

久坐少动 害人不浅

椎间盘突出逆袭青少年

别以为只有成人才会饱受椎间盘突出困扰！近年来椎间盘突出等脊柱疾病越来越年轻化，青少年也开始加入患病大军，不过和成人不同，青少年患病后采用保守治疗效果很好，能够痊愈，一般不需要手术。

13岁少年突发椎间盘突出

专家介绍，近年来椎间盘突出等脊柱疾病越来越年轻化，青少年也开始加入患病大军，就在不久前专家接诊了一位13岁的小患者。这位小患者就在上课期间，突然感到腰痛难忍，走路也一瘸一拐的，家长急忙把他送到医院。医生经过仔细的检查，怀疑这个孩子得的是腰椎间盘突出。“不可能！这么小的孩子怎么会得这个病！”家长怎么也无法接受。进一步的CT检查，证实了医生的诊断是正确的。



久坐少动是罪魁祸首

专家分析说，13岁的少年患上腰椎间盘突出，与长时间久坐，喜欢歪着坐，并且缺乏运动有密切关系。专家介绍说，人在坐姿时对椎间盘的压力是站姿时的两倍，如果坐姿不正确，如弓腰驼背则对椎间盘的压力更大。在长时间过度负重或不正确的外力作用下，椎间盘的纤维环破裂，髓核组织从破裂之处突出（或脱出）于后方或椎管内，导致

相邻脊神经根遭受刺激或压迫，从而产生腰部疼痛，一侧下肢或双下肢出现麻木、放射状疼痛等一系列临床症状。

此外，由于缺乏运动和应有的锻炼造成腰背肌肉缺乏力量，进而对骨骼的固定和保护作用降低，颈椎、腰椎的稳定性自然变差，在一个并不大的外力下，椎间盘就可能偏离正确的位置。



青少年保守治疗效果好

和成年人不同，青少年如果患上椎间盘突出症后，用针灸、牵引、磁疗、超短波、中波等保守治疗效果很好，一般不需要用到微创治疗，更不用手术治疗。专家提醒说，青少年保守治疗痊愈后，如果不注意坐姿和锻炼的话，则很容易复发。

很多青少年会抱怨功课紧张，没时间运动。其实，想运动并没有那么难，有一种特殊的运动方式由于不受时间、场地限制而非常受欢迎，叫做Plank（平板支撑），青少年在家中或教室里，

利用休息时间随时可以练习，它的运动性价比也很高，在短短的一两分钟内，就能练得气喘吁吁，还可以锻炼核心肌群，预防腰椎、颈椎问题。

所谓的平板支撑就是类似于俯卧撑的一种简单肌肉训练，它的动作要领也很简单：首先俯卧，双肘弯曲支撑在地面上，肩膀和肘关节垂直于地面，双脚踩地，身体离开地面，躯干伸直，头部、肩部、胯部和踝部保持在同一平面，腹肌收紧，盆底肌收紧，脊椎延长，眼睛看向地面，保持均匀呼吸。

（陈辉）



入睡时抽动，缺钙？癫痫？

不少家长在看到孩子夜间睡觉出现嘴角抽动，往往误认为是缺钙而给孩子补充各种钙剂。但对于儿童来说，这种抽动也许没那么简单，有可能是癫痫发作！专家指出，若家长发现异常，应该带孩子到医院进行鉴别诊断，以免耽误治疗。

过半良性癫痫在夜间发作

小安5岁了，半年前的一个晚上，他刚入睡，妈妈发现小安右边脸部及嘴角抽动起来，还有口水从嘴角边流出，持续了大概十几秒。妈妈觉得可能孩子是缺钙，补钙就没事了。最近，妈妈发现小安又一次出现了嘴角抽动，连右侧手脚也有抽动。第二天，妈妈带着小安去医院就诊。专家接诊后，经过详细问诊，认为小安很有可能是癫痫发作。

经脑电图检查，医生发现小安在睡眠期出现异常的脑电波。专家最后诊断：小安患了儿童期常见的一种癫痫——中央颞区棘波的小儿良性癫痫。这种类型癫痫大约占小儿癫痫的15%~20%，大多在5~10岁间发病，其中以9~10

岁最多见，多与遗传有关。

专家说，这种良性癫痫发作和睡眠有明显相关，51%~78%的患儿是在夜间睡眠中发作的，大多数于睡后半个小时到一个小时发生。发作时可出现口咽部感觉异常及运动性发作两个方面。口咽部感觉异常主要表现为：患儿清醒时有口干，舌、颊内侧面、咽部刺痛感或窒息感，流口水是一个很普遍的现象；运动性发作开始时表现为口唇及舌的抽动，随后，患儿出现面部肌肉抽搐，抽搐常从半侧面开始，往往是半侧面部眼及口角的抽动，然后逐渐扩展到同侧上下肢阵挛性抽动。

癫痫发作与缺钙抽筋有区别

专家介绍，孩子在低钙状态下时，神经膜的兴奋性升高，也会出现各种形式的痉挛和抽搐，于是有的家长在看到孩子夜间出现嘴角抽动时，往往误认为是缺钙而给孩子补充各种钙剂。常燕群说，其实，中央颞区棘波的小儿良性癫痫与缺钙引起的抽动还是有区别的，父母不能盲目以为是缺钙，应该到医院予以鉴别。

专家指出，通常，大多数癫痫都伴有一意识不清（可能听到周围人说话，只是不能答话）、抽搐后有嗜睡的症状；而由缺钙导致的抽搐，大部分患儿的意识是清醒的，知道疼痛，还能说话。其次，缺钙的宝宝还常伴有血清钙降低。

坚持服药，大多可以控制

当妈妈发现孩子出现睡眠抽动，尤其是面部、腿脚抽动时，不要盲目以为是缺钙，最好做一个睡眠脑电图以明确诊断。

在治疗上，由于这种癫痫对丙戊酸钠、卡马西平、苯妥英钠、苯巴比妥、托吡酯等均能取得较好效果，通常在及时规范的治疗下，预后还是比较好的。所以，家长首先应该要调整好心理，多了解良性癫痫的有关治疗及护理知识，帮助孩子战胜癫痫。

由于对癫痫的认识不足，有些癫痫患儿家长担心药物副作用，担心癫痫对患儿智力的影响等，于是长期处于紧张、抑郁状态。其实，大部分患儿智力都是正常的。

（张华）

