

青少年脊柱侧弯的简易家庭筛查法

★玉林市中西医结合骨科医院脊柱二科 谭家红

各位家长,你认真观察过你的孩子吗?是否经常歪着头看电视?是否经常扭着身子写作业?是否经常斜着身体睡觉?是否经常垫着脚走路?喜欢跷二郎腿,玩电子设备“瘫”在沙发上……这些姿势,你家孩子有吗?以上都是儿童及青少年存在的一些不良姿势和习惯,也就是所说的姿态异常。

什么叫姿势异常

姿势异常指的是身体在日常活动或运动中发生的不正常、不协调的姿态或动作。它可以是静态的异常,也可以是动态的异常。它可能与肌肉骨骼和神经的先天性发育及后天的损伤有关。常见的姿势异常包括头歪、驼背、脊柱前凸、脊柱侧弯、骨盆旋转、X形腿、O形腿、扁平足等。

姿势异常不仅会影响身体的外貌,更会对身体健康带来一定的潜在伤害,可能引起肌肉酸痛、关节疼痛、肢体麻木、内脏功能障碍等。不仅如此,异常姿势还可能导致身体不平衡和不稳定,增加受伤的风险。

脊柱侧弯是临床上常见的姿势异常

近年来,我国青少年脊柱侧弯的发病率逐年增加。据报道,目前我国青少年脊柱侧弯人数预计超过500万人,并且以每年30万左右的速度递增。脊柱侧弯已经成为继肥胖、近视眼之后,危害儿童青少年健康的又一大疾病。

脊柱侧弯的危害

影响外观:脊柱侧弯导致脊柱变

形、肩背部不平、胸廓畸形、骨盆倾斜、长短腿、姿势不良等异常形态,同时影响活动度等功能。

影响生理:脊柱变形易导致肩背部、腰部顽固性疼痛,严重者甚至出现神经受损、神经受压、肢体感觉障碍、下肢麻木、大小便异常等症状。

影响心肺功能:早发性脊柱侧弯患者的尸检结果表明,其肺泡数量低于正常人,肺泡过度充气或萎缩,累积肺叶或全肺,肺动脉直径也远低于同龄人。脊柱侧弯患者胸腔容积减小,吸气和呼气相胸腔容积均低于正常对照组。脊柱侧弯影响气体交换,包括局部通气、血流、通气血流比、弥散等。易发短气、喘气等呼吸障碍,且影响血液循环。

影响心理:侧弯导致躯体外观畸形,形象气质受损,易产生自卑心理,自信心受挫。

简易家庭脊柱侧弯筛查法

1.简单六步筛查法

第一步:孩子双足裸足,双足一字步站立(勿内八或外八步姿),挺胸收腹,脱掉上衣(女孩可着紧身内衣),家长站在孩子身后,由后向前看,看孩子左右两肩是否等高。

第二步:家长伸出双手,用两手触摸孩子背部的两侧肩胛骨是否等高,是否有一侧向后凸起。

第三步:家长继续用手摸孩子背部的肩胛骨,看两块肩胛骨最下端是否等高。

第四步:孩子双手合掌,躯干前屈,双上肢垂直于地面,双肩平髌部水平,双腿伸直,眼看地面或足部,不要后仰头,家长触摸并对比孩子双侧背部是否有隆起。

第五步:在第四步基础上,家长继续触摸并对比孩子双侧腰部是否有隆起。

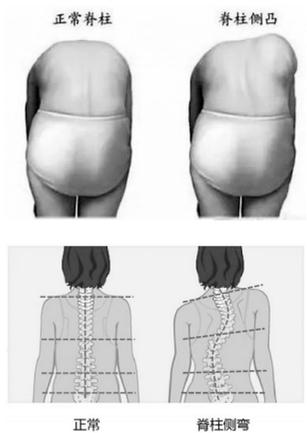
第六步:在第四步基础上,家长用右手的中指和食指沿着孩子脊柱两边划下来,看是否能划出正常的直线。

2.弯腰试验法

孩子裸足,一字步站立(勿内八或外八步姿),双腿伸直。双上肢垂直于地面,双手合掌置于膝间,躯干前屈,双肩平髌部水平,眼看地面或足部,不要后仰头。家长站在孩子背后,眼睛视线与孩子背部在同一高度,在孩子后方观察孩子的背部和脊柱。如发现孩子两边背部不对称、有一边隆起(出现一个驼峰样的隆起俗称剃刀背),脊柱的走向偏向隆起的那一边,即为异常。

3.“四横一竖”五线法

孩子双足裸足,一字步站立(勿内八或外八步姿),挺胸收腹,脱掉上衣(女孩可着紧身内衣),家长站在孩子身后,由后向前看,看孩子两个肩关节是不是同一水平。第二条线,看孩子两个肩胛下角是不是同一水平。第三条线,看孩子的两个腰窝是不是同一高度且对称。第四条线,看孩子的髂后上棘(腰部脊柱旁可触及的两个骨性突起)是不是同一水平。第五条



线,自上而下看孩子脊柱的棘突连线是不是在一条直线上。如果这五条线中任何一条异常,如横线不对称(不等高)或竖线偏离(偏向一边),就要怀疑孩子脊柱是不是侧弯了。

我国青少年脊柱侧弯的发病率逐年增加,大家可以利用以上简单的筛查方法进行快速的筛查,同时建议每位家长每季度或每半年抽出1~2分钟时间观察自己孩子的脊柱。只要有一步发现异常,都应尽快带孩子到医院脊柱专科评估和检查。一旦确诊,应及时、系统、规范治疗。

生、护士到行政人员、后勤人员,每个人都应该关注质量、追求质量。

全过程控制:TQC要求对医疗服务的每一个环节都进行严格的质量控制,从患者入院、诊断、治疗到出院康复,每一个步骤都不能有丝毫的疏忽。

持续改进:TQC认为质量管理是一个永无止境的过,需要不断地发现问题、分析问题、解决问题,从而实现质量的持续提升。

2.TQC在医疗品质管理中的应用
标准化操作:TQC强调制定和执行标准化的医疗操作流程,确保每一个医护人员都能按照规范进行操作,减少人为因素导致的医疗差错。

质量监控与评估:TQC要求建立完善的质量监控体系,对医疗服务的质量进行定期评估,及时发现并纠正存在的问题。

培训与教育:TQC重视医护人员的质量意识和技能提升,通过定期的培训和教育,提高全员的质量管理能力和水平。

通过TQC的应用,医疗机构能够建立起一个完善的质量管理体系,确保医疗服务的质量和安全。同时,TQC还能够提升医护人员的质量意识和技能水平,增强团队的凝聚力和协作能力,为医疗机构的持续发展奠定坚实的基础。

医疗品质管理工具相互补充、相互支持,共同构建了一个全方位、多层次的医疗品质管理体系。在这个体系的助力下,医疗服务更加精准、高效、安全,为人民群众的健康保驾护航。

分娩过程与产前准备

★玉林市红十字会医院产科 梁家联

分娩,是每位准妈妈期待又略带紧张的重要时刻。了解分娩的基本过程以及可能出现的并发症,对于准妈妈们做好心理准备和身体准备至关重要。同时,产前准备同样不可忽视,选择合适的分娩方式、准备好待产包等,都是确保分娩顺利进行的关键。

分娩的基本过程

分娩全过程又称为总产程,是指从规律宫缩开始,一直到胎儿胎盘全部娩出的过程。一般而言,这个过程可以分为三个阶段,也就是三个产程。

第一产程:宫颈扩张期

这是分娩的开始阶段,从规律宫缩到宫口完全扩张。规律宫缩指的是子宫收缩间歇5~6分钟,收缩时间持续30~40秒。初产妇的宫颈较紧,宫口扩张比较缓慢,平均需要11~12个小时。而经产妇宫颈比较松,宫口扩张较快,一般需要6~8个小时。

第二产程:胎儿娩出期

当宫口开全10厘米后,胎儿就会逐渐娩出。初产妇平均需要1~2个小时,经产妇通常数分钟就可完成,也有长达1个小时的情况。

第三产程:胎盘娩出期

胎儿娩出后,胎盘胎膜会随之娩出。这一过程通常在胎儿娩出后5~15分钟发生,但不应超过30分钟。

了解这些产程,有助于准妈妈们对分娩过程有一个整体的把握,从而减轻紧张情绪,更好地配合医生的指导。

分娩可能出现的并发症

虽然大多数分娩过程都能顺利进行,但仍有可能出现一些并发症,准妈妈们需要了解并做好心理准备。

子宫破裂:这主要发生在疤痕子宫妊娠、难产或高龄产妇身上。子宫破裂前兆包括疼痛特别严重、呼吸急促、排尿困难或血压。一旦出现这些症状,必须立即采取正确的措施,以保障母婴安全。

胎膜早破:胎膜过早破裂可能导致早产,母子都可能受到感染。这种情况下,需要立即住院治疗,保胎或引产,以保证母子安全。

产后大出血:虽然医学已进步,但产后大出血仍有可能发生。一旦出血,需尽快止血,并采取适当措施。

羊水栓塞:这是一种较为凶险的情况,指的是产妇的羊水进入心脑血管循环系统,可能导致休克等严重后果。预防羊

水栓塞的发生至关重要。

对于以上并发症,准妈妈们不必过于恐慌。在分娩过程中,医生会根据具体情况监测和处理,以确保母婴安全。但了解这些可能的并发症,有助于准妈妈们做好心理准备,更加从容地面对分娩。

产前准备建议

除了了解分娩过程和可能的并发症外,准妈妈们还需要做好产前准备。以下是一些建议:

1.选择合适的分娩方式

自然分娩是最常见的分娩方式,适用于胎位正常、母婴健康状况良好的情况。然而,在某些情况下,如胎位异常、胎儿窘迫或母体疾病等,剖宫产可能是更合适的选择。此外,还有试产和催产、产钳分娩、吸引器分娩等方式,医生会根据具体情况为孕妇提供建议。

2.准备好待产包

待产包中应包含证件包(夫妻双方身份证、医保卡、产检资料等)、产房包(换洗衣物、卫生用品等)、宝宝用品(纸尿裤、湿巾、衣物等)、食物和水等。这些物品的准备有助于在分娩过程中提供必要的支持和便利。

3.保持健康的生活方式和饮食习惯

产前需要保持良好的作息规律,避免熬夜,保持体力。饮食上要搭配合理,均衡补充营养,每天摄入足够的碳水化合物,保证一定的热量摄入。这有助于为妈妈们提供足够的能量来应对分娩过程。

4.保持良好的心理状态

在产前,准妈妈们应尽量放松心情,避免过于焦虑和紧张。可以通过与家人朋友交流、参加产前课程或进行心理疏导等方式来缓解压力。保持积极、乐观的心态有助于更好地应对分娩的挑战。

5.按时参加产检

产检是确保母婴健康的重要手段。准妈妈们应按时参加产检,关注每一次检查的结果,以便及时发现并处理异常情况。医生会根据检查结果为孕妇提供个性化的建议和指导。

综上所述,分娩是一个复杂而神奇的过程,需要准妈妈们做好充分的准备和了解。通过了解分娩的基本过程和可能的并发症,以及做好产前准备,可以更加从容地迎接新生命的到来。同时,医生的专业指导和家人的陪伴也是非常重要的支持力量。

涉及人的生命科学和医学研究需申请伦理审查

★玉林市第一人民医院科教科 刘蓉蓉

生物医学研究是一个具有探索性质的过程,即使研究者采取了完备的措施,尽到了充分的义务,有时也不可避免为研究参与者带来生理、心理上的风险。为保护研究参与者的生命和健康,维护人格尊严,尊重和保障研究参与者的合法权益,促进生命科学和医学研究健康发展,规范涉及人的生命科学和医学研究伦理审查工作,国家卫生健康委、教育部、科技部、国家药监局规定凡开展涉及人的生命科学和医学研究均需进行伦理审查。

一、涉及人的生命科学和医学研究的内容

1.采用物理学、化学、生物学、中医学等方法对人的生殖、生长、发育、衰老等进行研究的活动。
2.采用物理学、化学、生物学、中医学、心理学等方法对人的生理、心理行为、病理现象、疾病病因和发病机制,以及疾病的预防、诊断、治疗和康复等进行研究的活动。
3.采用新技术或者新产品在人体上进行试验研究的活动。
4.采用流行病学、社会学、心理学等方法收集、记录、使用、报告或者储存有关人的涉及生命科学和医学问题的生物样本、信息数据(包括健康记录、行为等)等科学研究资料的活动。

二、涉及人的生命科学和医学研究的要求

1.控制风险。研究的科学和社会利益不得超越对研究参与人自身安全与健康权益的考虑。研究风险受益比应当合理,使研究参与者可能受到的风险最小化。
2.知情同意。尊重和保障研究参与者或者研究参与者监护人的知情权和参加研究的自主决定权,严格履行知情同意程序,不允许使用欺骗、利诱、胁迫等手段使研究参与者或者研究参与者监护人同意参加研究,允许研究参与者或者研究参与者监护人在任何阶段无条件退出研究。
3.公平公正。应当公平、合理地选择研究参与者,入选与排除标准具有明确的科学依据,公平合理分配研究受益、风险和负担。
4.免费和补偿、赔偿。对研究参与者参加研究不得收取任何研究相关的费用,对于研究参与者在研究过程中因参与研究支出的合理费用应当给予适当补偿。研究参

与者受到研究相关损害时,应当得到及时、免费的治疗,并依据法律法规及双方约定得到补偿或者赔偿。

5.保护隐私权和个人信息。切实保护研究参与者的隐私权,如实将研究参与者个人信息的收集、储存、使用及保密措施情况告知研究参与者并得到许可,未经研究参与者授权不得将研究参与者个人信息向第三方透露。

6.特殊保护。对涉及儿童、孕产妇、老年人、智力障碍者、精神障碍者等特定群体的研究参与者,应当予以特别保护;对涉及受精卵、胚胎、胎儿或者可能受辅助生殖技术影响的,应当予以特别关注。

三、研究者要提交的材料

1.研究材料诚信承诺书。
2.伦理审查申请表。
3.研究人员信息、研究所涉及的相关机构的合法资质证明以及研究经费来源说明。
4.研究方案、相关资料,包括文献综述、临床前研究和动物实验数据等资料。
5.知情同意书。
6.生物样本、信息数据的来源证明。
7.科学性论证意见。
8.利益冲突申明。
9.招募广告及其发布形式。
10.研究成果的发布形式说明。
11.伦理审查委员会认为需要提交的其他相关材料。

四、常见的伦理审查方式

1.会议审查:包括前瞻性的科学研究的伦理审查;引进的新技术、新项目的伦理审查。
2.简易程序审查:已经获得伦理审查委员会批准并在批件有效期内,对研究方案的微小改动;在 multicenter 临床研究中,参与单位可通过简易程序审查程序认可单一伦理审查的决定;回顾性分析的论文伦理审查。
3.紧急情况分析的研究伦理审查:当紧急医疗涉及使用研究中的药物、设备或者生物制剂时;当紧急医疗涉及使用研究中的药物、设备或者生物制剂时,必须满足我国权威管理部门的相关规定和要求。

五、伦理审查的流程

伦理审查申请→申请资料受理→分配伦理审查专家→快速审查或会议审查→伦理决议→下达伦理批件→在医学研究登记备案信息系统登记。

哪些妇科病采用中西医结合治疗更好?

★贺州市中医医院 姚玲

不孕不育

不孕症是妇科疑难疾病,发病率愈来愈高,而单纯采用西医治疗其受孕率只有20%~30%。对于不孕症治疗,我们强调个体辨证、中西结合,从检查、理法、方药形成系统的独具特色的治疗方案,解决西医药难以解决的问题。如输卵管阻塞性不孕,采用腹腔镜分离粘连,疏通输卵管后,再用口服中药、雷火灸、直肠点滴以防止再次发生粘连,软化输卵管而提高受孕率。很多人行胚胎移植术(即试管婴儿)之所以失败,是因为子宫环境不良的缘故,而在做试管婴儿前采用中药调治一段时间,能大大的提高受孕率。对排卵功能不良和黄体功能不全性不孕用中药调整月经周期,亦有很好的疗效。

宫颈炎

宫颈糜烂多数是由于宫颈炎引起的,如常见的支原体、衣原体、细菌等感染。宫颈的患者,经常会有白带增多、粘稠的症状,有的出现血性白带,还伴有下腹部坠胀感。有很高的癌变性,如果不及治疗,容易造成上行感染至宫腔、输卵管而引起不孕。而西药治疗宫颈炎,无论是内服还是外用抗生素往往将有益菌和致病菌同时杀灭,因此

难以维持阴道内的酸碱度和菌群平衡,反而容易造成多重感染。但选用中药治疗无毒副作用。中医认为宫颈疾病多为感受秽浊之毒,随经下注,蕴结阴器而发病。我们配制的纯中药宫颈上药能够分解、排出淤积的毒素,清除炎症和糜烂,具有修复糜烂部位、解毒生肌等功效,能促进创面愈合,减少复发及并发症,疗效显著。

月经病

月经病最常见的症状是子宫不规则出血,月经周期紊乱,痛经、闭经,经期长短不一,出血量时多时少,甚至大量出血(中医称之为“崩漏”)。目前西医对月经病的治疗存在着手段单一、疗效欠佳、副作用大、停药后反复等问题。针对患者的具体情况,我们采用中西医结合治疗,运用中医辨证与辨病相结合,采用补肾、健脾、疏肝、化痰等法治疗,能大大提高治疗率。

先兆流产 习惯性流产

在中医范畴属于“胎漏”“胎动不安”。以补肾阳、滋肾阴、健脾气、清血热、利湿热、化痰滞为治则,结合现代技术方法和手段,寻找科学的组方依据,予中药辨证内服,配合中药胶艾散辨证外敷、灸法、耳穴等综合手段,疗效显

著,为广大患者所接受。

宫外孕

宫外孕孕不及及时处理,无论用药物保守治疗或手术治疗,均可因输卵管狭窄、堵塞导致再次宫外孕或不孕。通过多年的临床研究,我们总结出治疗宫外孕的中西医结合治疗方案,不仅HCG下降更快,盆腔内出血更少,盆腔包块消散方面也具有明显的优势,能有效恢复输卵管功能,降低再次宫外孕及持续性宫外孕的风险,提高宫内妊娠的机率。

盆腔炎 妇科痛症

中医治疗妇科炎症性疾病及痛症具有独特的优势,不论在止痛还是消除盆腔包块等方面均有独特的疗效,如慢性盆腔炎、子宫内膜异位症、盆腔瘀血综合征等,目前西医药无理想疗法。中医理论认为女性疾病多气血虚弱、容易外感湿热、内伤情志,而痛症多因气血运行不畅所致。我们根据病人的体质进行辨证治疗,辅以西药离子导入、针灸推拿、雷火灸、中药外敷、熏蒸、保留灌肠等综合措施,临床疗效显著。

乳腺及乳腺炎

乳汁不下,乳汁不下,胀痛难忍,西药往往无药可医,但中医辨证施药,往