

趴着写作业，孩子脊柱悄悄“歪”了

脊柱侧弯成青少年健康第三大隐患，瘦高体型更易出问题

10月16日是世界脊柱日。我国青少年脊柱侧弯发病率在2%至3%，该病已成为继肥胖、近视后青少年健康的“第三大隐患”。首都儿童医学中心骨科主任医师刘振江提醒，脊柱侧弯多发于10至16岁青少年，其中瘦高体型者更高发，家长需重点关注。

据北京日报

趴着写作业，脊柱侧弯

最近，首都儿童医学中心骨科门诊接诊了一名13岁的脊柱侧弯女生，经检查诊断，患儿需要佩戴支具治疗。女生妈妈说，孩子经常趴着写作业。值得注意的是，患儿身高

165厘米，体重却只有40公斤，属于典型的瘦高体型。刘振江表示，瘦高体型青少年背部肌肉支撑不足，叠加不良坐姿，更易发生脊柱侧弯问题，这类孩子在青春期的时候需要特别关注脊柱健康。

刘振江提醒，儿童青少年看书学习时，坐姿要保持眼离书本一尺、手离笔尖一寸、胸离桌沿一拳。书包重量不宜超过体重的10%，最好使用双肩背包，避免单肩背负。此外，课间应适当活动颈、胸、腰、背等部位，避免久坐。

重度侧弯致心肺功能受限

北京协和医院康复医学科主任医师陈丽霞说，有些家长认为“脊柱侧弯只影响外观、不危害健康”，“轻度的脊柱侧弯长大了自然就好了，不用治”等，这些说法都是不正确的。脊柱侧弯不仅影响外观，导致体态不

良，重度脊柱侧弯还会引发疼痛、心肺功能受限，孩子也可能出现自卑、焦虑等心理问题。

“脊柱侧弯要在骨骼生长窗口期及时干预，否则病情可能随年龄增长或骨骼发育而加重。”陈丽霞说，女孩10至13岁、男孩12至15岁是骨骼生长窗口期，通过特定训练或支具等非手术手段可有效控制轻度脊柱侧弯，重度则需考虑手术。

提醒

家长可通过两种方法初步判断孩子是否出现脊柱侧弯：孩子自然站立背部双肩、肩胛骨、腰部是否对称；弯腰90度后观察背部是否有“剃刀背”隆起。如有异常应及时就医。

坐过山车甩出肾结石，真有这事

医生释疑：小概率事件，莫效仿

近日，有网友发帖称，在日本大阪环球影城坐完过山车后，“甩出”了肾结石，并表示：“在洗手间目睹一颗小石头排出，不适的症状都消失了。”

对此，有网友调侃：“以后医生处方会出现：过山车一日三次。”坐过山车就能把肾结石排出来吗？该如何正确防治这一泌尿系统常见病？

图文据羊城晚报

男子经历一天坐三次过山车排出肾结石

10月15日，发帖网友王先生接受媒体采访时介绍，当时他正在日本旅行，10月12日晚间发现不适，有尿频尿急的感觉，怀疑是肾结石脱落至输尿管，计划次日到医院检查。但由于13日是当地的法定假日，跑了几家诊所均吃了闭门羹，他决定按行程去环球影城。

游玩期间，他一直感觉不舒服，而在玩了飞天翼龙等三个过山车项目后，在洗手间排出一颗黑色的小石头。“类似米饭里混入的小石子，排出后症状全部消失了，整个人感觉舒服了。”

据王先生介绍，他此前体检报告显示为多发性肾结石。因肾结石在5毫米以下，医生嘱咐平时多喝水，多跳绳，促使结石自行排出。“没想到坐过山车排结石还挺有用，好神奇。”

该帖发布后引发网友关注，有网友开玩笑称以后去坐过山车排结石。王先生表示，这次只是比较幸运，加之自己有一定的经验，知道身体处于什么样的状态，方敢尝试。若出现问题大家应尽快就医，不要根据网上所谓的经验自行诊断和操作。

医生分析属于小概率的偶然事件

广州医科大学附属第五医院泌尿外科主任医师李天分析认为，这属于小概率的偶然事件。其原理可能在于，过山车高速运行与急转弯时产生的强烈震动与体位变化，形成了物理性刺激。这种刺激对于已移动到输尿管中下段、体积较小的结石，可能起到“助推”作用，结合输尿管自身的蠕动，最终促使结石排出。

李天强调，这种方法绝非排石的常规或推荐途径。结石能否顺利排出，取决于大小、位置、形态以及患者输尿管的自身条件。对于绝大多数患者而言，依赖高强度刺激排石并不可靠，反而存在导致结石在狭窄



处发生更严重嵌顿或划伤黏膜的风险。

医生提醒肾结石自行排出的几个关键因素

李天表示，并非所有肾结石都需要立即手术，部分小结石有机会随尿液自行排出。能否自行排出，主要取决于以下几个核心因素：

1. 结石尺寸是关键：输尿管的内径通常在5至7毫米之间。直径≤5毫米的结石，自然排出概率较高，为50%~90%。直径在5至7毫米之间的结石，自行排出率有所下降，常需药物辅助。直径>7毫米的结石，自然排出概率显著降低，多需医疗干预。
2. 结石形态有影响：表面光滑、圆润的结石，在排出过程中更为顺畅。而有棱角的结石则容易损伤输尿管内膜，不仅引发疼痛和血尿，也增加了嵌顿风险。
3. 结石位置是基础：位于肾脏上、中部的结石，更容易在重力作用下进入输尿管。若结石位于肾脏下部，有时需在医生指导下，通过特定体位改变（如侧卧、倒立）辅助其进入输尿管入口。
4. 在排石过程中，可采取一些科学辅助措施。

充分饮水：保证每日尿量达到2000至2500毫升，充足尿液能起到冲刷和引流作用。适度运动：在身体条件允许下，进行跳跃、跑步等活动，利用重力促进结石下移。

如有这些不适，立即就医

肾结石是晶体物质在肾脏内异常聚集

形成的固体块状物。相关数据显示，我国肾结石的发病率已达5%~10%。

典型症状包括：剧烈疼痛，多为腰部或上腹部突发性绞痛，可向会阴部放射；血尿；尿频、尿急、排尿困难；恶心、呕吐；如伴发感染，会出现发热、寒战。

虽然部分结石可自行排出，但出现以下情况时，必须立即寻求专业医疗帮助，切勿盲目等待：剧烈疼痛持续超过72小时无缓解；出现发热、寒战等感染迹象；尿量明显减少；经过4周保守治疗，结石仍未排出，存在梗阻肾功能潜在风险。医生会根据结石的具体情况，选择药物保守治疗或输尿管镜、经皮肾镜等微创手术方案。

如何预防

预防肾结石复发，关键在于长期坚持健康的生活方式：

1. 科学补水：以白开水、淡柠檬水为佳，避免含糖饮料替代。均饮饮水，保持尿液呈清亮淡黄色。
 2. 均衡膳食：限制钠盐摄入，每日不超过5克；适量摄入动物蛋白；通过饮食（如奶制品）足量补钙，而非盲目限钙；对菠菜、竹笋等高草酸食物，建议焯水后食用。
 3. 改善习惯：避免久坐，每隔1小时起身活动片刻；规律运动，控制体重；切忌憋尿。
 4. 定期筛查：建议每年进行一次泌尿系统B超检查。已有结石排出者，建议进行结石成分分析，以便进行针对性预防。
- 李天提醒，依靠过山车等剧烈震动方式排石的做法并不可取，其风险远大于潜在益处。应在专业医师指导下，制定个体化的长期防治肾结石策略。

头痛并非要医头

心脏“小洞”导致偏头痛

不少人饱受偏头痛的折磨，往往只在“头上”找原因。36岁的王女士（化姓）曾被反复发作的右侧搏动性头痛困扰，严重时畏光、畏声，只能卧床，无法正常工作生活。近日经过检查，发现问题竟在心脏上。

王女士到湖北省中医院胸心外科完成造影检查，发现真正的病因是卵圆孔未闭。胸心外科主任董永强教授解释，卵圆孔是胎儿时期心脏房间隔的生理性通道，出生后大多数人会闭合，但约20%~25%的成年人仍存在卵圆孔未闭的情况。这个心脏里的“小洞”，在咳嗽、用力等情况下，可能成为静脉血中的微小血栓，经色胺等物质绕过肺部过滤直接进入动脉系统的“通道”，从而引发偏头痛甚至不明原因的脑卒中。

明确诊断后，胸心外科团队为王女士实施了超声引导下经皮卵圆孔未闭封堵术。整个手术耗时约40分钟，王女士术后第二天就下床活动，腿部仅留下一个微小穿刺点。

“手术做完后，头部的压迫感已经消失了！”王女士表示。康复期间，医院还配合了中医特色疗法，促进恢复、缓解紧张情绪。 据极目新闻

餐桌上暗藏杀手

“酸汤子”的毒素它们也有



近日，黑龙江齐齐哈尔市龙江县两名男子食用“酸汤子”后被紧急送医，其中一人不幸离世，医院开具的证明显示，系食物中毒死亡，另一名男子仍在抢救中。2020年10月，在黑龙江鸡西，也发生过9人共同食用了自制“酸汤子”后，引发食物中毒事件，最终9人全部身亡，确认为米酵菌酸毒素中毒。

1毫克“米酵菌酸”就能致命

“米酵菌酸”由发酵的谷物、椰子及食用菌等受污染后产生，毒性强烈，无色无味，耐热性极强，正常的家庭烹饪方法难以消除，进食后即可引发中毒。

主要影响肝脏、脑、肾等重要器官，只需1毫克即可致命。

目前，米酵菌酸中毒尚无明确的特效救治药物，病死率超过50%。

哪些食物易滋生米酵菌酸

经长时间发酵或浸发的食品，当放置在高温潮湿环境下最易滋生米酵菌酸，包括：

1. 谷类发酵制品：发酵玉米面、糍粑、醋凉粉、粿条、米粉、凉皮等。
2. 变质食用菌：过久泡发的银耳、黑木耳等。
3. 薯类制品：马铃薯粉条、甘薯面、山芋淀粉等。

如何预防米酵菌酸中毒

米酵菌酸的耐热性极强，即使100摄氏度的高温煮沸和高压烹饪也无法将其破坏，只有通过良好的卫生操作规范和饮食习惯才能杜绝此类中毒事件的发生。

日常生活中，购买正规厂家生产的食品，阅读产品标签和保质期，观察产品性状，如是否出现霉斑、黑斑、粉斑、绿斑、黄斑等。食物泡发时间要控制好，泡发时间太长，各种病毒和细菌会持续滋生。泡发用水要干净，泡发时间不超过2个小时，不过夜泡发。谨慎食用酵米面类食品，不要食用变质的米面蔬菜等；最好不购买、食用鲜银耳。 图文据央视新闻