会引发青少年驼背、高低肩、长短腿、骨骼发育不对称等外在畸形,还会引起脏器发育畸形、功能障碍等问题,严重的可导致心肺衰竭、瘫痪乃至死亡。

从20世纪80年代起,北京儿童医院成立儿童青少年脊柱矫正中心。通过科学的矫正和治疗,很多脊柱侧弯的“小树苗”重新挺拔。

张学军强调,脊柱侧弯只要早发现、早治疗,完全可以通过康复训练恢复而避免手术。与其被动等着做手术,不如主动运动起来。为此,北京儿童医院骨科专门开设了脊柱侧弯夏令营。小鱼便是其中一位营员。经过夏令营封闭学习,小鱼和妈妈确定将游泳和篮球作为长期康复训练项目。如果不是脊柱侧弯,小鱼妈妈不会逼着孩子去运动。

小鱼是住校生。妈妈要求他一周游泳3次。只要他没有去游泳馆,当天晚上妈妈就会收到体育老师的“小报告”。周末回来,小鱼就要拿出时间去补足上学期

名医讲堂

寒冬季节,气温骤降,不少老年人出现关节肿痛症状。这究竟是风湿性关节炎,还是类风湿性关节炎呢?

风湿一词源于中医,患者如存在关节、骨骼、肌肉或者关节骨骼附近的肌腱、软组织疼痛,都可以称为风湿。风湿性关节炎与感染有关,由于链球菌感染导致的关节炎,医学上将其特指为风湿性关节炎。而类风湿性关节炎属于自身免疫病,与自身免疫系统紊乱有关。类风湿性关节炎主要表现为对称性、多关节和小关节为主的疼痛、肿胀等症状。

很多患者常常在潮湿、阴冷的环境中出现关节肿胀、疼痛等症状。实际上,潮湿、阴冷的环境可能并不是类风湿性关节炎产生的原因,但是对于类风湿性关节炎患者而言,确实容易在潮湿、阴冷的环境中出现病情加重的情况。这主要是由于患者血管收缩、神经调节功能存在缺陷,对潮湿环境比较敏感。同时,在潮湿、阴冷



上图:北京儿童医院骨科主任张学军(右)带领团队讨论脊柱侧弯患儿治疗方案。

杨建军摄



右图:体育锻炼有助于保护青少年脊柱。图为重庆市九龙坡区谢家湾小学学生在篮球场上打篮球。

新华社记者 唐奕摄

间缺少的游泳时间。每次外出活动,小鱼首先就是寻找泳池,游够1000米。除游泳之外,他还加入了社区篮球队。从初二到高二,小鱼一直坚持了4年。随着运动量加大,小鱼这棵弯曲的“小树”又重新长直了。

手术治疗只占少数
青少年脊柱侧弯治疗方案,要根据孩子的年龄、骨骼成熟度和侧弯程度来决定

“万万没想到,孩子的脊柱侧弯竟然这么严重,真后悔没有早点发现啊!”

在北京儿童医院脊柱侧弯康复门诊内,12岁女孩小叶双肩不等高、腰线不对称,被诊断患有中度脊柱S型侧弯,胸段侧弯35度,腰段侧弯34度,接近于手术指征。一想到女儿的脊柱要被钉上一颗颗矫正钢钉,再旋转矫正,小叶妈妈心里很是不安。

张学军说,正在生长发育的孩子,如果做手术矫正侧弯,可能是脊柱变直了,但身高会变矮,最好的办法是保守治疗,通过支具来矫正。

于是,小叶和妈妈来到支具中心。技师运用3D技术为小叶量身定制了支具,每3个月临床复查一次,每半年更换一次支具。

张学军提醒,接受矫正支具治疗的青少年脊柱侧弯患者,需要在经验丰富的支具师指导下进行。如果需要做手术,必须在正规医院的脊柱外科或小儿骨科治疗。

11岁的小雯因为洗澡时被妈妈发现背部不平,来到北京儿童医院就诊。X光片显示脊柱已经有35度侧弯,医生让孩子佩戴支具治疗,但小雯因为佩戴支具疼痛没有按照要求治疗,一年后复查,侧弯又进展了10度。看着背部严重畸形的孩子,父母忧心忡忡。张学军说,支具治疗失败,还可以通过

关节肿痛,当心类风湿性关节炎

沈敏

后很多年都不会发作。

类风湿性关节炎还会导致早晨起床手发僵、不能活动的症状,医学上称为“晨僵”。很多类风湿性关节炎患者的晨僵可能会持续1小时以上。类风湿性关节炎病程较长时,还可能出现关节变形。

类风湿性关节炎患者应注意控制体重。类风湿性关节炎患者在疼痛急性期,不要进行运动,症状得到缓解后再进行适当的运动。可以在关节不负担的情况下进行锻炼,如快步走、太极拳、骑车、游泳等,都可增强肌肉功能。

(作者为北京协和医院风湿免疫科主任医师)

调查显示,在校中小学生中,有很大一部分孩子存在不良坐姿。北京市疾控中心主任医师郭欣说,主要原因是课桌椅存储空间不足,学生将书包放在椅子上,书包占据了椅面一半,使学生身体靠不到椅背上,对脊柱无法形成有效支撑。这种坐姿形成习惯后,使得弯腰、驼背、脊柱病变发生的情况增加。

郭欣说,按照国家标准学校课桌椅功能尺寸要求,课桌椅有11个型号,可以满足不同身高学生的需要,从1.13米至1.8米以上的孩子都应该有符合自己身高的课桌椅。学校每学期都应该对学生的课桌椅高度进行个性化调整,保证每个孩子都能够使用到与自己身高相匹配的课桌椅。

0—10岁和青春期是孩子发育最快的两个阶段,也是脊柱侧弯度数增长最快时期,如不进行有效干预、预防,就会错失良机,以致发展为重度脊柱畸形,对孩子造成终身影响。

专家建议,及早发现孩子脊柱侧弯,家长可用“一竖四横”的办法来观察。“一竖”是指脊椎,“四横”包括肩、肩胛下角、腰窝、髂嵴的四条连线。具体来说,就是看孩子两个肩膀是不是等高、两个肩胛骨下角是不是等高、两个腰窝是不是对称、骨盆两侧髂嵴高度是不是一致。

除此之外,家长还可让孩子做前屈实验来检测,即让孩子脚跟并拢,双腿伸直,躯干前屈90度,双手合十,上肢垂直于地面。如果发现侧弯,最终可以通过X光检查确诊。

从2019年起,我国将脊柱弯曲纳入学生常见病和健康影响因素监测。专家建议,应将脊柱健康检查纳入全国中小學生体检筛查项目,将学生脊柱侧弯患病率纳入教育部门对中小学校的考核内容。强化学生体育锻炼,保证户外运动时间。调整学生课桌椅高度,适应学生生长发育变化。

郭欣表示,脊柱侧弯防控工作是一项系统工程,全社会都应当行动起来,努力创建“学生—家庭—学校”多位一体的学生脊柱弯曲异常综合防控体系,让儿童青少年挺直脊梁。

很多患者会自行贴膏药治疗类风湿性关节炎,这可以在一定程度上缓解疼痛等局部症状,但由于类风湿性关节炎本质上属于自身免疫病,因此贴膏药并不能达到治疗疾病的作用。

对于类风湿性关节炎,只要早发现、早就医、早治疗,都能减轻症状、控制炎症,避免出现关节的变形、破坏。病程处于晚期的类风湿性关节炎病人,治疗的目标为减轻症状、缓解痛苦、保留关节功能。虽然手脚变形,但如果关节还有残余的功能,临床上也要尽可能地帮助患者进行康复锻炼,让剩余的关节功能尽可能保存下来,不至于进一步退化。

类风湿性关节炎患者应注意控制体重。类风湿性关节炎患者在疼痛急性期,不要进行运动,症状得到缓解后再进行适当的运动。可以在关节不负担的情况下进行锻炼,如快步走、太极拳、骑车、游泳等,都可增强肌肉功能。

(作者为北京协和医院风湿免疫科主任医师)