

“挺直脊梁”护成长 南安启动校园脊柱侧弯筛查

■本报记者 黄伟勋
通讯员 张剑民 文/图

脊柱侧弯作为脊柱领域常见的畸形病症,其危害不容小觑。相关数据显示,我国青少年群体中脊柱侧弯的患病人数已突破500万大关,且每年以新增30万患者的速度持续攀升。为达成对脊柱侧弯的早发现、早治疗目标,国家试点推进中医干预儿童青少年脊柱侧弯工作,南安被定为试点地区。

23日,南安市中医院的医务人员深入校园,为试点学校的学生开展脊柱侧弯筛查工作。据悉,这已是南安市第二年推进此项试点工作。

筛查进校园 实现早筛查、早诊断、早治疗

筛查现场,南安市中医院的医务人员仔细检查孩子们的背部,观察他们站直、前屈弯腰时的体态,并用测量仪测量脊柱倾斜角度,检查完毕后,每个孩子都有一份专属的筛查报告。本次筛查为期3天,将对本地区试点筛查学校即南安市第一实验小学3000多名学生进行全面筛查,筛查结束后将根据实际情况开展脊柱侧弯中医药矫正治疗工作,实现早筛查、早诊断、早治疗。

南安市中医院骨科负责人谢纪周介绍,开展此次筛查工作的目的在于



医务人员开展脊柱侧弯筛查。

尽早发现存在脊柱侧弯问题的儿童,以便在疾病早期及时进行干预,再通过康复治疗以及中医药调理等综合干预手段,有效延缓脊柱侧弯的病情进展。

记者了解到,脊柱侧弯是脊柱常见的畸形,其中青少年特发性脊柱侧弯最为常见,约占脊柱侧弯的85%,多发年龄为10岁以后的青少年。脊柱侧弯畸形较轻时症状不明显,不易被发现。通过筛查发现早期轻度患者,进行早期干预,意义重大。

谢纪周指出,随着年龄增长,患有严重脊柱侧弯的孩子可能会出现一系列症状。严重的脊柱侧弯会导致儿童自信心下降、心理焦虑、自卑,以及腰

背部疼痛、肺部并发症和功能受限等问题,给患者、家庭及社会带来严重的心理和经济负担。

预防脊柱侧弯 守护青少年健康成长

青少年脊柱侧弯是继肥胖、近视之后,危害我国儿童青少年健康的第三大“杀手”,那么,如何正确去预防,及时矫正、缓解脊柱侧弯成为一个重要课题。

“青春期是脊柱侧弯最常见最危险的阶段,这个阶段由于脊柱的发育速度超过神经肌肉的发育速度,脊柱

稳定性下降,不良姿势容易导致脊柱发生侧弯,且发展速度很快。”谢纪周说,脊柱侧弯通常在青春期发育阶段发病,因此这一时期家长需重点加强关注。从发病比例来看,女孩的患病概率相对男孩更高。

家长在家中也可以自行为孩子进行检查,检查时要注意一些细节才能让检查结果更为准确。谢纪周提醒,对儿童青少年进行脊柱侧弯观察时,需让孩子脱掉上衣,从背面进行细致查看,穿着衣物可能会掩盖真实情况,导致误判。第一步是外观目测检查,孩子最好上身裸露,取自然站立状态,双足与肩同宽,双目平视,手臂自然下垂掌心向内。家长从背面观察受检者双肩是否等高、头部是否居中、左右肩胛骨是否对称、肩胛下角是否等高、骨盆是否歪斜。

第二步为前屈试验,在光线明亮处,让孩子自然站立,背向检查者,双脚分开与肩同宽,孩子双臂伸直合掌,低头后缓慢向前弯腰至90度,双手合十置于膝前。家长的眼睛应与孩子的背部在同一高度,目光平行,随着孩子弯曲由头至尾、从胸椎至腰椎观察脊柱两侧是否水平、腰部两侧是否等高。

谢纪周表示,如果出现轻微症状,只是姿势不良导致的,可通过纠正不良坐姿、站姿,加强体育锻炼等措施进行矫正。如果严重,则要到医院进行进一步检查、干预、矫正。

别让“小眼镜”困住孩子 这份近视防控指南请收好

健康教育



专栏
南安市疾控中心主办

■本报记者 黄伟勋 通讯员 黄秀美

今年9月是第11个全国近视防控宣传教育月,主题为“保护儿童远视储备量,预防和减少近视发生”。当前,近视已成为影响我国儿童青少年眼健康的突出公共卫生问题。调查数据显示,2022年我国儿童青少年总体近视率为51.9%,呈现出低龄化和重度化的趋势。南安市疾控中心的专家提醒:近视不仅影响学习和生活,还可能引发多种眼病,危及终身视力,积极预防近视,共同守护孩子的眼健康!

“每天保证2小时以上日间户外活动是预防近视最经济、最有效的方法。”专家介绍,户外活动的核心在“户外”,家长要让孩子充分利用课间休息、体育课、

上下学路途及周末时间,在自然光线下活动,即使只是散步、远眺也能受益。家长可共同参与,培养户外活动的习惯。

预防近视,科学的用眼习惯很重要,它是受益终身的“视力保护盾”。孩子应保持正确“三个一”姿势:读书写字时,眼睛离书本一尺(33厘米),胸部离桌缘一拳(6厘米—7厘米),握笔手指离笔尖一寸(3厘米)。孩子要做到不在走路、吃饭、卧床时、晃动的车厢内、光线暗弱或阳光直射等情况下看书或使用电子产品。

家长要严控孩子使用电子产品的时间,遵循“三大原则”:一是限制时间,非学习目的使用单次≤15分钟,每天累计≤1小时。孩子的年龄越小,连续使用电子产品的时间应越短。使用电子产品学习40分钟后,孩子应休息并远眺放松10分钟;二是优先选择大屏幕、高分辨率的设备,选择顺序为投影仪或电视>台式电脑或笔记本电脑>平板电脑>手机;三是控制距离,孩子观看电视的距离不小于屏幕对角线的4倍,

使用电脑的距离≥50厘米,使用手机、平板电脑的距离≥40厘米。

家长要为孩子营造明亮舒适友好空间,学习场所应采光良好,将书桌置于靠窗位置。夜晚学习时,应同时开启房间顶灯和读写台灯,避免明暗对比强烈。台灯应放置于孩子写字手的对侧前方,桌面的平均照度值不应低于300勒克斯(lux),家长要选择无频闪、无蓝光、经国家强制认证(即CCC认证)的合格产品。家长还应选择优质学习用品,书桌椅高度适宜,使用纸张细腻、印刷清晰、无反光的读物,作业本和书写纸不宜过白。

需要注意的是,睡眠与营养是视力的“能量加油站”。睡眠是睫状肌和视觉神经得以修复和休息的关键时期,家长应确保小学生每天睡眠10小时、初中生9小时、高中生8小时。孩子还要均衡膳食营养,多吃“护眼”食物,多摄入富含维生素A(胡萝卜、肝脏)、叶黄素或玉米黄质(菠菜、羽衣甘蓝、玉米、蛋黄)、花青素(蓝莓、紫甘蓝、紫薯)、DHA(深海鱼)、钙、锌(坚果、奶制品)的

食物。少吃“伤眼”食物,严格控制甜食、含糖饮料和油炸食品的摄入。

家长应根据孩子视力情况,每3—6个月带孩子到正规医疗机构进行全面的眼健康检查,包括裸眼视力、矫正视力、屈光度数、眼轴长度等关键指标;建立动态档案,了解孩子的“远视储备”情况,及时发现近视倾向。

家长要做到科学认知,拒绝陷阱,不轻信“治愈近视”“降低度数”等虚假宣传。孩子一旦确诊真性近视,应在医生指导下采取科学的矫正方式,如佩戴合适的框架眼镜、使用0.01%阿托品滴眼液或角膜塑形镜等,并结合良好的用眼习惯以减缓度数加深。

专家表示,儿童青少年近视防控是一场贯穿成长始终的“视力保卫战”,需要建立政府主导、部门配合、学校教育、家庭关注、社区协同“五位一体”的防控体系。新学期,让我们从每一天的户外活动、每一次的正确坐姿、每一餐的均衡营养做起,携手为孩子们构筑一个清晰、光明的未来!

健康资讯

“千县工程”县域超声医学中心 落户南安市医院

本报讯(记者 黄伟勋)近日,“千县工程”县域超声医学中心授牌仪式在南安市医院超声科举行。

当天,中国医师协会超声分会副会长、浙江大学医学院附属第二医院专家黄品同为南安市医院超声科县域超声医学中心揭牌。随后,专家组一行前往南安市医院超声科进行现场技术指导,对实际操作中存在的问题提出了宝贵意见,让南安市医院的医务人员受益匪浅。

记者了解到,乘着“千县工程”的东风,南安市医院与黄品同教授团队深度合作已满两年。国家级专家把前沿超声技术、科研思维和规范标准带到闽南,手把手带带、面对面示教,成功实现“三个跨越”——技术从常规到高精、功能从诊断到全周期救治、定位从科室到区域共享中心,让群众在家门口就能享受“国家级”诊疗服务。

在“千县工程”国家级专家持续帮扶下,南安市医院超声科已年服务患者超10万人次,2025年已科研立项6项、发表SCI论文4篇,介入、造影及微波消融等技术迈入省市先进行列。科室正加速由临床服务型向科研创新型转变,全力打造闽南区域超声医学高地,让群众在家门口就能享受“国家级”精准诊疗。

南安市医院相关负责人介绍,“千县工程”县域超声医学中心的挂牌成立,将为医院超声学科发展注入新的活力。医院将以此为契机,进一步加强与上级医院的交流合作,持续提升技术服务能力,不断完善质量管理体系,为患者提供更加精准、安全、优质的超声诊疗服务。

把“三减三健”服务送到家门口 南安开展全民健康生活方式宣传月活动

本报讯(记者 黄伟勋)今年9月是第19个全民健康生活方式宣传月,宣传主题为“培养健康生活方式,筑牢家庭健康基石”。为进一步传播和普及健康生活方式知识,近日,南安市疾控中心在码头镇、省新镇举办了全民健康生活方式宣传月宣传活动。

当天,南安市疾控中心联合南安市医院、南安市码头中心卫生院在码头镇高盖村,开展以“人人行动,全民控盐”为主题的全民健康生活方式宣传义诊活动。活动现场,工作人员通过悬挂宣传条幅、摆放宣传展板、设立义诊咨询台、发放宣传册、体重指数卡、控油壶和控油勺等健康教育宣传形式,向群众宣讲健康理念,引导居民养成低盐低脂、戒烟戒酒、适量运动等健康生活方式。医务人员还在现场帮群众量血压、测血糖,开展基础疾病问诊,深受群众好评。

此外,南安市疾控中心还联合南安市省新镇卫生院、省新跑团,在省新镇南鑫大酒店举办以“健康体重,一起行动”为主题的全民健康生活方式宣传月活动。活动现场,工作人员发放了健康宣传资料、体重指数卡、腰围尺等,免费为群众测量血压,向群众讲解健康知识,重点针对“三减三健”等内容,积极引导群众养成健康生活方式。

据悉,全民健康生活方式宣传月宣传活动共发放宣传资料300余份,体重指数卡、控油壶等宣传品100余件,接受现场咨询100余人次。此次宣传活动,进一步加深了市民对健康生活方式的认知,提升了广大居民的健康理念和健康意识,为持续推进全民健康行动奠定坚实基础。

翔云镇卫生院 消化内镜中心正式开科

本报讯(记者 黄伟勋)近日,翔云镇卫生院消化内镜中心揭牌,标志着该中心正式开科并投入运行。

揭牌仪式后,南安市医院消化内科张举珏团队随即投入诊疗工作,顺利完成开科后的5例胃肠镜检查。据介绍,今后该团队将定期至翔云镇卫生院开展业务指导、复杂病例会诊、内镜下治疗及青年医师带教等工作,推动优质医疗资源下沉与双向循环。

消化内镜中心位于翔云镇卫生院门诊大楼三楼,科室配备了高清电子胃肠镜系统、氩气高频电刀、麻醉机、呼吸机、电动吸引器、内镜清洗消毒设施、心电图监护仪等多元化治疗器械,为消化道疾病患者提供兼具规范化与个性化的全流程医疗服务,全力守护患者消化健康。

翔云镇消化内镜中心的正式启用,显著提升了基层早癌筛查的服务能力,有效减少了山区群众往返上级医院的路程与时间成本,提高诊疗效率,真正让群众在家门口享受到便捷、专业的医疗服务。

张振洲:20载医途 为患者带来光明与希望



职务、职称:南安市医院眼科主任,副主任医师

专业:眼科

特长:熟练掌握白内障超声乳化手术技术,独立开展数千台白内障复明手术,掌握多焦人工晶体植入术,外伤性晶体脱位、囊袋张力环植入术等疑难手术,熟悉常见眼病诊治,擅长白内障,青光眼,眼表等疾病诊治;为福建省医务志愿者协会“助力脱贫送光明”白内障手术专员,福建省儿童青少年近视防控专业委员会委员、福建省中医药学会眼科分会委员、福建省泉州市医学会眼科学分会委员。

■本报记者 黄伟勋

在患者眼中,南安市医院眼科主任张振洲是一位有口皆碑的医生,近20载医途,他以精湛医术为刀,划开黑暗,用高尚医德作灯,照亮患者前行之路,为无数人带来光明与希望。



张振洲为患者检查。

这些年,张振洲始终将“以患者为中心”的理念镌刻心间。日常诊疗时,即便门诊人潮涌动、嘈杂喧闹,面对视力不佳、听力衰退的老年患者,他也总是不厌其烦。为了让患者听清,张振洲一次次凑近、大声耐心讲解病情与治疗方

案,给予患者无微不至的关怀。他深知,视力障碍给患者带来的不仅是身体上的痛苦,更有心理上的焦虑与无助,这些都亟须医生的关注。多年来,张振洲深耕白内障手术领域,凭借深厚的经验积累与精湛的医术,

成功为众多患者治疗,帮助他们重获清晰视界。他还积极投身白内障复明工程,下乡筛查,为经济困难患者雪中送炭,让那些因贫辍学失明的患者“重见天日”。不仅如此,张振洲还响应南安市总医院下基层帮扶号召,定期前往基层卫生院坐诊并开展手术,将优质医疗服务送到百姓家门口。

为了让更多患者受益,张振洲积极奔走公益路上,多次带队深入偏远乡村,为村民免费进行眼部检查,患者林阿婆便是他众多救助对象中的一

位。林阿婆因严重白内障导致双目失明多年,生活起居完全无法自理,日常行走、吃饭都成了难以逾越的障碍,生活陷入无尽黑暗,心理也愈发消沉,老人和家人对重获光明几乎不抱希望。

张振洲接诊后,先是耐心安抚老人与家属情绪,随后详细询问老人病史,并仔细为老人进行全面的眼部检查。林阿婆的白内障情况复杂,手术难度极大,但张振洲没有丝毫退缩。凭借扎实的专业知识与丰富的临床经验,他反复研究手术方案,针对各种可能出现的情况制定应对策略。手术当天,张振洲精准完成每一个操作步骤,手术顺利完成。

术后,林阿婆的眼睛恢复良好。当纱布缓缓揭开,久违的光明映入眼帘,老人眼中泪光闪烁,激动得说不出话。那一刻,不仅是视觉的恢复,更是生命重启,老人重新燃起对生活的希望,原本黯淡的世界再次焕发生机。林阿婆的家人也对张振洲竖起大拇指,称赞他是“光明的使者”。

这不仅是一场手术的成功,更是温暖与希望的传递。张振洲用实际行动诠释着医者的使命,在他的不懈努力下,越来越多像林阿婆这样的患者告别黑暗,重新拥抱生活。他以专业技能为笔,以医德医风为墨,书写着服务群众的动人篇章。