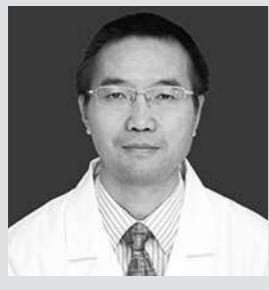


年纪大了，“弯腰驼背”是正常现象？

# 脊柱长期弯曲伤心肺 须及时矫治

■记者王艳



近年来，70多岁的周大妈发现自己驼背了，人也佝偻着变矮了。听说年纪大了驼背变矮是正常的，她一直没当回事。近来她被反反复复的腰背部疼痛折磨得彻夜难眠，只好到医院求治。浙江大学医学院附属邵逸夫医院骨科主任医师赵凤东告诉她，驼背是病。

## 老人驼背很常见

赵凤东介绍，驼背，专业上称作“脊柱后凸畸形”，是最为常见的一种脊柱畸形。多种原因均可引发脊柱向后异常突出，如年龄增高、脊柱先天畸形、强直性脊柱炎、骨质疏松、创伤、肿瘤等。原因不同，脊柱畸形发生的年龄、严重程度也不一样。

其中，骨质疏松是第一大元凶。最新数据显示，中国50岁以上的人群中，约6944万人患有骨质疏松症，约2.1亿人存在低骨量。在老人身上的主要表现就是佝偻、驼背。年纪越大，骨质疏松加重，脊椎变形更厉害，驼背也会更明显。由于女性停经后雌激素水平显著下降，而雌激素对于维持骨密度有着重要作用，因此，女性往往矮得更快。

第二大元凶是肌肉力量下降。这是因为中老年人体内激素水平明显下降，同时锻炼和运动

也较年轻人减少，导致肌肉强度和弹性逐渐下降。弯腰时，肌肉不能给腰椎提供足够的力量支撑，也会导致脊柱越来越弯。

## 长期驼背伤心肺

“年纪大了，驼背很正常，不好看也治不好。”这是很多像周大妈这样的老人的普遍看法。然而，赵凤东表示，低头、含胸、驼背常常让人觉得邋遢，但驼背不仅仅是有损形象，它会给健康带来多种危害。

驼背后，头颈部和胸前部肌肉紧张，脊柱后凸，腰背肌受到牵拉，易发生劳损。因此，当他们坐、站、时间稍长，就会感到背部甚至腰腿酸痛。有的患者为了克服身体重心向前倾倒的趋势，脊柱的前半部分会受到异常大的压力。同时，颈椎前凸和膝关节前凸亦会代偿性增加，可导致颈椎和膝关节增生、退变。最后日常活动能力变差，生活甚至无法自理。

特别是由于长期弯曲的脊柱压迫，患者的心、肺、胃肠等内脏器官都有可能受到压迫，心脏功能、消化吸收功能会受影响，患者常有呼吸急促，心慌胸闷的症状，还有的吃不下饭，甚至出现肺功能障碍。

比如正常人胸廓中心的高度约20~25厘米，驼背后会减少3~

5厘米，且会出现胸骨下陷，使心脏在胸骨的挤压下不能充分扩张，排血量减少。为了获得足够的养分，心跳就要更快，心脏随之而来。

随着胸廓变形、胸腔容积缩小，呼吸的活动幅度受到限制，影响肺活量和呼吸的通气量，会使老人运动能力大大下降，限制其活动强度、频率。

驼背还会影响消化，因腹腔容量变化，易引起便秘。严重的驼背还可能引起内脏移位，影响血液循环等。

## 脊柱矫形让患者抬头做人

许多患者像周大妈一样，驼背后不重视，一拖再拖，直到疼痛实在受不了才来医院治疗。这类患者多为中老年，神经、血管、骨质的状态都不比年轻人，自己受苦多年不说，治疗的难度和风险也增加了不少。

赵凤东介绍，脊柱序列异常是疼痛的根源，要想缓解疼痛就需要重建脊柱序列，也就是通过手术进行脊柱矫形。经过脊柱外科医生们多年来的努力，对于从轻到重的脊柱畸形程度，已有了从小到大一系列手术方式选择。因此，读者发现脊柱形态异常须及时就诊处理，争取以小手术，甚至不手术的代价缓解疼痛等症状。

综合评估后，周大妈选择了脊柱矫形手术，术后第一天她就感觉腰背部轻松了很多，一周后顺利出院了。“没想到啊，驼背这么多年还能有机会抬起头做人。”挺直腰板后她感慨万分。

## 好习惯有效预防驼背

为防止脊柱和肩背骨骼因长期弯曲而变形，赵凤东建议中老年读者，应避免让脊柱长时间保持弧形，比如少坐低矮、柔软的沙发，减少下棋、打牌等需要久坐活动的时间或次数。站立、行走时，胸部要自然挺直，两肩向后打开、自然舒展。同时多吃含钙量高的菜肴、豆类和豆制品，多喝牛奶或豆浆等。多到户外活动，多晒太阳。必要时，可每日补充钙制剂。

另外，“门诊患者中脊柱畸形的年轻患者并不少见。”赵凤东介绍说，“功课负担大的学生，长时间面对电脑的办公族，以及手机不离身的低头族，都需要敲响警钟。”日常生活中也应注意一些细节，如工作时椅子不要太高，双脚能平放在地上最好；尽量少弯腰搬提重物；生活中注意挺胸收腹的体态，增加腰腹部肌肉的锻炼，从而更好地支持脊柱；调高屏幕避免长时间低头工作，工作一小时休息一会儿；减少“葛优躺”，经常游泳、做做瑜伽等。

## 健康常识

## 献血后无需盲目进补

■梁军

部分献血者认为，献血后身体亏损，需用大量饮食来补充营养。专家解释，献血后人体血容量很快就会恢复，无需盲目进补。

血液专家杨勇毅说，人体平时只有80%的血液参与体液循环，还有20%的血液贮存于肝脏、脾脏和皮下毛细血管，人们称其为“小血库”。当人体少量失血时，“小血库”中的血液会释放，参与血液循环，以维持人体正常的生理功能。

## 健康资讯

## 中医药妇幼健康模式融合发展 “无中医不保健” “东阳模式”走向全国

本报讯 记者王艳 通讯员何环琦、荀子龙报道 记者17日在东阳举行的“全国妇幼健康中医年系列活动”中获悉，“无中医不保健”的“东阳模式”引起了与会专家重视。

根据数据显示，2016年，浙江省孕产妇、婴儿和5岁以下儿童死亡率分别为5.73/10万、2.82‰和4‰，已远低于全国平均水平，达到发达国家水平。如何让浙江的妇女儿童可以享受更好更优质的健康服务？

东阳市妇幼保健院院长郭兰中介绍，从2011年开始，该院就开始了“无中医不保健”的实践。首先是引入“治未病”理念，将中医药融入孕产妇保健、妇女保健和儿童保健各个环节，以孕产妇为中心，制订个性化系统调理方案。

其次是引进中医特色专科，大力开展“国医馆”特色专科品牌，如中医妇科、中医儿科、中医备孕门诊、中医养胎中心、小儿推拿科、养生保健中心等。

同时，引进中医适宜技术，将中医药特色妇幼保健服务推向社会。目前，医院编制的0~36个月小儿按摩操和0~6岁幼儿“护苗”穴位保健操也已入选浙江省育儿幼教教材。

省卫生计生委副主任王国敬介绍，2015年，东阳模式在全省推广。目前，我省有90%的妇幼保健院能够提供中医药服务，70%的妇幼保健院开设了中医科，40%的妇幼保健院的儿童输液室改成了儿童中医诊疗中心，全省95%的0~3岁儿童能够享受到中医药服务。

省中医药管理局局长徐伟伟表示，小儿推拿、穴位贴敷、中药灌肠等“绿色中医外治法”大大减少了抗生素使用，降低了医药费用，提升了群众的认同感和满意度。

此次交流会，来自全国的500多家妇幼保健院院长和专家也齐聚东阳，全国29个省市地区的妇幼保健机构都有了“东阳模式”的身影。

杭州仁智医疗器械有限公司减资公告

经本公司股东会(出资人)决定：本公司认缴注册资本从500万元减至50万元。请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公司公告之日起四十五日内，有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保，逾期不提出

的视其为没有提出要求。

杭州仁智医疗器械有限公司

杭州仁尔实业有限公司减资公告

经本公司股东会(出资人)决定：本公司认缴注册资本从500万元减至200万元。请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公司公告之日起四十五日内，有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保，逾期不提出

的视其为没有提出要求。

杭州仁尔实业有限公司

临安天阳投资有限公司减资公告

经本公司股东会决定：本公司认缴注册资本从1000万元人民币减至200万元人民币。请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公司公告之日起四十五日内，有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保，逾期不提出

的视其为没有提出要求。

临安天阳投资有限公司

杭州铭泽广告有限公司注销清算公告

本公司股东(出资人)已决定解散本公司，

请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公司公告之日起四十五日内，向公司清算组申报债权登记，逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州铭泽广告有限公司

杭州快盈电子商务有限公司注销公告

本公司股东(出资人)已决定解散本公司，

请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公司公告之日起四十五日内，向公司清算组申报债权登记，逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州快盈电子商务有限公司

湖州震庄果业专业合作社注销清算公告

本公司股东(出资人)已决定解散本公司，

请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公司公告之日起四十五日内，向公司清算组申报债权登记，逾期不申报的视其为没有提出要求。

湖州震庄果业专业合作社

长兴华奥汽车销售服务有限公司注销公告

本公司股东(出资人)已决定解散本公司，

请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公司公告之日起四十五日内，向公司清算组申报债权登记，逾期不申报的视其为没有提出要求。

长兴华奥汽车销售服务有限公司

长兴县明亮中药材种植专业合作社注销公告

本公司股东(出资人)已决定解散本公司，

请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公司公告之日起四十五日内，向公司清算组申报债权登记，逾期不申报的视其为没有提出要求。

长兴县明亮中药材种植专业合作社

绍兴柯桥翔华针织有限公司减资公告

本公司股东已决定解散本公司，

请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公司公告之日起四十五日内，向公司清算组申报债权登记，逾期不申报的视其为没有提出要求。

绍兴柯桥翔华针织有限公司

绍兴农发粮油专业合作社解散清算公告

本公司股东(出资人)已决定解散本公司，

请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公司公告之日起四十五日内，向公司清算组申报债权登记，逾期不申报的视其为没有提出要求。

绍兴农发粮油专业合作社

绍兴鸿创房地产营销策划有限公司解散清算公告

本公司股东于2017年6月13日决定解散本公司，

请债权人于同日成立了公司清算组。

请债权人于公告之日起45日内，向公司清算组申报债权登记，逾期不申报的视其为没有提出要求。

绍兴鸿创房地产营销策划有限公司

绍兴农发粮油专业合作社清算组

2017年6月20日

中国体育彩票排列5第17162期开奖公告

开奖日期：2017年6月18日

本期销售金额：1,305,760元

本期开奖号码：81460

本期开奖结果：81460

5,414,764.36元奖金滚入下期池。

本期兑奖截止日为2017年6月17日，逾期作弃奖处理。

北京大学公共卫生学院和

北京协和医院肠外肠内营养科副主任陈伟告诉记者，家长应让孩子学龄期培养良好的饮食习惯，控制零食的摄入，合理摄入主食特别是全谷物对增加饱腹感、控制体重有利，家长应定期关注孩子的体重变化。

北京市卫计委疾控处副处长杜红介绍，北京市卫计委和北京市教委依据《中国学龄儿童膳食指南(2016)》及2015年学生检测中发现的问题，修订了《北京市中小学生健康膳食指引》。

在近两年健康食堂试点的基础上，北京今年将在全市开展中小学校健康食堂创建工作，对通过市区两级评定的食堂授予“中小学校健康食堂”称号。

北京大学公共卫生学院和

北京协和医院肠外肠内营养科副主任陈伟告诉记者，家长应让孩子学龄期培养良好的饮食习惯，控制零食的