

儿童舞蹈训练中的脊髓保护

▲ 泰安市中心医院 张杰锋

许多孩子怀揣着对舞蹈的热爱，不断在舞蹈的道路上探索与前行。然而，在这段美妙的旅程中，一个不容忽视的风险正悄然潜伏——舞蹈训练中的不当操作可能会给孩子们的身体带来伤害，尤其是脊髓损伤，这一风险已成为众多家长和舞蹈教育者心中的隐忧。

脊髓损伤的危害与原因

脊髓是神经系统的重要组成部分，负责传递大脑与身体各部分之间的神经信号。脊髓损伤通常会导致严重后果，如瘫痪、感觉丧失等，严重影响孩子的生活质量。在舞蹈训练中，脊髓损伤的原因主要包括脊柱受压、牵拉过度、脊柱发育不成熟以及无骨折脱位型脊髓损伤。

脊髓损伤的预防措施

为确保儿童舞蹈训练的安全，家长应为孩子选择有资质的舞蹈学校和老

师，确保训练前进行充分热身和拉伸，科学规划训练量与难度，密切关注并纠正孩子的动作姿势，强化核心肌群以保护脊柱，合理安排休息和恢复时间，选择安全的舞蹈场地与合身装备，定期带孩子进行身体检查，谨慎对待高风险动作并在专业指导下练习，同时加强安全意识教育。

脊髓损伤后的注意事项

如果在舞蹈训练中孩子受伤，且怀疑可能伴有脊髓损伤，应立即采取以下紧急处理措施。

保持冷静 及时呼救 面对紧急情况，需要保持冷静，避免惊慌失措。立即拨打 120 急救电话，清晰、准确地说明孩子的伤势和具体位置，确保急救人员能够迅速赶到现场，为孩子提供专业的紧急处理。

保持正确体位 避免随意搬动受伤的

孩子，尤其是避免颈部和背部的扭曲或弯曲。应尽量让孩子平躺，保持脊柱的自然曲线，以减少对脊髓的进一步压迫。

正确搬抬方法 如需搬动孩子，应使用硬板或担架等硬质物品作为支撑，多人协作，保持脊柱的直线状态，平稳地将孩子移至安全地带或送往医院。在搬动过程中，应始终保持孩子的头部、颈部和躯干在同一水平线上。

保持呼吸道通畅 确保孩子的呼吸道畅通，如有呕吐物或分泌物应及时清理，以防窒息。

脊髓损伤的黄金急救时间

初步急救至关重要 在孩子受伤后的最初 8 h 内，迅速将其送往具有脊髓损伤救治能力的医院至关重要。到达医院后，医生会根据孩子的情况考虑是否使用激素治疗及其他减轻脊髓炎症反应的措施。

紧急手术时机 若孩子出现脊髓压迫症状，如神经功能持续恶化，应在 24 h 内尽快进行急诊手术，以解除压迫，防止损伤加重。手术时机和方式需由医生根据孩子具体情况评估决定。

全面治疗与康复 在确认孩子出现脊髓压迫症状后的 48 h 内，除了必要的手术治疗外，还需进行抗炎、营养神经药物治疗及功能康复训练，以减轻损伤、促进恢复。同时，密切监测孩子生命体征和神经功能，灵活调整治疗方案。

儿童舞蹈训练中要重视脊髓损伤风险，家长应避免盲目跟风或过度训练，与老师合作制定个性化的训练计划，并鼓励孩子主动分享感受以及时调整强度。教育孩子了解风险，学会自我保护，在安全范围内进行挑战。家长关注与专业指导相结合可显著降低脊髓损伤的风险，共同为孩子们创造一个既安全又快乐的舞蹈学习环境。

无痛肠镜检查让肠道“镜”无忧

▲ 首都医科大学附属北京安贞医院 李想

肠道不仅是人体吸收营养的重要场所，还承担着代谢调节和免疫防御的重任。如今，由于饮食不均衡、生活作息紊乱等因素，肠道疾病的发生率逐年攀升。据世界卫生组织（WHO）数据，结直肠癌是全球第三大常见癌症，也是第二大癌症相关死亡原因。在中国，结直肠癌的发病率排名第三，死亡率排名第五，并呈现年轻化趋势，尤其在 40 岁以下人群中，发病率增长尤为明显。

这一现象与饮食西化、高脂高糖摄入过多以及运动不足密切相关。此外，其他肠道疾病如结肠炎、肠息肉等的高发，也进一步增加了癌变风险。研究表明，大约 70% 的肠癌由息肉逐渐演变而来，而息肉的早期发现和切除对预防癌症至关重要。然而，尽管肠镜筛查能够有效发现早期病变，但公众对检查的接受度仍然较低，尤其在亚太地区，定期筛查的普及率不足 20%。在这一背景下，肠镜检查，尤其是无痛肠镜技术，为保障肠道健康提供了安全、有效的工具，并被视为推动全民健康筛查的重要手段之一。

无痛肠镜的独特优势

提到肠镜检查，很多人第一反应是“疼”，但现代无痛肠镜技术的普及已经彻底改变了这一观念。在检查过程中，患者会接受轻度麻醉或镇静药物，进入一种放松甚至睡眠的状态。医生通过使用柔软且灵活的内窥镜，可以轻松观察肠道内部结构并记录清晰的影像。整个检查过程通常仅需 20 分钟到半小时，患者几乎没有任何感觉。这种舒适的检查体验显著降低了患者对肠镜检查的抵触心理，从而鼓励更多人进行定期筛查。

无痛肠镜的意义不仅在于“无痛”，

更在于其医学价值。通过这一检查，医生能够直接发现肠道内的多种异常情况，例如炎症、溃疡、狭窄和息肉等病变。传统肠镜检查中，患者因紧张导致的肌肉僵硬可能会影响操作，而在无痛状态下，检查过程更加顺畅，获取的图像质量也得到了显著提升。这种改进使医生能够更加准确、全面地评估肠道健康状况。无痛肠镜的普及不仅提高了息肉检出的准确性，更显著降低了因结直肠癌引发的死亡率，为患者的长期健康保驾护航。

无痛肠镜技术的发展历程

无痛肠镜技术的发展离不开现代医学的不断进步。早期的肠镜检查设备较为简陋，直径较大且材质偏硬，常常让患者感到不适。随着光学技术和材料科学的快速发展，内窥镜逐渐变得柔软且纤细，检查的舒适性得到了极大提升。20 世纪 80 年代，镇静技术开始逐步应用于肠镜检查中，使患者在轻度麻醉状态下接受检查，避免了因紧张导致的痛苦。进入 21 世纪，麻醉药物的种类和剂量控制更加精准，操作安全性大幅提高，无痛肠镜技术也正式进入主流医疗领域，成为全球范围内广泛应用的检查方式。同时，检查设备也迎来了智能化的升级，高清摄像头和柔性操作系统的引入，使医生能够更加细致地观察肠道黏膜的细微变化，提高了疾病的早期发现率。

近年来，人工智能辅助诊断技术也逐步融入无痛肠镜领域，通过实时分析肠镜图像，辅助医生识别病变部位。这不仅大大提高了诊断效率，还减少了人为误判的可能性。可以说，无痛肠镜技术的每一次进步，都为患者带来了更加优质的医疗体验。

麻醉安全与检查准备

不少人对麻醉安全性心存疑虑，认为无痛肠镜可能增加风险。事实上，现代麻醉技术的成熟让这项检查变得非常安全。在专业医疗机构中，麻醉医生会根据患者的具体情况制定个性化方案，严格控制剂量，并在整个过程中全程监测患者的生命体征。一旦检查结束，患者在短暂观察后即可清醒，麻醉药物的代谢速度快，对身体的影响很小。

检查前的准备是确保无痛肠镜顺利进行的关键环节。医生通常会要求患者在检查前两天调整饮食，以低纤维、低渣食物为主，避免油腻和难以消化的食物。这种饮食模式有助于减少肠道内的残渣，为清肠做好准备。患者需要按照医生的指导服用泻药，清理肠道内容物，确保检查视野清晰。检查当天需空腹，以避免麻醉药物可能带来的不良反应。

检查后的恢复与意义

无痛肠镜检查结束后，患者通常可以很快恢复日常生活。由于麻醉药物代谢迅速，绝大多数患者在检查后一两个小时内就能完全清醒。检查中注入的空气可能会引起轻微腹胀或排气增多，这些现象属于正常情况，通常无需特别处理。若患者在检查中进行了息肉切除或其他治疗性操作，可能会感到轻微的不适，医生通常会建议患者在接下来的 24 h 内避免剧烈活动，并遵循清淡饮食。

肠镜检查不仅是一个高效的诊断工具，还具备显著的治疗功能。例如，在检查过程中，医生可以通过内窥镜切除发现的息肉，从而避免其进一步恶化或癌变。根据临床数据，大约 70% 的肠道癌症是从

息肉演变而来，因此这种“诊断—治疗一体化”的特点对于肠癌的早期防治至关重要。对于慢性炎症性肠病患者，肠镜检查可以帮助医生精确评估病变的范围和严重程度，为优化治疗方案提供科学依据。此外，对于急性肠道出血患者，肠镜可以实时定位出血点并进行止血操作，有效缓解患者症状并降低急性病发的风险。

值得注意的是，近年来随着检查设备的智能化发展，肠镜治疗的精准性和安全性得到了进一步提升。这不仅改善了患者的体验，还为医生在疾病管理上提供了更为有效的工具，极大地提升了检查的价值和意义。

推广无痛肠镜的社会价值

肠镜检查的普及不仅是对个体健康的保障，更是对公共健康的助力。近年来，随着饮食西化、生活节奏加快，结直肠癌的发病率在全球范围内呈现上升趋势，且发病年龄逐渐年轻化。然而，早期筛查的普及率却依然较低，许多患者在发现疾病时已经进入中晚期。无痛肠镜的推广，显著提高了检查的接受度。研究表明，接受无痛肠镜的患者对检查的满意度和复查意愿明显高于传统肠镜。这种技术不仅降低了患者对筛查的心理障碍，还能显著提高高危人群的筛查覆盖率。通过及时发现问题并采取干预措施，可以有效降低疾病发生的概率，减轻社会医疗负担。

肠镜检查还在健康教育中发挥着重要作用。许多人在接受检查的过程中，对肠道健康的重要性有了更直观的认识，从而更加注重日常生活中的预防措施。无痛肠镜的普及不仅是医疗技术的进步，更是健康管理理念的革新。