

# 趴在桌上午睡，小心越睡越累

## 这种病会偷偷导致孩子高低肩

14岁学生小雨(化名)最近被父母发现“肩膀一高一低”。小雨的父母原以为这只是小雨坐姿不正导致的，加上小雨正值青春早期，换衣服时都回避父母，所以他们直到体检时才发现小雨的脊柱已呈明显的“S”形弯曲，确诊为青少年特发性脊柱侧弯。

### 青春期孩子警惕脊柱侧弯

在医学上，当患者站立位全脊柱X光片显示脊柱侧弯角度大于10度时，即可确诊为脊柱侧弯。这种畸形不仅包括脊柱的侧向弯曲，还伴随椎体旋转和生理曲度改变，形成“C”形或“S”形脊柱曲线，导致躯干双侧不对称。

青少年特发性脊柱侧弯若不及时发现，短期内可能导致含胸驼背、高低肩、骨盆倾斜，诱发自卑心理；长期来看，如果脊柱严重畸形可能压迫心肺，甚至引发呼吸衰竭。

那么，如何尽早判断孩子是否存在脊柱侧弯呢？以下分级观察法是经临床验证有效的早期筛查手段——

双肩不等高：一侧肩膀明显高于另一侧；肩胛骨不对称：一侧肩胛骨突出或位置偏高(需触摸确认)；骨盆倾斜：腰部曲线不对称，皮带或裤腰线歪斜；躯干偏移：身体整体向一侧倾斜；头颈位置异常：头部不在骨盆正中线上，耳朵高度不一致。

当发现以上情况时，可以进一步进行Adams前屈试验，这是脊柱侧弯的国际金标准筛查法。具体做法是：让孩子背向检查者站立，双腿伸直并拢，双手掌心相对自然下垂，然后缓慢向前弯腰至背部与地面平行，检查者从后方视线与背部齐平观察。

### 脊柱侧弯矫正治疗方法

目前，国际公认的脊柱侧弯治疗方法有三种——

门诊随访。如果孩子脊柱侧弯角

### 早期预防不走“弯路”

让孩子保持良好的生活习惯有助于预防脊柱侧弯。

首先，注意日常姿势，坐着的时候保持腰背挺直、双脚平放，站立时重心均匀，睡觉时避免趴睡，侧卧时双腿间夹一个枕头。其次，选择合适的运动，如游泳(蛙泳)、核心力量训练，避免单侧运动或剧烈碰撞运动。最后，书包重量应小于等于体重的10%，使用双肩包，避免单侧负重。

脊柱侧弯就像小树苗长歪，越早干预效果越好。通过早期筛查和规范治疗，绝大多数孩子能得以良好矫正。建议青春期的孩子每年做一次脊柱全长X光检查(辐射量≈拍2张胸片)，抓住黄金干预期，选择正规医疗机构就诊。(据健康中国)

在繁忙的生活或学习中，午间小憩越来越受欢迎。人们追求午休的片刻宁静，以恢复精力和提高工作效率。

但很多人趴在桌子上午睡后，身体反而更不舒服了。这是为什么呢？

### 错误午睡习惯危害

趴在桌子上午睡经常有以下几种姿势——两手交叉，头放在折叠的手臂上。把头放在双臂中间，虽然可以支撑头部，但经常会压到眼睛；放在一侧手臂上，颈部侧面对着桌子，这样可以减轻颈部的压力，但往往会压到一侧手臂；头放在桌子上，手放在两边，或者头枕在垫子、抱枕上，通过增加额外的高度来增加舒适性。

午睡时，无论采用上面的哪种睡姿，都会造成一些健康问题。

颈椎问题：趴在桌上午睡时，颈部通常处于扭曲的位置，这可能导致颈部疼痛和不适。此外，长时间保持相同的趴着姿势会导致颈部肌肉的劳损，导致颈肩痛。尤其是在天气依旧炎热的秋季，办公室空调温度低，会进一步加重肌肉的痉挛，甚至导致落枕。

腰背部疼痛：趴睡的时候往往是弓着腰，这种姿势对腰椎的负荷压力最大，长此以往可能对背部产生额外的压力，引发腰痛。尤其是容易导致腰椎间盘突出的患者病症复发。

呼吸问题：趴着睡觉时，面部通常会靠近桌面或枕头，会限制呼吸，导致呼吸不畅。这对于那些患有睡眠呼吸暂停等呼吸问题的人来说尤其不利。

睡眠质量下降：趴在桌子上午睡可能导致睡姿不稳定，容易在睡觉过程中醒来，影响睡眠质量，导致疲劳。

面部皮肤问题：趴在桌子上午睡可能导致面部长时间接触到桌面或枕头，引发皮肤问题，如长痤疮、皱纹。

眼睛问题：如果睡觉时，眼睛枕在胳膊上受到压迫时间长，造成眼压过



阜阳市某幼儿园，老师在指导小朋友学习正确的睡眠姿势。王彪摄

高，会导致视力短时间下降，长此以往还会导致青光眼等问题。

工作或学习效率下降：如果你在工作或学习时频繁趴在桌子上午睡，可能会导致工作或学习效率下降。

### 正确午睡的好处

快速充电：如同手机没电，午睡20分钟能让大脑和身体缓解疲劳，下午效率飙升！

改善情绪：午睡如同“心理重启键”，醒来后情绪更稳定、抗压能力更强哦。

记忆升级：午睡时，大脑会自动整理“内存”，睡后学习、工作创意更佳！

提升健康：午睡可以降低心脏病风险、调节血糖，相当于给身体发“健康红包”！

然而由于时间、场所的受限，一些错误的午睡习惯不仅导致越睡越累，还带来一些健康危害。

### 如何科学午睡

午睡的最佳时间：尽量在午餐后15~30分钟再睡，避免饱食后立刻躺下；睡眠时长20~30分钟最佳(浅睡眠期)，最长不超过60分钟。

那么，午睡时应该选择哪些睡姿？最佳：平躺(有条件的准备折叠床、沙发)；次选：在靠背椅上仰睡(使用U型颈枕支撑颈部，腰部可加小靠垫，脚最好垫高)；避免：直接趴桌睡、枕手臂睡、无支撑地垂头睡。

在有限的条件下，上班族、学生等群体该怎么科学午睡？

趴睡变侧睡——准备折叠床懒人沙发，午休时展开使用，平躺姿势可放松脊柱；

电脑椅改造——调节椅背放平，头

部靠颈枕或U型枕，腰部用腰靠支撑，脚最好垫高；

代替方案：靠墙睡——U型枕+靠墙/挡板支撑头部，腰骶部紧贴椅背；抱枕枕——用立式午睡抱枕，双手自然下垂抱紧，缓解颈椎压力。

午睡不是偷懒，是科学休息，省时间、提状态、护健康。因此，对于午休人群来说，最好的方法是在办公室备张折叠床，能够有机会躺在床上休息。如果没有条件躺下来，也可以考虑仰卧在办公椅上睡觉，头部可以佩戴颈枕，这样仰卧的姿势能够避免趴睡的危害。

如果只能躺着休息的话，可以考虑使用枕头抬高头部，这样趴着睡的时候脖子会觉得更舒服，也避免压到眼睛、上肢神经等。

另外，建议大家设个闹钟，避免睡觉时间太长，这样既能够达到午休的目的，也能够减轻趴着午睡对身体带来的不利影响。(综合报道)

## 一文带你了解老年痴呆

## 科学预防小儿肺炎 守护儿童呼吸健康

老年痴呆，医学上通常称为阿尔茨海默病(Alzheimer's Disease, AD)，是一种起病隐匿、进行性发展的神经系统退行性疾病。随着全球人口老龄化的加剧，老年痴呆已成为严重影响老年人生活质量和健康的公共卫生问题。

在中国，老年痴呆患者数量也已超过1000万，且呈现逐年上升的趋势。因此，了解老年痴呆的相关知识，对于早期识别、及时干预以及预防疾病的发生发展具有重要意义。

### 老年痴呆的典型症状

老年痴呆的症状通常缓慢出现，并逐渐加重。早期最常见的症状是记忆力减退，患者可能会反复询问同一个问题、忘记刚刚发生的事情或近期放置的物品位置，而对很久以前的事情却记忆相对清晰。

随着病情的发展，患者的认知功能会全面受损，包括语言能力下降，表现为说话时找不到合适的词语、语言表达不连贯，甚至逐渐丧失语言交流能力；



空间定向障碍，在熟悉的环境中也会迷路，无法准确判断方向和位置；判断力和理解力降低，难以理解复杂的问题、做出合理的决策，例如在购物时不会计算价格、分不清季节变化等。

此外，患者的性格和行为也可能发生改变。原本性格开朗的人可能变得沉默寡言、孤僻内向，或者变得易怒、焦虑、抑郁，甚至出现幻觉、妄想等精神症状。有些患者还会出现行为异常，如重复无意义的动作、收集废品等。这些症状不仅影响患者自身的生活自理能力，也给照顾者带来了巨大的负担。

### 老年痴呆的致病因素

老年痴呆的病因至今尚未完全明确，目前认为是多种因素共同作用的结果。年龄是老年痴呆最主要的危险因素，随着年龄的增长，患病风险显著增加，65岁以上人群的发病率约为5%，85岁以上人群的发病率则高达20%~30%。遗传因素也在老年痴呆的发病中起到一定作用，如果家族中有直系亲属患有老年痴呆，其亲属的患病风险会比普通人高2~3倍。研究发现，某些基因如APP、PS1、PS2基因的突变与早发性老年痴呆(65岁之前发病)密切相关，而APOEε4基因则与晚发性老年痴呆

的发病风险增加有关。

此外，一些生活方式和环境因素也可能增加老年痴呆的发病风险。例如，高血压、糖尿病、高血脂等慢性疾病如果长期得不到有效控制，会损害血管健康，增加老年痴呆的发病几率；头部外伤，尤其是严重的头部撞击，可能对脑组织造成损伤，从而诱发老年痴呆；长期吸烟、过量饮酒会对神经系统产生不良影响，增加患病风险；教育程度较低、缺乏脑力活动和社交活动的人，大脑得不到充分的锻炼和刺激，也更容易患上老年痴呆。

### 老年痴呆的预防策略

虽然老年痴呆的病因尚未完全明确，但研究表明，采取一些积极的生活方式和预防措施可以在一定程度上降低患病风险。保持健康的饮食习惯是预防老年痴呆的重要环节，建议遵循地中海饮食模式，多摄入鱼类、坚果、橄榄油、水果、蔬菜等富含不饱和脂肪酸、抗氧化剂和膳食纤维的食物，减少高糖、高脂、高盐食物的摄入。

积极参与体育锻炼对大脑健康有益，每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动，如快走、慢跑、游泳、骑自行车等，可以促进血液循环，增加大脑的氧气和营养供应，同时还能降低血压、

血糖和血脂，减少慢性疾病的发生。此外，锻炼还可以缓解压力、改善睡眠，这些都对大脑健康有积极的影响。

保持大脑的活跃状态有助于预防老年痴呆，老年人可以通过阅读、写作、学习新的技能、玩智力游戏等方式锻炼大脑，也可以参与社交活动，与家人、朋友交流互动，拓展社交圈子，减少孤独感。研究发现，教育程度较高、经常参与脑力活动和社交活动的人，老年痴呆的发病风险相对较低。

定期进行体检，及时发现和控制高血压、糖尿病、高血脂等慢性疾病，对于预防老年痴呆也非常重要。同时，要注意保护头部，避免头部外伤，戒烟限酒，保持良好的心态，积极应对生活中的压力和挑战。

总之，老年痴呆是一种复杂的神经系统疾病，对患者和家庭影响深远。通过了解老年痴呆的症状、治疗和预防知识，我们可以更好地识别疾病的早期迹象，及时采取干预措施，延缓病情的发展，提高患者的生活质量。同时，全社会也应给予老年痴呆患者及其家庭更多的理解、支持和关爱，共同营造一个包容、友善的社会环境。

南京鼓楼医院集团  
安庆市石化医院 石芳

## 妊娠期血压升高不容忽视

儿生命的重大疾病。因此，在临床中，加强对妊娠期血压升高需要进行格外的关注，从而有效地降低妊娠期高血压的发病风险。

### 妊娠期血压升高的原因

在相关研究中发现，这方面与怀孕期间孕激素的变化密切相关。随着胎儿的生长发育，孕妇的循环血量提高，心脏的负荷提高，正常血压可能会在无形中升高。

此外，怀孕期间孕妇体内的荷尔蒙水平也会发生变化，例如黄体酮和雌激素的增加，会造成血管收缩，从而造成血压升高。

### 对孕妇有什么影响

与预期不同的是，怀孕期间高血压并非都是病理性，往往只是生理上的一种反应。若高血压持续上升，或者幅度较大，则可能会对孕妇及其胎儿产生不良影响。

举例来说，当孕妇在怀孕期间出现高血压时，往往会出现头痛、视力模糊、恶心和呕吐等症状。在严重情况下，甚至可能出现先兆子痫的迹象，例如癫痫发作和昏迷。从某种程度上来看，孕期高血压对于胎儿来说可能会导致生长

受限、胎盘早剥、早产等并发症。

因此，在应对孕期高血压问题方面，我们不能忽视其重要性。孕妇在怀孕期间，应该定期进行一次血压检查。一旦发现血压升高，应该立即就医，接受更专业的诊断与治疗。此外，还应注意调整生活方式，如保持良好的作息习惯、合理的膳食结构以及适量的运动等，从而降低妊娠期高血压的潜在风险。

### 孕妇应当怎样预防

在饮食方面，孕妇应尽量摄入含盐、含糖较高的食物，而应选择含有钾、镁、钙等矿物质的食物，例如新鲜蔬菜、水果和全谷类食物等。这些食物对于降低血压、保护心血管健康非常有益。此外，孕妇还须确保摄入足够的水分，以维持体内水盐平衡，避免脱水引起的水肿。

在运动方面，孕妇可以选择适合自己的轻度运动方式，例如散步、瑜伽和游泳等。这些运动有助于促进血液循环，改善心血管功能，减少患高血压的风险。不过，需要注意的是，孕妇在运动时应避免过度劳累，以免对胎儿产生不良影响。

除了改变生活方式，孕妇还应当保

持心态平和，避免过度焦虑和紧张。过度的精神压力会引起内分泌紊乱，进一步加重妊娠期高血压的临床症状。不过，在怀孕期间，一定要学会调整平静的心态，保持积极的生活态度。

妊娠期高血压是一个不容忽视的身体健康问题，可对子宫内胎儿和母亲的绝对安全构成严重威胁。在怀孕期间，女性的身体会经历许多变化，其中之一就是正常血压的神秘力量。当血压超过正常时间升高时，会引起一连串严重的并发症，如凝血障碍、产后出血等，当这些疾病症状严重时，会危及母婴的生命安全。

但孕妇应时刻关注血压的变化，定期进行一次产前检查，以便日后及时发现和控制特定的高血压情况。此外，养成良好的生活习惯，如均衡饮食、适量运动和充足休息等，也有助于降低妊娠期高血压的风险。因此，怀孕期间血压升高不容忽视，只有关注自身健康，才能生出健康快乐的宝宝。

每一次对血压的关注，都是对生命的敬畏；每一项科学的干预，都是对母婴健康的承诺。在这场孕期的“血压保卫战”中，唯有医患携手、全程管理，才能为新生生命的降临铺就安全之路。

安徽省第二人民医院 谷雨

血糖和血脂，减少慢性疾病的发生。此外，锻炼还可以缓解压力、改善睡眠，这些都对大脑健康有积极的影响。

保持大脑的活跃状态有助于预防老年痴呆，老年人可以通过阅读、写作、学习新的技能、玩智力游戏等方式锻炼大脑，也可以参与社交活动，与家人、朋友交流互动，拓展社交圈子，减少孤独感。研究发现，教育程度较高、经常参与脑力活动和社交活动的人，老年痴呆的发病风险相对较低。

定期进行体检，及时发现和控制高血压、糖尿病、高血脂等慢性疾病，对于预防老年痴呆也非常重要。同时，要注意保护头部，避免头部外伤，戒烟限酒，保持良好的心态，积极应对生活中的压力和挑战。

总之，老年痴呆是一种复杂的神经系统疾病，对患者和家庭影响深远。通过了解老年痴呆的症状、治疗和预防知识，我们可以更好地识别疾病的早期迹象，及时采取干预措施，延缓病情的发展，提高患者的生活质量。同时，全社会也应给予老年痴呆患者及其家庭更多的理解、支持和关爱，共同营造一个包容、友善的社会环境。

南京鼓楼医院集团  
安庆市石化医院 石芳

日常护理：细节决定健康。均衡膳食：保证蛋白质、维生素、矿物质的充足摄入。每天摄入鸡蛋、牛奶、搭配鱼肉、瘦肉等优质蛋白，它们是身体发育和免疫系统构建的重要原料；多吃橙子、苹果、菠菜、胡萝卜等新鲜蔬果，补充维生素C、维生素A，能够增强孩子的免疫力。鼓励孩子多喝温开水，保持呼吸道黏膜湿润。适度运动：根据年龄安排户外活动，3岁以下幼儿可进行散步、玩球等轻度运动，学龄儿童可开展跑步、跳绳等中等强度运动，每天运动时间不少于1小时。运动可以促进血液循环，增强心肺功能，提高身体的抵抗力。但寒冷、大风天气需减少外出，避免呼吸道受刺激。规律作息：不同年龄段儿童需保证充足睡眠。婴幼儿每天12~16小时，学龄前儿童10~12小时，学龄儿童9~11小时。规律睡眠有助于免疫系统修复，增强抵抗力。

环境优化：降低感染风险。保持室内清洁卫生：定期打扫房间、清除灰尘和杂物，减少病原体的滋生。注意室内空气流通：每天定时开窗通风，至少2~3次，每次通风时间在30分钟左右。新鲜空气可以稀释室内病原体的浓度，降低感染风险。控制室内湿度：保持室内湿度在40%~60%，适宜的湿度有助于呼吸道黏膜保持湿润，增强呼吸道的防御功能。

外出防护：切断飞沫传播途径。避开密集场所：尽量不带孩子去商场、游乐场、医院等人员密集场所，必要时选择错峰出行，减少停留时间。规范佩戴口罩：4岁以上儿童选择儿童专用医用外科口罩，4岁以下幼儿可使用婴幼儿防护面罩，佩戴时确保贴合面部，不留缝隙。强化手部卫生：教育孩子掌握“七步洗手法”，饭前便后、触摸公共物品后，用流动水和肥皂揉搓双手20秒以上；外出时携带免洗洗手液，无洗手条件及时及时清洁。

定期体检：为健康加上“保险栓”

建议每半年带孩子进行1次常规体检，医生通过肺部听诊、生长发育评估等，及时发现呼吸潜在问题。对于有哮喘、过敏史或早产儿等免疫力低下的儿童，需增加体检频率，定期监测肺功能，根据医生建议调整防护方案。一旦孩子出现疑似肺炎症状，需立即前往正规医院儿科就诊，避免自行用药延误治疗。

小儿肺炎的防护需“防患于未然”，家长需将疫苗接种、日常护理、环境优化、外出防护有机结合，同时提高早期识别意识，才能为孩子的呼吸系统健康筑起坚实屏障。

亳州市人民医院儿科 徐艳丽

