

你了解你的脊柱吗？

▲ 山东省枣庄市市中区人民医院 杨荣

脊柱是人类身体的主要支柱，它由一系列骨骼（称为椎骨）组成，相互连接形成一条弯曲的结构。

脊柱的结构与功能

脊柱是人体的主要支撑结构之一，它有多种功能和复杂的解剖结构：脊柱由一系列椎骨组成，每个椎骨之间通过关节连接在一起。椎骨由椎体、椎弓和椎板组成。椎体是椎骨的主要部分，具有圆形或近似圆柱形状；椎弓位于椎体的背部，由两个椎弓根和横向椎板组成。椎骨之间的椎间盘是由软骨组织构成的，起到减震和缓冲作用。脊柱具有以下主要功能：

支撑和保护 脊柱提供了身体的支撑和稳定性，使我们能够直立行走。它还保护了

脊髓和神经根，这是神经系统的一部分，负责传递大脑和身体其他部分之间的信号。

运动和灵活性 脊柱具有一定的弯曲和旋转能力，使身体能够进行各种运动。不同部位的脊柱有不同运动范围，例如颈椎可以进行较大范围的转动，而腰椎则更适合弯曲和伸展。

吸收冲击和缓解压力 脊柱的椎间盘起到减震和缓冲作用，可以吸收来自身体活动和外部冲击的压力，保护椎骨和其他结构。

肌肉附着 脊柱是许多肌肉群的附着点，通过肌肉的收缩和放松来支持身体的运动和姿势调节。

脊柱具有自然的生理性曲度，这有助于平衡身体重量、提供弹性和减少压力。它有4个主要曲度：

颈椎曲度（颈椎内凹） 位于颈部，向前凸出。

胸椎曲度(胸椎内凸)位于胸部,向后凸出。

腰椎曲度(腰椎内凹)位于腰部,向前凸出。

骶尾椎曲度（骶尾椎内凸） 位于盆腔部，向后凸出。

常见的脊柱问题

脊柱侧弯（脊柱侧凸） 脊柱侧弯是指脊柱在水平面上发生侧向曲度。它可能是先天性的（骨性侧弯）或后天性的（非骨性侧弯），导致脊柱不正常的弯曲。这种状况可能会导致姿势不正、不对称和背部畸形等问题。

脊柱前凸（圆背或驼背） 脊柱前凸是指胸部或上背部区域出现向前凸起的曲度。这可能是由于姿势不正确、肌肉不平衡、骨骼畸形或其他因素引起的。圆背或驼背可能导致背部疼痛、姿势障碍和限制肺部功能。

脊柱后凸（脊柱后凸症） 脊柱后凸是指胸椎或腰椎区域向后凸出的异常曲度。常见的脊柱后凸症包括成年人的脊柱骨质疏松性压缩性骨折、青少年的脊柱侧弯后凸（脊柱侧弯引起的后凸）以及老年人的退行性脊柱关节炎引起的后凸。

椎间盘突出（腰椎间盘突出症、颈椎间盘突出症） 椎间盘突出是指椎间盘的软韧组织突出到脊柱的周围区域，可能压迫或刺激相邻的神经根。这可能导致疼痛、放射痛、麻木、肌肉无力等症状。

脊柱关节炎 脊柱关节炎是一种慢性炎症性关节病，主要影响脊柱的关节。最常见的脊柱关节炎类型是强直性脊柱炎，它导致脊柱和骨盆区域的炎症和僵硬，可能导致脊柱弯曲和功能受限。

前列腺炎这4个诱因你可能会忽视

▲ 广西钦州宝顺医院 廖家朋

前列腺是男性生殖系统的重要器官，主要由前列腺组织和肌组织组成，具有分泌前列腺液、参与排尿、控制尿液与射精的生理功能。

前列腺炎是较为常见的泌尿外科疾病，一般多发于50岁以下的成年男性群体，是指尿道以及盆腔部位受外界刺激引发的疾病，伴有排尿异常、呕吐、疼痛、发热、厌食、局部疼痛等症状,严重时会造成性功能障碍。当症状较轻时，通过及时就医和积极治疗，大多数患者可痊愈；若不及时治疗，炎症可能会影响到尿道、膀胱、输精管等部位，造成身体其他局部炎症。前列腺炎是如何引起的呢？其实，这4个诱因很多男性朋友可能都会忽视。

饮食不健康

饮食不健康是引起前列腺炎的潜在因素。食物消化吸收的过程会影响到泌尿系统各个组成部分。若经常食用辛辣、刺激、生冷、上火的食物，可能会刺激到局部部位，引起前列腺血管扩张和充血，导致应该排出体外的分泌物在体内堆积，从而引发各种泌尿系统疾病。

对男性而言，前列腺炎、睾丸炎等内分泌疾病较为常见。随着年龄的增长，我们更应该改变不良的饮食习惯，保持健康规律的饮食，保证营养均衡，选择最佳搭配方式，调养身体，同时加强自身锻炼，减缓身体器官衰老。

细菌感染

细菌形状多样，无处不在，很大程度上影响人体生理活动。当人体免疫力较低时，对细菌的抵抗力也会降低，毒性较强的细菌或其他病原体入侵人体，细菌则通过尿道上行至前列腺，前列腺由于受到真菌或细菌的感染致使患者引发前列腺炎。值得重视的是，引起前列腺的病原体可经过淋巴扩散到精囊、输精管处，引起相应部位炎症。大肠杆菌的致病率最高，也最为常见，链球菌、葡萄球菌等也会引发前列腺疾病。

疾病因素也是诱发前列腺炎的关键原因之一，很多看起来不起眼的男科疾病如龟头炎、尿道炎，在难以获得有效的控制状况下，也有可能影响前列腺功能,导致前列腺炎、前列腺增生甚至是前列腺癌。积极治疗糖尿病等原发疾病，可以有效避免细菌等病原体

侵入前列腺内，引发慢性前列腺炎。

不良生活习惯

经常性的局部刺激是招致前列腺炎的重要原因，特别是特殊工作群体，如每天久坐8小时以上，经常骑马、骑摩托车等都会对前列腺和盆腔产生压迫，使其处在长时间充血或水肿的状态，造成局部新陈代谢产物堆积，堵塞前列腺腺管，形成炎症。而且这种久坐引起的前列腺炎，比起一般真菌性的前列腺炎更加难以治疗。长时间的熬夜会导致男性内分泌系统紊乱，还有可能影响到男性前列腺的生理功能，因为熬夜会让前列腺内储存的前列腺液变质和减少，最终引发炎症。酗酒抽烟、不注重个人卫生等也可能会引起前列腺尿道和血管扩张和充血，加重炎症反应。长期处在焦虑、抑郁、恐惧等不良情绪下也会影响身体健康，不良情绪得不到及时缓解就易引起自主神经功能紊乱，造成尿道神经肌肉功能失调，导致人体盆腔区疼痛，影响人体正常排尿，诱发前列腺炎。积极锻炼身体可以有效预防前列腺疾病，增强体质，如提肛运动、跑步、太极拳等运动项目，具有改善局部血液通畅度、促进前列前新陈代谢、松弛人体血管的作用。

性生活不正常

过多和过少的性生活都会对身体产生不良影响。不规律的性生活可能会让前列腺处于不正常的充血状态，致使生殖器的兴奋被长期压抑，前列腺产物以及相关代谢产物不能及时排出体内，诱发各种生殖器官、泌尿系统的疾病。我们应该根据自身正常的生理需求,调整性生活次数,保持有规律的性生活。长期忍精不射也会造成前列腺慢性充血或水肿，致使病原体感染扩散尿道，并通过尿道传染到前列腺，进而引发前列腺炎。

部分男性身体健康，性生活较为规律，若配偶患有阴道炎或者其他细菌和病毒感染，也可能传染给男性。前列腺炎严重时可能会导致性功能障碍，精子活性下降，造成男性心理以及身体的双重转变，可能会影响受孕过程，从而不孕不育。

男性若出现排尿异常、会阴局部疼痛等疑似前列腺炎的不适反应，不要拖延，及时在正规医院的男科、泌尿科、急诊科等科室就诊治疗，确诊后积极配合治疗，多数可以痊愈。

如何简单有效护理肺炎患儿

▲ 广东省惠来县葵潭镇中心卫生院 林晓慧

肺炎是儿科临床上最常见的疾病之一，其中支原体感染、病毒感染和细菌感染是本病的主要致病因素，主要临床症状包括呼吸困难、咳嗽、气短和发烧等。如果没有有效的治疗方法，可能会影响患儿的身体健康。同时，这种疾病复发率很高，疾病的进展受患儿日常饮食、个人情绪、环境、医疗依从行为等一系列因素的影响。因此，在儿童肺炎的有效治疗中，需要增加科学有效的护理干预措施，有利于增强患儿的治疗依从性，消除负面情绪，促进患者快速康复。那么，肺炎患儿都有哪些护理措施呢？

密切观察病情 （1）密切观察是否有心力衰竭，严格控制输液量和速度。患有心力衰竭或心功能不全的患儿应放慢输液速度，注意药物不良反应，预防并发症。在输液过程中，如果患儿出现面色苍白、烦躁不安、喘息加重、咳出粉红色泡沫痰、或心动过速、肝脏短时间内迅速肿大等症状，及时报告医生；

（2）密切观察患儿是否有中毒性脑病。如果出现抽搐、烦躁、嗜睡、昏迷或呼吸不规则，说明孩子颅内压增高，需要立即报告医生，积极配合医生治疗；

（3）密切观察患儿是否有中毒性肠麻痹表现，当患儿出现明显的腹胀和低钾血症时，应立即补充钾。如已发生中毒性肠麻痹，应遵医嘱禁食、胃肠减压，皮下注射新斯的明，促进肠道蠕动，消除腹胀；

（4）密切观察是否有脓胸或胸腔积液。如果患儿的病情突然恶化，伴有呼吸困难、剧烈咳嗽、发绀、烦躁不安、胸痛，患侧呼吸活动受限，怀疑患儿可能患有脓胸或肺气肿，需行胸穿或胸腔闭式引流术。

体温管理 定期监测患儿体温，超过38℃时应进行物理或药物冷却，以防止患儿热性惊厥。为了防止患儿的体温突然下降，应该多给患儿喝温水或静脉输液，以防止液体过度流失和虚脱。

口腔护理 由于发烧、咳嗽、喘息等原因，患儿口腔唾液分泌减少，导致水分大量流失，口腔食物残渣容易发酵

腐烂，导致细菌繁殖增加。患儿在肺炎期间机能消耗大、机体免疫低下及使用抗生素很容易导致维生素缺乏，使得容易出现口腔感染或口腔溃疡。所以，口腔护理尤为重要，应用棉签蘸生理盐水擦拭口腔和嘴唇，每天2~4次，以保持口腔卫生。

用药干预护理 在用药过程中，通知家人将患儿的头稍微向上抬起，由嘴角上方位置进行喂药。同时，确保勺子的背面完全压在舌头上，这样患儿就可以独立吞咽液体。对于一些有喂养困难的患儿，可以多次服用药物。

饮食教育护理 在日常饮食过程中，告知家人相关注意事项，并根据患儿的实际年龄制定专门的饮食计划。年龄较大的患儿可以吃富含维生素、蛋白质和热量的食物，主要是清淡的食物为主。对于婴幼儿，建议优先考虑母乳喂养。

心理干预护理 对于年龄较大的患儿，掌握他们的爱好，通过交谈获得他们的意见；而对于较小的患儿可通过面部表情转移注意力，从而消除负面情绪。首先解决患儿或其家人提出的任何问题，增强治疗的信心，提高患儿对后续治疗的依从性。在治疗或护理干预过程中，可以通过听音乐或讲故事来转移注意力，从而增强患儿的熟悉度和信任度。同时，还可以用言语或行动来鼓励患儿，从而提高后期护理工作的协调性。

健康宣教护理 首先，对患儿家属进行相关的健康教育和宣传，解释肺炎的主要病因，纠正错误观念，避免医患纠纷；在开展健康教育工作前，掌握家属的个人文化水平，进行有效的一对一健康教育工作，内容包括治疗过程中的注意事项、发病机制、危险因素等；通过创建QQ群或微信群定期推送与肺炎患儿相关的科普文章，确保家属能第一时间掌握最新信息。

出院指导 出院前，引导家属关注和密切观察出院后病情和精神状态的变化。鼓励孩子多运动，增强抵抗力和免疫力，注意生活环境空气清新，勤开窗通风。父母需要多和孩子沟通，让孩子保持愉快的心态。