

孩子肩膀高低不平 当心脊柱侧弯

10~14岁的青少年最为常见

14岁的彤彤暑假游泳时，父母发现她的肩膀一高一低，右边的肩胛骨隆起。于是彤彤父母带她去医院检查，医生的诊断让他们非常震惊：彤彤竟然是脊柱侧弯，而且已经30度，需要借助支具矫正并密切观察侧弯的进展。医学专业人士提醒，脊柱侧弯好发于青少年，女孩更为多见，父母平时要留意孩子的身体发育情况，若发现诸如左右肩高低不平等异常时，要及时就医。

脊柱侧弯是书包惹的祸？

孩子一旦被确诊为脊柱侧弯，家长往往会被问，是不是孩子书包没有背好，或者睡眠、坐姿、站姿不正确导致。一家医院脊椎侧弯临床科研中心主任杨军林教授说，脊柱侧弯与以上因素都没有关系，目前该病的发病原因尚不明确。有的孩子身体一直都很健康，到青春期却突然出现脊柱侧弯。国内的资料显示，脊柱侧弯的发病率约为1%至3%，女性高于男性，以10岁至14岁之间的青少年最为常见，约占脊柱侧弯病例的70%至80%。由于发病原因不明确，意味着脊柱侧弯是无法预防的，那么，早发现就显得尤为重要了。

平时注意观察，及早发现侧弯

如何判断孩子是否有脊柱侧弯？杨军林教授介绍，早期的脊柱



父母平时要多观察，及早发现孩子脊柱异常

侧弯引起的外观异常并不明显，尤其是穿着衣服时不易被发觉，大多数青少年的脊柱侧弯都是家长在和孩子一起游泳或是夏季孩子衣服穿着较少时发现的。如果您发现孩子有如下情况，要警惕他（她）是否患有脊柱侧弯——领口不平，一侧肩膀比另一侧高；一侧后背隆起；女孩双乳不对称；腰部一侧向内凹陷，有皱褶；一侧髋部比另一侧高；下肢不等长等等。此时可以给孩子做一些简单的检查，如用手触摸其脊柱的棘突，观察是否在一条直线上，观察小孩两侧腰部轮廓是否对称，或让孩子立正后向前弯腰，观察后背是否一侧高，一侧低。

如果经过简单的检查，发现孩子有异常，应该立即带孩子到医院去检查。脊柱侧弯经常在10至14岁之间的青少年中发现，因为这一时期是人生中的第2个生长高峰，脊柱生长得较快，原本轻微的脊柱侧弯这一时期加重也较快，所以家长对这个年龄段的孩子应特别注意。对于女孩，在她们来月经的第1年，是身体发育最快的时期，若有脊柱侧弯，这1年则是进展最快的1年，家长要格外留意。

脊柱侧弯，该手术时别拖延

孩子被诊断脊柱侧弯是否一定要手术？杨军林教授介绍

说，是否治疗或手术，要看脊柱侧弯的程度而定。通过拍摄站立的脊柱全长X光片，如果孩子脊柱侧弯角度在20度以内，那么只需每3至6个月定期复查和拍摄站立位全脊柱X光片即可。如果脊柱弯曲程度在20至40度之间，意味着孩子侧弯有继续发展的趋势，对这类孩子则需要佩戴矫正支具。除每天的体育锻炼及洗澡外，患儿一般每日需佩戴支具20至22小时，直至孩子骨骼发育完成为止。

如果孩子脊柱侧弯超过40度，且进展速度每年大于5度或外观畸形明显，则需要进行手术治疗。手术治疗是通过钛钉和钛棒内固定等技术，将弯曲的脊椎慢慢拉直固定，可达到控制脊柱侧弯继续发展，减少畸形加重引起腰背疼痛及心肺等脏器受压的可能。有的家长觉得这是个大手术，孩子已经符合手术指征了，却仍坚持保守治疗。杨军林教授解释，一般而言，术后2到3天可以下地，5到6天就可以正常行走。如果不及时手术，孩子的侧弯势必会不断加重，那时再进行手术，所需要融合的脊椎节段就会更多，这将会丧失更多的弯腰功能。严重者，由于脊柱弯曲对胸腔及腹腔器官的压迫，可能导致病人出现呼吸困难、进食困难，甚至下肢麻木、肌肉萎缩等。

（陈辉）

别只盯着 吃饭那点事儿

最近身边许多妈妈都在谈论孩子吃饭的事，原因可能夏季气温过高，孩子胃口差有关。其实这样的天气，大人们的胃口也不好，于是会本能地选择吃少一点，吃清淡一点，甚至某一顿就不吃了。这是我们机体的自我调节。

大人们可以这样自我调节，我们却不允许孩子们这样做。喂饭的妈妈或奶奶紧盯着宝宝的碗，哪顿没吃完一碗便一筹莫展，其实她们自己可能才吃半碗饭。宝宝吃不下了，大人们想出各种招数，包括让他看电视，转移他的注意力，不知不觉地喂饭给他吃。如果消化能力差，却还吃很多，那肯定会出现食滞，进一步影响消化功能，陷入恶性循环。

大人们其实是有种错觉，总觉得别人家的孩子吃饭好，自己家的孩子吃得少。其实孩子是真的吃得少吗？家长们有没有认真算过孩子一天吃了多少东西。天热时吃水果多，喝饮料多，这些都是热量，会占据孩子的胃。孩子在幼儿园放学前，一般会吃了下午点心。爷爷奶奶去接时往往怕孩子饿着，又带了水果点心。没过多久又要吃晚饭了，孩子吃不多很正常，短短几个小时，他已经吃了三顿。

中国有句俗语，“孩子少生病，三分饥和寒”，意思是让孩子少生病，少穿点。饿了吃饭是人的本能，没有听说过孩子饿坏了，只有撑坏了。这顿少吃了，他下顿会补回来的。

别只盯着孩子的那碗饭，你的不断迫使会无形中给孩子以心理压力，当他把吃饭和压力联系在一起，他对吃饭的抵触情绪会更强。与其追着孩子吃饭，不如追着他跑。玩耍才是孩子生活的核心，是他实现自我成长的途径。运动让孩子的能量消耗多了，他自然需要更多营养的补充。孩子玩好了，饭量自然会上来。（李绍斌）

3岁前，别给孩子用含氟牙膏

在医院的口腔门诊，医生经常听到家长提到一个共同话题——该给孩使用什么样的牙膏？口腔科专家表示，对于儿童牙膏的选择，家长还是要慎重，通常，3岁以前的儿童不建议使用含氟牙膏，3岁以后可以使用儿童含氟牙膏，但每次使用量不应超过黄豆粒大小。

滥用含氟牙膏会引起“氟牙症”

氟是可以预防龋齿的，因为它可以增强牙齿的结构，提高牙齿的抗酸能力，同时能使钙沉淀在牙表面，使早期龋损得到修复。此外，氟有抑制龋病（变性链球菌）产酸的作用。所以，含氟牙膏也成为预防龋病

的一条途径。

然而，含氟牙膏的使用虽降低了龋病发病率，但同时某些地区的氟牙症发病率却呈上升趋势，主要集中在儿童身上。这是什么原因呢？医院口腔科副主任史剑杰说，原来氟牙症常因学龄前儿童摄入过量氟引起，主要表现为釉质表面透明度改变，出现白色斑块，严重者可发生牙齿表面牙釉质的缺损。

通常，儿童每天安全的摄氟量为0.05至0.07mg/kg，由于儿童吞咽系统尚未发育完全，刷牙时极易误吞牙膏使摄氟量增加。如果含氟牙膏使用不当，使总摄氟量超出安全范围，就会导致氟

牙症的产生。

如何正确使用含氟牙膏？

当宝宝开始长第一颗牙的时候，也就是大约从6个月开始，就要给宝宝“刷牙”了。当然，这里所说的刷牙并不使用牙刷，而是父母用干净的纱布包裹自己的食指沾净水帮宝宝清洗口腔。

在孩子1至2周岁时，是恒牙牙胚发育的重要时期，此阶段摄入过量的氟会直接影响第一恒磨牙及前牙的外形结构。而且这个年龄的孩子误吞牙膏的情况较为普遍，所以，也不建议使用含氟牙膏。

等到3岁以后，孩子多数恒牙胚发育完善，它们不受氟化物影

响，不再是引起氟牙症的高发年龄段。而且这个年龄段的孩子已经能够明白道理，并能够自我控制，误吞牙膏的几率也比较少，所以建议大于3周岁的儿童可以开始使用含氟牙膏。史主任说，3至6岁儿童在成人的正确指导下，使用适量（每次使用量不应超过黄豆粒大小）的含氟牙膏是安全的，电视广告中所演的挤满整个牙刷的做法是万万使不得的。

另外，学龄前儿童口腔中多为乳牙，由于乳牙牙列存在生理间隙，这些部位易导致含氟牙膏的残留。家长可以教孩子刷牙结束后多漱口，这样可以减少牙膏在口腔中的残留，间接降低摄氟量。



Tips:

给孩子买牙膏选低氟含量的，在相同防龋功能前提下，使用低浓度的含氟牙膏会比较安全，家长在购买含氟牙膏时，尽量选用低氟含量牙膏。（刘丹）

常穿“白饭鱼”，易得扁平足

“白饭鱼”就是人们经常说的白布鞋，因其白色的帆布鞋身和单薄的橡胶鞋底（一般为黄色或绿色），故得名“白饭鱼”。由于价格低廉，从上世纪80年代开始，“白饭鱼”就被不少中、小学校要求为日常穿着，平日上学、运动，学生们都会穿着“白饭鱼”。可是近段时间，“白饭鱼”不断受到家长的非议。

近日，网上一篇名为《心疼、气愤！白饭鱼害惨了我儿子的脚》的帖子引起了众多家长的关注。发帖人是一位小学生的母亲，这则帖子

称，她的儿子前不久瘸着脚说脚痛，后来发现其脚底起着厚厚的茧子，还有许多破了的血泡，而儿子之前一直穿着学校规定购买的“白饭鱼”。该帖还称“我家那捣蛋鬼经常东奔西跑”，“白饭鱼”又软又薄根本不能保护孩子的脚。她呼吁学校取消必须穿“白饭鱼”的规定。

帖子一出便引来网友热议。“白饭鱼”是否真的对孩子的足部健康有危害？医院康复科主任黄东峰教授接受采访时说，孩子运动时不建议穿“白饭鱼”，如果孩子特别活泼好动，也建议尽量少穿，否则容易加

剧扁平足，甚至可能伤害到脊柱。

黄东峰教授介绍说，“白饭鱼”的鞋身是一层布，太过柔软，鞋底比较单薄，足底受力不均，容易损伤足部健康，长时间穿着容易有脚臭、厚茧或起水泡等足部问题。“白饭鱼”无保护功能，不避震，在运动时容易产生冲击力而损伤脊柱及容易拉伤肌肉。“白饭鱼”的鞋帮不够高，鞋后跟较软，对足踝起不到保护的作用，在运动中也容易扭伤脚踝。所以建议学生不要把这种鞋子当运动鞋穿，这是不利于儿童足部的健康发展的。目前广州近70%的学童有不

同程度的扁平足，这些学童一般会出现脚痛、脚累等扁平足后遗症，穿着帆布鞋则会加剧他们的这种情况。

Tips:

给孩子选鞋要“三看”

如何给孩子选择一双健康的鞋呢？黄东峰教授介绍说，家长为孩子会“三看”：一是看鞋子的后跟是否有一定的硬度，因为后跟太软的鞋子容易扭伤脚踝；二是要看是否有吸震功能的鞋垫，缓冲运动时产生的冲击力，避免伤害到脊柱；三是鞋身要有一定的保护性，避免

脚在运动时受伤。

黄东峰教授呼吁，家长和学校应注重儿童的足部发育，让孩子远离“白饭鱼”的危害，在选鞋时应该选择有健康设计的鞋子，从而使孩子的脚部健康成长。对于较安静的孩子，日常生活中可以穿“白饭鱼”，对于活泼好动的孩子，日常生活中也尽量少穿。孩子进行打球、跑步等专项运动时，最好选择相应的运动鞋。家长可以定期带孩子做足部检查，及时预防和处理孩子的足部问题。

（彭福祥）