



老年病「年轻化」

警惕腰椎间盘突出

16岁男孩小西(化名)常喊腰疼,就医后查出患有腰椎间盘突出症,这种大众意识里的老年病却出现在本该活泼嬉戏的青少年身上。

腰椎间盘突出是常见的脊柱进行性病变,多发于中老年人,但调查发现,我国越来越多青少年患此病,且发病率逐年上升,不容忽视。

腰椎的压力,使人可自由进行弯腰、转身、跳跃等活动。当受不良因素影响,髓核可能突破纤维环,造成腰椎间盘突出,引发疼痛和不适。



借助影像学检查进一步明确诊断。X线平片可提供腰椎整体结构的“平面照”,显示骨质增生、脊柱侧弯等形态学改变,但无法直接观察椎间盘突出情况。

5 对症治疗是关键

医生会根据患者的具体病情、身体状况等因素综合考虑,选择最适合的治疗方法。

保守治疗。卧床休息:急性期患者需严格卧床,减少腰部活动,促进椎间盘回纳,减轻神经压迫。

传统手术。全椎板切除术适用于严重椎管狭窄伴椎间盘突出患者,切除病变节段全部椎板,彻底暴露椎管。

微创手术。椎间孔镜下椎间盘摘除术,适用于单纯腰椎间盘突出症。在局部麻醉下,通过特殊的外侧椎间孔入路途径,内窥镜直视下切除突出组织。

融合手术。后路腰椎椎间融合术:经后路切除椎间盘后,在椎间隙植入融合器及自体骨或人工骨,附加椎弓根螺钉内固定,促进椎体骨性融合。

6 科学护腰指南

保持正确姿势。站立时,双脚与肩同宽,挺胸抬头,重心均匀分布。坐立时,选择高度合适的座椅,腰部挺直,避免弯腰驼背和跷二郎腿。

合理学习休息。每学习40分钟起身活动5-10分钟,进行左右扭转、前后弯腰等简单腰部伸展运动。

强化腰部锻炼。适当的腰部锻炼可以增强腰部肌肉的力量,提高腰椎的稳定性。推荐进行游泳、飞燕点水、五点支撑等运动。

科学使用书包。合理控制书包重量,选择双肩背包,据孩子的身高和体重,调整书包的背带长度,确保贴合背部,减少对腰部的压力。

癌症预防“利器” 巧用维生素D

中山大学附属第三医院 杨晋杰

维生素D是一种脂溶性维生素。人体表皮中的7-脱氢胆固醇,经阳光照射后转变为维生素D3前体,进而转化为维生素D3,是人体维生素D的主要来源。

院或居家情况多,晒太阳机会少。同时,泼尼松、地塞米松等部分激素类药物,以及阿那曲唑、来曲唑等芳香化酶抑制剂,会导致患者维生素D缺乏。

科学补充维D

维生素D食物来源较少,部分鱼类、鸡蛋和动物肝脏含量比较高。日常生活中可从“晒、食、补”三方面着手。

此外,人体大部分的维生素D都来自于阳光的照射,但要避免烈日长时间照射以及过长时间的日光暴晒,以免晒伤。

稳定免疫功能

维生素D可影响肥大细胞的活性,增强其对抗病原体的效应功能,减轻过敏反应。同时,在调节自身免疫系统方面也发挥着重要作用。

揪出维D刺客

肿瘤患者在疾病和治疗期间,住



富含维生素D的食物

守护“睛”彩童年 防控儿童近视

广东省妇幼保健院 李静 林惠芳

孩子看电视、玩游戏或看书等室内近距离用眼时间变长时,很容易发生近视或导致近视程度加重。其实,近视并非突然发生,在它悄悄来临之前,身体会发出一些信号。

警惕六大信号

眯眼。眯眼时眼睑遮挡部分瞳孔,减少弥散光线和散光影响,能暂时提高视觉敏锐度使视物更清晰。

近视可防可控

近视可防可控,在日常生活中,家长不妨督促孩子做好这几点:增加户外活动。研究表明户外活动时间与屈光度数、眼轴长度显著相关。

减少近距离用眼。控制电子产品使用:孩子难以完全不接触电子产品,家长需特别注意选择屏幕大的电子设备,屏幕亮度与环境亮度适配,眼睛距电脑屏幕不少于50cm。

儿童视力发育

胚胎期。胚胎发育第22天视力开始发育。

婴幼儿期。0-2月龄婴儿的视野窄小,仅能看见20CM以内物体;2-3月龄婴儿视野明显增大,可双眼同时追踪家长动作、注视小物体。

学龄前期。4-5岁儿童的视力约为0.6-0.8,直至6-7岁,儿童的视力发育才趋于完善,视力约为0.8以上。

会呼吸的痛 认识阑尾炎

广州医科大学附属第三医院 白恬

阑尾炎是由多种因素形成的阑尾炎急性病变,具体病因需分急性阑尾炎和慢性阑尾炎两类情况讨论。

阑尾炎的患者,都应及时就医,经专科医生诊断确诊后,建议手术治疗。

阑尾切除利弊

虽然阑尾在外观上,像是上方盲肠“无话费”的器官,但实际上,阑尾也具备重要的功能。

免疫功能。有研究表明,阑尾富含淋巴组织,分泌B淋巴细胞和T淋巴细胞,促进免疫球蛋白A类抗体生成。

调节肠道菌群。阑尾还能分泌细胞核多种物质及消化酶,促进有益菌生长,抑制有害微生物如引发腹腔疾病的细菌。

消化辅助功能。可分泌消化酶、肠管蠕动激素及与生长相关的激素。

总的来说,阑尾作为人体内的一个淋巴器官,参与了B淋巴细胞的产生和成熟,有一定的免疫功能,能剿灭有害菌,从而保护有益菌。阑尾虽看似“多余”,但实际用处不小。

调节肠道菌群。阑尾还能分泌细胞核多种物质及消化酶,促进有益菌生长,抑制有害微生物如引发腹腔疾病的细菌。

消化辅助功能。可分泌消化酶、肠管蠕动激素及与生长相关的激素。

总的来说,阑尾作为人体内的一个淋巴器官,参与了B淋巴细胞的产生和成熟,有一定的免疫功能,能剿灭有害菌,从而保护有益菌。

调节肠道菌群。阑尾还能分泌细胞核多种物质及消化酶,促进有益菌生长,抑制有害微生物如引发腹腔疾病的细菌。

春分若失守 四季健康忧

广东省生殖医院 陈虹

“仲春之月,阳在正东,阴在正西,谓之春分。春分者,阴阳相半也,故昼夜均而寒暑平。”春分的“分”字有讲究:在春分节气这一天,白天和黑夜一样长,这是“分”昼夜。

汗为佳,避免大汗淋漓之后感染风寒。

防寒保暖

春分时期,“百草回春,旧病萌发。”此时一定要注意休息,避免劳累过度。

中医认为,春分养生,重在“调其阴阳,不足则补,有余则泻”。适当运动,能加快血液循环,有助于缓解“春困”。

运动舒缓。春分时期,“百草回春,旧病萌发。”此时一定要注意休息,避免劳累过度。

半身差,所以春季穿衣要注意“上薄下厚”,做好胸部以下部位的保暖工作。

养生有方

春分灸。春分前后,容易出现春困的现象,施行助阳祛寒的“春分灸”,可有效缓解春困症状。

解郁茶。准备玫瑰6朵、佛手5g、陈皮5g、红枣3颗、枸杞4g,泡成茶饮,具有疏肝解郁之效。

解郁茶。准备玫瑰6朵、佛手5g、陈皮5g、红枣3颗、枸杞4g,泡成茶饮,具有疏肝解郁之效。



节气养生

候,肝气就会压抑。情绪得到疏导,肝气就能舒发了。广东生殖医院中医科中医师陈虹为大家带来舒肝气小妙招。

运动舒缓。春分时期,“百草回春,旧病萌发。”此时一定要注意休息,避免劳累过度。

中医认为,春分养生,重在“调其阴阳,不足则补,有余则泻”。适当运动,能加快血液循环,有助于缓解“春困”。

运动舒缓。春分时期,“百草回春,旧病萌发。”此时一定要注意休息,避免劳累过度。

运动舒缓。春分时期,“百草回春,旧病萌发。”此时一定要注意休息,避免劳累过度。