



晋江市第二医院(安海医院)康复医学科： 整脊推拿“助复位”

目前,青少年脊柱侧弯已经成继肥胖、近视之后,危害儿童青少年健康的第三大疾病。“‘弯’的不仅是脊柱,青少年的智力、心肺、胃肠功能都有可能因此受到影响。”晋江市第二医院(安海医院)康复医学科相关负责人表示,伴随着不良坐姿、生活方式的改变,越来越多的儿童体态问题浮出水面,健康问题日益凸显。在此,呼吁家长朋友:关爱青少年健康,谨防脊柱侧弯发生。

现象 走路姿势异常竟是“健康红灯”

近日,许先生发现自家15岁侄女小许半年来走路姿势越来越奇怪,于是就带她到晋江市第二医院(安海医院)康复医学科就诊。经医生诊断,小许患了严重的脊柱侧弯,必须进行手术治疗。

当调阅小许4年前曾拍摄的胸片后,医生发现,其实当时小姑娘已经有轻微的脊柱侧弯,只是孩子长期没有和父母生活在一起,被家长忽视了。

“这样的案例,值得引起所有家长朋友的重视。”晋江市第二医院(安海医院)康复医学科相关负责人表示,近年来,高强度的学习压力、缺乏运动、睡眠质量差、环境变化等因素,已造成我国青少年儿童脊柱侧弯发病人数上涨,严重程度增加。脊柱侧弯早期症状不显著,且不影响日常生活,故容易被家长忽视。在生长发育时期,脊柱侧弯会随着年龄的增长而加重,轻则会导致孩子的胸椎、腰椎等发生侧弯,如果不及干预,脊柱可能会对组织器官造成压迫,或可发展为脊柱严重畸形,对心肺功能和发育造成巨大影响,甚至出现脊髓压迫和瘫痪现象。所以,青少年脊柱健康干预势在必行。

科普 脊柱侧弯不容忽视

广大家长是否曾想过,当孩子长期处于“要么伏案忙学习,要么休息就玩手机”的状态时,将产生哪些不良影响?或许很多家长看到这样的现象时,都会唠叨一句“坐直坐正”,却忽略了这背后有可能带来的危机——脊柱侧弯。

脊柱侧弯是指脊柱在额状面上向左或向右偏离身体中线而形成一定的弯曲。据悉,脊柱侧弯可大致分为三类:先天性脊柱侧弯,约占5%~10%;特发性脊柱侧弯,约70%~80%;继发性脊柱侧弯。

“姿势不良会带来背部、颈部、肩部等部位的慢性疼痛,以及骨盆前倾或骨盆后倾、脊柱侧弯、姿态僵硬、身体易疲劳、呼吸困难、坐骨神经痛等,危害青少年的身体健康。”晋江市第二医院(安海医院)康复医学科相关负责人表示。

建议 整脊推拿“助复位”疗效佳

一旦发现有脊柱侧弯情况,应及时就医,可在医生指导下纠正不良体位和睡姿。

一般来说,弯曲角度(cobb角)小于40°的青少年脊柱侧弯一般选择保守治疗,最常见的是推拿正骨和施罗斯疗法,还有穴位埋线、穴位注射等方法。”该院相关负责人表示,推拿正骨一定要在正规医疗机构进行,避免因手法不当导致损伤。

推拿正骨对于治疗脊柱侧弯有啥功效呢?记者了解到,推拿正骨是“绿色疗法”,可起到疏通督脉、调理脏腑、扶固阳气、强脊正骨功能。通过手法放松腰背部肌肉,使脊柱两侧紧张绷紧的肌肉和筋膜放松,使肌肉的张力达到平衡,再找出错位处配合正骨手法纠正,进而恢复脊柱的正常生理曲度,从而达到纠正脊柱侧弯的目的。因其不需要开刀、手术,为此,整脊推拿“助复位”的治疗方法更受患者朋友的喜爱。

小贴士

● 自查:在家就可试验

脊柱侧弯的诊断主要有两个:前弯试验和X线检查。前弯试验(FBT):让患儿脱上衣,双足立于平地上,立正位。双手掌对合,置双手到双膝之间,逐渐弯腰,观察其双肩、背部、腰部是否对称。该方法具有快速、廉价、操作简便、非侵入式的优点,家长在家就可自行测试。

若怀疑孩子脊柱侧弯,可进一步到医院进行X线检查。通过这项检查,可以确定孩子的侧凸弯度、部位、性质、旋转、代偿性、柔韧性等情况。

● 预约方式 关注“安海医院”公众号→预约“康复医学科—医生”即可。



科室巡礼 晋江市第二医院康复医学科整脊推拿组

▲吴伟伟 主治医师,硕士研究生。福建中医药学会推拿康复分会委员,泉州针灸学会理事,擅长运用中医推拿理筋正骨技术和美式整脊疗法等手法,结合中国传统针灸,综合治疗颈肩腰腿痛(如颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出症)等伤科疾患及脊柱相关疾病(如青少年脊柱侧弯、头晕头痛、胸闷背痛、产后腰痛)等问题,对于面瘫、颞颌关节炎等也有丰富的治疗经验。

▲何景贤 康复治疗师,中西医结合医师。从事针灸推拿康复工作二十余载。擅长颈肩腰腿痛综合诊治;对于面瘫、颞颌关节紊乱、肩周炎、网球肘、膝关节疼痛、腱鞘炎、踝关节扭伤、青少年脊柱侧弯等常见病有较丰富的临床经验;运用中医针灸经络理论帮助女性患者调理乳腺增生、结节及产后修复、漏尿等颇有成效。



晋江市中西医结合医院儿童保健科主治医师庄雅真为大家科普孤独症。

近日,由本报《健康周刊》主办的“健康惠民直通车”走进磁灶。作为走进社区、服务群众的重大活动,“健康惠民直通车”此次携手晋江市中西医结合医院(又称“晋江市磁灶中心卫生院”)医护团队,关心关爱志愿服务队员及家属,特别在暑假期间开设儿童健康科普专场,为几十名小朋友带去了健康一课。

暖心守护志愿者家属

为弘扬志愿精神,解决志愿者投身志愿服务的后顾之忧,近日,晋江市中西医结合医院医护团队围绕优秀志愿者亲属的当前健康需求,积极开展关爱暖心活动,为志愿者家属们提供力所能及的健康服务和帮助,以实际行动推动辖区志愿服务活动常态化开展,激发广大志愿者的服务热情。

此前,晋江市磁灶镇志愿者协会就经常不定期推出不同主题的志愿服务活动,同时也是本报“健康惠民直通车”“爱心敬老直通车”相关活动的配合单位之一。因此,为进一步了解优秀志愿者家属等群体的实际健康需求,暖心守护志愿者家属健康,让奉献者在服务他

关爱志愿者家属 普及儿童孤独症知识 健康惠民直通车走进磁灶



人的过程中更放心、更安心,本次“健康惠民直通车”为志愿服务队特别开设了这一期专场活动。

暑期健康好课受好评

活动当天,晋江市中西医结合医院组织开展“一堂好课”——认识儿童孤独症,走进晋江市磁灶镇志愿者协会。

该院儿童保健科主治医师庄雅真以“认识儿童孤独症”为题,从儿童孤独症概述、临床表现、筛查目的和筛查服务内容等四个方面,通过典型的实例为大家讲述了孤独症的概念、表现、早期识别及相关的康复干预措施。让大家对孤独症这个特殊群体有了更全面的认识,进一步提高大家对儿童孤独症的关注和重视程度,为全面推行孤独

症儿童早期筛查、早期干预工作打下基础。

“谢谢!这样的活动很暖心!”“感谢健康惠民直通车,感谢医院的医护人员,让我们加强了相关健康知识。”在活动结束后,小朋友及志愿者们纷纷竖起大拇指表示好评。

晋江市中西医结合医院院长洪清淡表示,今年以来,医院全体医护牢固树立“人民至上、生命至上”理念,聚焦群众健康需求,多次深入村(社区),多措并举为群众办实事、办好事,力求把“我为群众办实事”实践活动抓实落细。下一步,医院将持续深化党建引领作用,提升医疗服务水平,普及健康知识,传播健康理念,以守护人民生命安全和身体健康为己任,当好群众的“贴心人”。

晋江市中医院举办 改善护理服务竞赛表彰大会



晋江市中医院党委副书记、院长刘其聪为护理知识团体竞赛一等奖颁奖。

本报讯 为聚焦人民群众日益增长的多元化护理服务需求,进一步改善护理服务,持续提升患者就医体验,8月29日,晋江市中医院举办“进一步改善护理服务行动计划动员部署暨护理知识竞赛表彰大会”。

会上,该院护理部主任余榕结合医院护理实际情况,统筹安排部署,提出了进一步改善护理服务三年行动的实施方案、任务分工及具体工作要求。该院妇产科门诊护士长庄艳彬分享了妇产科门诊“互联网+母婴护理”的具体做法和开展情况,为医院各护理专科探索开展延续性服务和“互联网+护理服务”提供了新思路。

晋江市中医院党委副书记、院长刘其聪表示,“改善护理服务行动是‘改善就医感受、提升患者体验’主题活动的重要组成部分,是今后三年护理工作的重点。我院护理人员将深刻领会落实进一步改善护理服务行动的重要意义,切实形成改善护理服务的浓厚氛围和强大合力。同时要根据医院发展实际,充分发挥中医药特色优势,培育学科亮点,打造中医特色品牌。为人民群众提供全方位、全周期的优质医疗卫生服务。”

会上,院领导班子成员、医共体成员单位分管领导对护理知识和护理查房竞赛获奖个人、团队进行了表彰。

基本公共卫生服务便民宣传

· 周边医讯 ·

“一堂好课”进企业 西园街道社区卫生服务中心 开展健康宣教活动

本报讯 为深入开展“我为群众办实事”实践活动,做好卫计系统2023年模范机关“一堂好课”品牌创建活动,近日,晋江市西园街道社区卫生服务中心党支部组织开展“一堂好课”——《如何正确认识颈椎病》,走进澳雷朗灯具制造有限公司。

课程由李玉祥医生主讲。李玉祥以深入浅出的方式进行颈椎病的健康知识普及。在场听众聚精会神、认真听讲,生怕错过其中的小细节。课后,他还暖心地为在场的企业职工进行中医义诊理,让职工缓解肩颈不适,感受中医的神奇。

该中心主任陈峰强坦言,下一步,西园街道社区卫生服务中心将加强健康科普,传递健康理念,创新服务举措,提升服务水平,真正落实为群众办实事。



健康问答

运动后饮水有讲究

读者问:运动后出汗多,需要大量喝水补充水分吗?
晋江陈埭中心卫生院中医馆负责人康锦明医生答:高温天气里,运动更容易大量出汗。如果运动时间稍长,人体失水较多,必然会感到口干舌燥。有的人在运动后便大量饮水,一是觉得痛快,二是觉得大量饮水才能尽快补充身体需要,使体液平衡。实际上这种做法是不对的。人在运动时,体内大量血液存留在四肢肌肉中。如果运动后马上大量饮水,势必会使胃肠道部分血管急剧收缩,吸收能力减弱,且使人感到胃部沉重闷胀,妨碍膈肌的活动,影响正常的呼吸。因此,夏日运动后应适量补充点水,特别是盐水,不要快速大量饮水。水温的选择上,以温水为宜,切忌运动后直接饮用冰水。

“免费问周边医生,省心、省时、省钱……”“健康问答”专栏是本报《健康周刊》下设的本土权威医患互动平台,是一个开放的、互动的、公益性的关于医疗、保健、美容、养生等健康问题的综合交流平台。专栏常态化“营业”中,欢迎广大市民朋友带着“健康百问”前来咨询了解。若需进一步就诊,还可就近到周边医院找到该医生挂号就诊。

联系方式:发送短信至15980068048,或关注“晋江健康驿站”官方微信公众账号,从后台留言提问给我们。届时,我们将遴选部分提问并刊发出来。关注本报“晋江健康驿站”官方微信公众账号的新粉丝,还有可能成为我们的幸运粉丝,获赠精美礼品一份(请留下联系方式)。

本版由本报记者吴清华
通讯员吴伟伟、王树良采写

本期聚焦

得了带状疱疹怎么办? 咱厝医生为你解析

你知道老百姓口中的“生蛇”“蛇缠腰”“缠腰龙”是指什么病吗?其实,它就是一种学名叫“带状疱疹”的皮肤疾病。本周“本期聚焦”,记者专访了晋江市内坑镇卫生院公共健康部主管医师蔡莉莉,为大家解析相关疑惑。

“飞蛇”并非老年人专属

“老人才‘生飞蛇’,为何我今天40岁也长了?”日前,患者陈欣欣(化名)因皮肤痒痒难耐到晋江市内坑镇卫生院就诊,她自述“原本以为是是什么细菌感染,简单开点药来涂抹就好,没想到自己竟然得了‘飞蛇’”。

“带状疱疹俗称‘缠腰龙’‘蛇缠腰’,在闽南,很多人也把这病叫作‘生蛇’。这病主要是由潜伏的水痘-带状疱疹病毒再激活而引起的感染性皮肤病。病毒可通过飞沫和接触传播,由呼吸道黏膜进入人体。”蔡莉莉介绍,得了带状疱疹也不必过分焦虑,这是

目前皮肤科最常见的感染性疾病,经常发现于40岁以上的成人。近几年,这个疾病的发病有年轻化趋势,很多年轻人因为加班熬夜或者生活压力大等原因导致免疫力低下,诱发了此病发生。研究发现,35-44岁的人也会被带状疱疹“骚扰”。

如何识别带状疱疹?

“除了感觉自己年纪轻就得带状疱疹比较意外之外,最令我难以忍受的是它带来的疼痛感。”陈欣欣坦言,带状疱疹最大的特点就是疼痛,像刀割、电击或针刺样疼痛。

那么,患者如何自查是否患上带状疱疹?此病有何危害?

“带状疱疹的主要临床表现是成群的密集性小水疱,沿一侧周围神经呈带状分布,常伴有神经痛和局部淋巴结肿痛。严重时可能并呼吸黏膜进入人体。”蔡莉莉介绍,发周围性面瘫、听力障碍及疱疹性得了带状疱疹也不必过分焦虑,这是

患带状疱疹往往“祸不单行”,可能会导致严重且持久的并发症,带状疱疹最常见的后遗症是带状疱疹后神经痛(PHN)。特别是老年患者、体弱多病的患者,以及病情严重的带状疱疹患者,更容易发生疱疹后神经痛。疼痛程度可达10级,发作时患者往往寝食难安,严重影响生活质量,可持续数月甚至数年。

蔡莉莉提醒市民朋友:一旦发现患带状疱疹,患者一定要在“黄金时间”三天内就诊,尽快使用抗病毒药物物治疗。急性期疼痛控制得越好,带状疱疹恢复得越快,带状疱疹后神经痛发生率越低。《带状疱疹疫苗预防接种专家共识》指出,现如今带状疱疹的治疗多以抗病毒及对症治疗为主,尚无特效药。

接种疫苗保障高

“想要预防带状疱疹,接种疫苗



是最有效的手段。”蔡莉莉解析说,超过90%的成人體內都有能引发带状疱疹的“水痘-带状疱疹病毒”。它会早早进入你的体内并悄悄潜伏,当你免疫力下降、过度劳累,它就会醒来兴风作浪。为此,一般会建议50岁及以上人群接种带状疱疹疫苗;国产疫苗上市后,40岁及以上人群也能接种。

以前得过水痘,还需要接种带状疱疹疫苗吗?“得过水痘更需要接种,因为感染后的水痘病毒一直潜伏在体内,一旦被激活即引发带状疱疹。

哪怕以前打过水痘疫苗,也建议接种带状疱疹疫苗。因为随着年龄增加、免疫力下降,仍然会发生带状疱疹的风险。”蔡莉莉说。

此外,要预防带状疱疹,保持健康的生活方式也很重要。比如,均衡饮食、适度运动、调整心情、睡眠充足等。同时,注射带状疱疹疫苗,提高易感人群的抵抗力,是特异性预防带状疱疹最经济、最有效的措施。有需要的市民朋友,可就近到所在街镇卫生院、社区卫生服务中心咨询、接种带状疱疹疫苗。