

# 人不胖，“小肚子”为何突出？

## 医生提醒：当心骨盆错位

骨盆是身体的“平衡器”“减震器”，把身体想象成一座房子，骨盆矫正就像是给房子进行结构加固，让房子更加牢固和安全。近日，江门市五邑中医院骨七科（整脊正骨科）接诊了不少不明原因腰痛、颈椎痛、下肢痛等患者。究其原因，原来都是骨盆错位“惹的祸”。

“房子的结构稳固可以增强房子的抗震能力和稳定性，同样的道理，骨盆矫正可以帮助身体增强稳定性和抗震能力，预防身体的意外损伤。”该科主任刘英杰提醒，人体中的骨盆一旦失衡或错位，四肢病变、腰背腿痛等一系列问题将可能“找上门”。

文/图 江门日报记者 梁爽 通讯员 赵晓东 刘森

### A 骨盆支撑着身体平衡

骨盆是人体躯干的枢纽，它上方连接脊柱，承受体重的重量，下方连接双下肢，支撑着身体平衡。

刘英杰介绍，一直以来，由于普遍认识不足，骨盆错位的漏诊率、误诊率较高，有可能会被当作腰椎间盘突出、骶下关节炎、坐骨神经痛来处理，因而达不到理想的治疗效果。

据了解，常见的肢体痛症，比如下肢放射性疼痛、单侧肢体放射痛，往往是由椎间盘突出导致的。在临床中，有一种情况需要注意：有的患者磁共振检查提示，腰椎并未出现太大问题，但肢体疼痛却很剧烈，常规治疗效果也不好，就应

考虑是否为骨盆错位了。此外，有的人体型不胖，一照镜子却看到“小肚子”前挺、屁股翘，经常觉得腰背酸痛，也可能是骨盆错位带来的影响。

对于骨盆错位，刘英杰表示，在医学教学和临床诊治中，几乎长期处于空白阶段。近两年，该科积极参加学术会议，研究解剖学当中的骨骼和肌肉等知识，结合具体症状分析，通过中医正骨手法和西医理念的有机结合，形成了一套极具该科特色的骨盆诊疗体系，并且于去年底正式开展。

值得一提的是，骨盆肌肉、神经等连接点多，是一个结构复杂的部



骨七科医生为骨盆错位患者进行推拿。

位。与传统手摸判断不同，刘英杰团队借助X光检查，做到更加客观、精准地诊断。目前，他们把骨盆错位分为前倾、后倾、左旋、右旋、高低

盆5个类型，并且做到分型分期对症治疗。不少骨盆错位患者，经过该团队针对性调整骨盆后，顽固的腰腿痛、神经痛等疑难病也治好了。

此外，肥胖、长期穿高跟鞋、久坐办公室等群体，也是骨盆前倾的高发人群。而长期干体力活、跳二郎腿、坐姿歪扭等群体，则是骨盆后倾的高危人群。其中，健身人士若只训练腹直肌，忽略背部肌肉的话，也会打破肌肉平衡，容易导致骨盆后倾。

此外，肥胖、长期穿高跟鞋、久坐办公室等群体，也是骨盆前倾的高发人群。而长期干体力活、跳二郎腿、坐姿歪扭等群体，则是骨盆后倾的高危人群。其中，健身人士若只训练腹直肌，忽略背部肌肉的话，也会打破肌肉平衡，容易导致骨盆后倾。

此外，肥胖、长期穿高跟鞋、久坐办公室等群体，也是骨盆前倾的高发人群。而长期干体力活、跳二郎腿、坐姿歪扭等群体，则是骨盆后倾的高危人群。其中，健身人士若只训练腹直肌，忽略背部肌肉的话，也会打破肌肉平衡，容易导致骨盆后倾。

### B 对症治疗，难题迎刃而解

17岁的女孩小君，长期双大腿前侧疼痛，此前就诊被考虑两方面原因：一是高位椎间盘突出压迫神经，二是股骨头坏死导致大腿前侧放射性疼痛，但检查显示椎间盘和股骨头均为正常。她只能吃止痛药和神经类药物缓解症状，情况持续多年，严重影响学习和生活。

近日，该科接诊后，完善相关检查，结合小君的病史，诊断其为骨盆错位。通过手法调理、中医针灸等对症治法，错位的骨盆逐渐恢复平衡，长期磨人的症状得到缓解。

还有一位30多岁的妇女，产下孩子两年以来，腰痛同时持续了两年。经刘英杰诊断，其为骨盆前倾

外加重肌劳损，为其针灸两次后，疼痛明显好转。

“孕妇怀孕后，腹部会不断增大，负重也随之增大，因此骨盆容易前倾，从而引发腰痛。”刘英杰说，孕妇怀孕期间，注意控制体重，避免久站，避免穿高跟鞋。若腰痛久治不愈，则需要引起重视，尽快到医院就诊。

此外，肥胖、长期穿高跟鞋、久坐办公室等群体，也是骨盆前倾的高发人群。而长期干体力活、跳二郎腿、坐姿歪扭等群体，则是骨盆后倾的高危人群。其中，健身人士若只训练腹直肌，忽略背部肌肉的话，也会打破肌肉平衡，容易导致骨盆后倾。

### C 诊疗具有绿色无创优势

我们也可以想象骨盆矫正就像是调整钟表的指针，让时间更加准确和准时。钟表的指针错位会导致时间不准确，同样的道理，骨盆不正也会影响身体的功能和运动能力，需要进行矫正来恢复正常。

连日来，该科接诊了不少疑难病例，经过一系列检查和排除后，大多患者确诊为骨盆错位。

其中，16岁的萍萍确诊高低盆，右腿比左腿缩短了3.5厘米，走路一瘸一拐，并且疼痛难忍。刘英杰介绍，双腿差了3.5厘米，至少要一年的进程。一般来说，2厘米以内的高低盆，可以通过自我倾斜代偿。一旦打破2厘米的极限，就开始出现问题了。

结合萍萍的病情，刘英杰为其定制“手法推拿+物理牵引”的个性

化治疗方案。通过美式顿压床和中式整脊正骨手法，经过十几次综合治疗，历经半个月，萍萍的腿差缩短至1厘米，基本恢复正常，感受好了很多。后期，她只需在门诊继续坚持巩固治疗即可。

临床证明，该科独创的骨盆错位特色诊治，通过西医的评估技术，中医的整脊正骨手法，加上美式顿压床等工具，具有安全、绿

色、无创等优势，疗效令广大患者满意。

“总而言之，针对腰痛、单腿痛、双腿痛等患者，由医生专业分析，先排除椎间盘突出、髋关节病变、股骨头坏死、髌骨滑膜炎等病症。”刘英杰表示，若都没有出现以上问题，患者大概率是骨盆错位，建议积极对症治疗。

### 医学指导



刘英杰：江门市五邑中医院骨七科（整脊正骨科）主任，主任中医师，医学硕士，江门市中医学、中华中医药学会整脊分会委员，广东省中医药学会整脊专业技术委员会副主任委员。从事骨伤科临床工作30年，擅长运用手法、针刺等非药物疗法治疗颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出症、骨性关节炎、骨质疏松症等退行性病变及脊柱损伤等。独创的调养针技术在治疗顽固性颈痛、腰痛、产后腰痛、强直性脊柱炎、关节肿痛等方面疗效良好，并运用现代医学技术治疗脊柱退行性变、脊柱滑脱、四肢关节骨折等。

### 延伸阅读

#### 骨盆错位有哪些危害？

那么，骨盆错位有哪些危害？刘英杰介绍，在我们身体里有个“盆”，人体好多重要的器官都在这个“盆”里，它的底就叫盆底，骨骼、肌肉、结缔组织、神经和血管，构成了完整的盆底结构。盆底肌与骨性结构形成了一个“吊床”，维持膀胱、尿道、直肠、前列腺或子宫、阴道等盆腔器官，保证其在正常位置，发挥其正常生理功能。

据了解，骨盆一旦错位，将会增大盆底肌支撑压力，长此以往会引起一系列问题。“我们把盆底肌比作一张‘弹簧床’，那么骨盆就像是‘床架’，它支撑着‘弹簧床’。”刘英杰解释，如果骨盆不正，它的形状可能会改变，导致“弹簧床”无法正常支撑，从而使其受到过度的压力。这就好比“床架”形状不正常，会导致“弹簧床”无法正常支撑，使得“弹簧床”过度压缩，产生不适感一样。

此外，骨盆的不正常状态不仅会导致脂肪堆积，还可能引起消化系统问题，进而影响消化系统的正常运行。它还是腰痛、下肢痛等的“元凶”，导致脊柱和下肢的曲度及形态发生变化，从而影响其稳定性和平衡。

## 江门市中心医院蓬江分院 推出中药代煎服务 中药免费配送到家

江门日报讯（记者/梁爽 通讯员/陈俏玲 曹昆恒）即日起，江门市中心医院蓬江分院正式开通中药代煎并免费配送到家服务。免费配送范围惠及江门各县（市、区），让更多的群众体验到中药代煎的方便快捷，并无须额外支付配送费用，就能轻松在家候药。

为着力解决群众看病难、看病贵等问题，切实提高群众就医的满意度，江门市中心医院蓬江分院与康美智慧药房携手合作，为群众提供中药便利服务。有需求的市民，可按以下步骤操作：

- 1、挂号：首次就诊的患者请在客服中心挂号。
  - 2、开单：患者就诊时，告知医生需要中药代煎服务，并与医生确认电话和邮寄地址。
  - 3、缴费：前往收费处缴费或手机缴费、自助缴费机缴费。
  - 4、确认：缴费完成后请前往中药房确认电话号码和邮寄地址是否正确。
- 如需配送至蓬江主城区（潮连镇、荷塘镇、棠下镇、杜阮镇除外）、江海区域、新会会城主城区的代煎中药，中午12:00前缴费，当天即可送达；中午12:00后缴费，次日送达；如需配送至上述区域以外的各县（市、区），将于缴费的次日送达。
- 对于中药代煎注意事项，江门市中心医院蓬江分院药剂科副主任王芳提醒，药袋置热水中温热后摇匀服用，禁止直接微波加热；本药液常温下避光保存或者冰箱冷藏（冰箱中保存2℃-8℃，可存放14天）；药袋破裂、胀袋或产生异味，请勿服用；用药禁忌请遵医嘱。服药后如有不适，及时停药并咨询医生。

## 如何预防 尖锐湿疣？

### 洁身自好、增强免疫力、接种HPV疫苗



江门市皮肤医院医生进社区为群众科普性病知识。

在皮肤科门诊中，很多患者会因私处长了小疙瘩，怀疑是尖锐湿疣而心生恐惧。尖锐湿疣是什么？如何治疗并预防？今天，江门市皮肤医院皮肤科主任医师张焕梅给大家带来详细讲解。

尖锐湿疣也称肛门生殖器疣，主要生长在肛门周围和生殖器上，是由人乳头瘤病毒（HPV）引起的外在良性赘生物。“HPV有100多种亚型，会引起尖锐湿疣的主要有15种类型，最常见的是HPV6、11、16、18型。”张焕梅说，尖锐湿疣很常见，特别是妊娠期发病发展很快，容易反复，治疗困难，越早治疗越好，还可以减少传染给另一半，但遗憾的是很多患者早期羞于启齿，不及时治疗。

从感染HPV到出现症状，平均潜伏期为1-8个月，更早的为3周。患者主要表现为皮肤及黏膜表面出现疣体，外观呈菜花样、乳头样、鸡冠样突起。男性多见于阴茎、冠状沟、尿道口、肛周。女性多见于大小阴唇，也可出现于尿道口、宫颈、阴道壁、肛周。少部分人会出现在直肠、口腔等部位。

张焕梅说：“有的患者感染了HPV，但没有症状，属于亚临床感染或者潜伏感染，需要进行醋酸白试验、组织病理学检查或PCR检查等进一步确诊。”

性接触传播是尖锐湿疣最主要的传播途径。此外，还有垂直传播和间接接触传播。垂直传播主要指母婴传播，感染了HPV的母亲通过胎盘、阴道分娩等途径传播给新生儿。间接接触传播指与患者共用毛巾、浴盆等。

尖锐湿疣如何治疗？张焕梅表示，治疗原则以去除疣体为目的，尽可能消除疣体周围亚临床感染以减少或预防复发。现有治疗方法包括外用药物、CO2激光治疗、液氮冷冻治疗、光动力治疗等。“外用药物适合较小的疣体，光动力治疗适用于亚临床感染和潜伏感染，可有效降低复发率，但价格稍贵。”张焕梅说。

张焕梅补充道，确诊尖锐湿疣后，建议性伴侣一起检查、治疗，治疗期间避免性生活。治疗后，患者需定期复查以发现和及时处理复发。还应积极锻炼身体、规律作息，提高免疫力。

尖锐湿疣重在预防，做到规律作息、适当运动，增强个人免疫力，积极接种HPV疫苗；洁身自好，拒绝不洁的性行为；性生活时使用避孕套。患病后应注意避免污染坐便器及浴盆，避免传染家人，浴巾、毛巾专人专用。生育前做好全面的体检，如感染病毒，在备孕前应积极治疗。

张焕梅再三提醒，如果肛门周围和生殖器上长小瘤，要及时到专业的性病防治机构检查治疗，即使治疗后也要洁身自好和长期观察，尖锐湿疣容易复发和再次感染。（文/图 蔡昭璐 李英华）

## 脊柱侧弯怎样治疗？如何预防听力障碍？孤独症患儿有何症状？ 4位专家为市民科普疾病预防知识

今年8月25日是第七个“残疾预防日”。8月24日，由残联、市卫生健康委主办，市妇幼保健院承办的江门“残疾预防日”科普义诊活动在市妇幼保健院举行。

活动中，市残联党组成员、副理事长李润娟介绍了我市残疾预防工作的情况。目前，我市全人群、全生命周期预防措施扎实推进，主要致残风险得到有效控制；残疾预防工作机制进一步健全，保障政策措施更趋完善；残疾预防宣传教育不断加强，全社会残疾预防意识明显提升。

活动现场设置了义诊摊位，来自市妇幼保健院的4位专家——王伟、李健忠、黄敏园、魏巧珍，分别围绕脊柱侧弯、先天性听力障碍、儿童早期检查、正确认知自闭症等内容进行了科普。直播江门App对此活动进行了直播，共吸引超6.1万人次在线观看。记者精选了部分“干货”，以飨读者。

文/图 江门日报记者 蔡昭璐 通讯员 刘杏桂



专家在现场为儿童进行身体检查。

### 关键词：脊柱侧弯 六点判断孩子有无“危险信号”

目前，继肥胖、近视之后，脊柱侧弯已成为危害我国儿童青少年健康的第三大疾病，女孩的发病率比男孩高。脊柱侧弯不仅会影响孩子的形体美观，还会影响身高、心理健康发育，严重的会影响心肺功能。

小儿骨科科带头人王伟介绍，坐姿、站姿及走路姿势不正确，如总是低头走路、“葛优躺”、低头玩手机、或者单肩背太重的书包等不良因素，可诱发或者加重脊柱侧弯。

脊柱侧弯如何治疗？王伟说，保守治疗有纠正坐姿、站姿、走姿、躺姿，以及运动疗法、佩戴支具治疗等。运动疗法需要在专业人员的指导下进行。严重的脊柱侧弯需要手术治疗。

生活中，家长可从以下六方面观察孩子有无脊柱侧弯：看孩子双肩是否等高；背部的肩胛骨是否有一侧向

后凸起；两块肩胛骨的下端是否等高；触摸对比孩子两侧背部是否有隆起；触摸并对比孩子两侧腰部是否有隆起；用中指和食指沿脊柱棘突自上向下触摸，是否为一条直线。如有以上“危险信号”应及时去医疗机构就诊。

### 关键词：听力障碍 重视孩子的听力筛查

先天性听力障碍发生率为1‰-3‰，在早产儿和经重症监护室抢救的新生儿中可达2%-4%。眼耳鼻喉科主任李健忠表示，听力障碍会对儿童的言语、语言能力产生影响，还会导致认知障碍、情绪障碍、智力障碍等。关键在早发现、早预防。

家长们要重视孩子的听力筛查。正常新生儿出生48小时后都会常规进行听力筛查，如果第一次筛查没有通过，可42天后复查。如果两次都没通过，则会在3个月左右进行全面的听力诊断。此时，应前往地区有诊断资质的

医疗定点机构进行听力诊断检查。

李健忠提醒，对于出生后才发病的患儿，进行耳聋基因检查尤为重要。一方面是父母双方在孕前进行筛查，另一方面是对孩子进行基因检查，如果孩子是耳聋患者，就要早期干预，尽可能恢复其正常发育与生活。

预防新生儿听力障碍，要从以下方面做起：进行遗传学产前筛查，降低发病率；加强孕期、产期的妇幼保健，积极防治孕期疾病，减少产伤发生；对出生后的婴幼儿进行听力筛查，对听力障碍进行早期预警与防治；孕期尽量减少与强噪声等有害物理因素及化学物质接触，抵制烟酒嗜好，锻炼身体；孕期尽量避免使用可能损害听力的药物。

### 关键词：孤独症 如有“五不”症状应及时就诊

孤独症也称自闭症，是一组以社交沟通障碍和狭隘兴趣及刻板行为为主要特征的神发育性障碍。有些人认为，父母教养方式不当，少带孩子出去玩、少接触其他儿童、少说话会导致孩子患孤独症。“这是错误的。”儿童康复中心中级心理治疗师魏巧珍说，虽然孤独症的病因还不完全清楚，但某些危险因素可能同孤独症的发病相关，如遗传、感染及免疫、孕早期理化因子刺激等。

魏巧珍表示，孤独症是可以治疗的，尤其是早发现、早干预，大部分孩子可以融入社会。目前，孤独症没有特效药，主要训练方法有应用行为分析法、结构化教育、人际关系发展干预等，最关键的是需要家长学会家庭训练方法。孤独症的干预目标包括：改善孤独症的核心症状、减少或消除问题行为、促进患儿全面发展、处理相关共患问题。

家长发现孩子存在发育偏倚后，要及时去医院检查，选择有资质的专