

# 不少患者仅十几岁 警惕腰椎间盘突出症低龄化

新华社记者 吕梦琦 马晓媛

腰椎间盘突出症是一种较为常见的脊柱退行性病变,多发于中老年人。然而“新华视点”记者调查发现,近年来青少年腰突症患者呈现增多趋势,有的孩子才十几岁便饱受腰突症困扰,影响正常生活和学习。

## 十几岁的孩子得了腰突症

去年秋天开始,山西太原16岁男孩小乐(化名)经常喊腰疼。一开始家长没在意,后来“从腰、屁股一直到腿上都疼”,严重时甚至睡不好觉。家长这才着了急,带孩子去医院就诊,检查发现竟是得了腰椎间盘突出症。

“以前只知道年纪大的人有这个病,哪能想到孩子也会得?”小乐的母亲王女士既痛悔又诧异。她咨询医生后才知道,小乐患上腰突症,很可能与他经常久坐、运动太少有关。“他平时不爱动,课间休息也不怎么起来,就在座位上坐着,加上课业负担重,回家以后写作业写到很晚,腰椎压力太大。”

记者采访发现,类似病例并不少见。“一到寒暑假,因为腰疼来就诊的孩子特别多。有时一个门诊30个号,将近三分之一是学生。”山西白求恩医院骨科副主任医师王瑞说,以前他开展的腰突微创手术主要集中在50岁至75岁人群,但近些年20岁以下的患者在增加,最小的患者仅14岁。

“五六年很少见到青少年腰突症患者,但这两年可以说屡见不鲜。”山西白求恩医院康复医学科主任医师王萍芝说,作为一种退行性疾病,腰突症本不应发生在青少年身上,但从临床来看,青少年腰突症患者有增加的趋势。

东南大学附属中大医院脊柱外科中心提供的临床数据显示,该院近10年来21岁以下

腰突症接受微创手术治疗的患者显著增加,2014年到2019年的6年间约100例,而从2020年到2023年的4年间达120多例,患者高发年龄集中在16至19岁之间。

“青少年患者手术量确实在增加。”首都医科大学附属北京友谊医院骨科副主任医师祝斌及其团队长期开展针对青少年腰突症的微创手术治疗,近10年来经其手术治疗的青少年腰突症患者达270余例,且呈现逐年增长特点。“青少年腰突症发病率在0.1%至0.2%之间,虽然低于成人,但往往给患者和家庭带来更为严重的负担。”祝斌说。

## 腰突症缘何低龄化

据介绍,腰突症是在腰椎间盘退行性改变基础上,因外力等因素导致纤维环破裂,髓核从破口突出压迫相邻神经,使腰腿产生疼痛、麻木、酸胀等症状。

记者采访了解到,先天性发育异常是导致青少年腰突症的重要因素。但与此同时,后天致病现象正不断加剧,亟待引起关注。多位受访专家表示,当前很多青少年经常久坐,一些孩子趴着午休,一些孩子每天背的书包过重,这些都会带来腰椎间盘压力负荷增大,“催老”腰椎。

多位专家提到,一些孩子使用的课桌椅与身高不匹配。王萍芝指出,现在的孩子普遍长得高、长得快,大个子坐小桌子,很容易加大腰椎间盘压力。

记者了解到,根据2015年实施的国标GB/T3976—2014《学校课桌椅功能尺寸及技术要求》,中小学课桌椅有0号到10号共11种型号,分别对应不同的学生身高。但现实中,很多学校的课桌椅高度并不符合学生身高要求。

记者在太原某中学随机测量了初一年级部分课桌椅,发现与国标不符的情况较为普遍。部分课桌桌面高约735mm,接近国标2号课桌(桌面高730mm),对应身高范围为165至179cm。但有些使用这类课桌的学生身高超过180cm,而且这些课桌配的一些座椅座面高达到460mm,远高于国标2号420mm的标准,座椅高、桌面矮,学生用起来弯腰更厉害。

体育锻炼不足是另一重要原因。

王瑞指出,体育运动不足,腰背肌肉、椎旁肌群和韧带等得不到有效锻炼,对腰椎间盘的支撑不足,加大腰突风险。

值得注意的是,多位专家提到,突击式应对中考体测也会增加患腰突症的风险。王萍芝告诉记者,每到中考体测前一两个月,来就诊的学生会明显增加,其中不乏腰疼的。特别是一些地区将仰卧起坐、坐位体前屈列为中考体测项目,如果平时没有良好的训练基础,突击强化受伤风险较大。

浙江师范大学附属丁蕙实验小学体育教师乔福存表示,有体育老师和家长建议中考取消仰卧起坐、坐位体前屈项目,目前一般认为,动作规范可以起到锻炼作用,但如果动作过度或姿势不正确,有损伤腰椎的风险。

专家指出,青少年腰突症与肥胖有显著相关性。祝斌说,在腰突症的孩子里,接近一半都有肥胖现象。这些孩子人高马大,有人体重达200多斤,“肥胖会导致腰部肌肉松软无力,腰椎稳定性降低,腰椎间盘压力加大”。

## 共同呵护青少年腰椎健康

受访专家指出,腰椎间盘一旦出现退变则不可逆,青少年过早患上腰突症,会对生活、学习和工作产生终生影响,大部分人要

“与医生打一辈子交道”,其中女性还会在孕产期面临额外风险。

东南大学附属中大医院脊柱外科中心副主任医师毛路表示,预防青少年腰突症,学校、老师、家长必须形成合力,保证学生课间活动时间,避免孩子久坐;同时要开足体育课,加强对学生的正确动作指导,做到科学锻炼。

王萍芝建议,应当针对当前青少年腰椎压力较大的新情况,优化中小学体育课程和中考体测项目,有针对性地加强颈椎、腰椎部位的训练,如纳入卷腹、平板支撑等动作。同时,要注意体育训练的科学性,避免体育教育应试化;要循序渐进,避免不科学运动造成腰损损伤。

考虑到课桌椅不适配给学生健康带来的风险,多位专家建议,应适时加大相关财政投入,推广使用可调节节课桌椅;同时强化相关督导检查,保证学校根据学生身高做到课桌椅高度动态调节,让每个学生都有一套“合身”的课桌椅。此外,一些学校通过采购可仰躺桌椅、开辟午睡区等方式,避免趴睡带来的腰椎损伤,值得借鉴。

记者在采访中发 现,很多家长和老师都不认为孩子会得腰突症,对此疏于防范,也缺乏有效应对。

有临床医生表示,一些青少年出现腰腿疼痛症状后,部分家长没有第一时间到正规医院就诊,而是到附近小诊所、中医馆按摩,反而可能加重病情;有家长听信网络广告随意服药,也存在一定风险。专家建议,加强青少年腰椎疾病方面的知识宣传,共同为青少年健康织密保护网。

## 健康科普



3月21日,内蒙古鄂尔多斯市康巴什区第八小学学生在大课间参加蹦床活动。随着天气转暖,各地中小学利用大课间开展生动有趣的运动游戏活动,让孩子们在体育锻炼和趣味游戏中增强体质,健康成长。  
新华社发(王正 摄)

# 春季护肾老年人需做好健康综合管理

老年肾脏病患者症状往往并不典型,易出现误诊和漏诊;服用药物种类较多,药物对肾脏的影响同样需引起重视;要坚持少盐控油、优质低蛋白饮食……专家表示,春季气候多变,也是疾病多发季节,老年慢性肾脏病患者尤其要做好健康综合管理,避免因气候的变化引起病情加重或复发。

“由于肾脏储备功能的持续下降,老年人的肾脏在应对疾病、突发情况的能力方面会明显减弱,容易发生急性肾损伤,甚至导致严重肾脏功能的缺失进而造成肾衰竭。”北京医院肾内科副主任刘昕表示,一些老年人还合并有高血压、糖尿病、冠心病等多种慢性疾病,这些疾病相互影响,加剧肾脏损伤。而肾脏功能的衰竭又会使心脏、血管、神经、血糖等多系统脏器的运转变得更糟糕,形成恶性循环。

专家表示,多病共存的老年人,更要注重对肾脏疾病的筛查,做好尿常规、肌酐和肾脏的超声筛查等,医生会根据检查结果进行综合判断,决定是否需要做进一步的检查。

刘昕特别提醒,老年人在开始服用新药时,要跟医生充分讨论该药对于肾功能的影响,确定合理的剂型、剂量以及对肾功能的监测频率,从而更好地保护肾脏健康。

老年慢性肾脏病患者在饮食上需要注意什么?北京医院肾内科副主任医师孙颖建议,此类患者要坚持少盐控油,保证优质低蛋白饮食摄入,适量摄入豆制品,如豆腐等植物性蛋白更有利于减轻肾脏负担;保证充足的能量摄入,增加蛋白质含量低、能量密度高的食物作为主食,如红薯、土豆、山药等;做到蔬菜充足,水果适量。  
(新华社记者 李恒)

# 新研究揭示肿瘤中T细胞失去能量的原因

T细胞通常被称为“杀手细胞”,能够在全身捕获细菌、病毒以及癌细胞,然而在实体肿瘤环境中T细胞难以获得能量来源。一项新研究揭示了这种现象产生的原因,有望为肿瘤治疗提供新思路。

这项新近发表在美国《细胞—代谢》月刊上的论文显示,美国北卡罗来纳大学等机构的研究人员组成的团队发现,一种名为乙酰辅酶A羧化酶(ACC)的代谢酶导致T细胞进入肿瘤后囤积脂质而不是消耗脂质。

研究人员说,他们抑制了肿瘤模型小鼠体内ACC的表达以后,发现T细胞在肿瘤里能生存得更好。他们判断,ACC是不少代谢通路中的关键分子,作用是阻止细胞分解脂质产生能量,因此ACC的表达可能抑制肿瘤中T细胞产生三磷酸腺苷(ATP),而ATP是细胞能量的来源。

研究人员用CRISPR/Cas9基因编辑技术敲除小鼠体内ACC以后,发现肿瘤中T细胞的脂质存储量急剧下降,脂质在细胞线粒体中转化成ATP。研究人员认为,这一发现有助优化肿瘤的T细胞疗法。  
(新华社发)



## 樱花烂漫春意浓

近日,云南昆明圆通山公园的樱花进入盛花期,吸引众多市民和游客前来观赏花景,乐享春日时光。  
(新华社记者 胡超 摄)

## 人生百态

# 一碗天水“麻辣烫”盛出沸腾文化IP

新华社记者 文静 王紫轩

## 人工智能新系统：闻咳辨疾病

咳嗽是很多呼吸系统疾病的症状表现。由美国谷歌公司科研人员领导的团队最近开发出一种利用人工智能(AI)分析咳嗽,进而帮助检测健康状况的新系统,未来或可用于诊断新冠、结核病等疾病。

该系统是一种基于机器学习的工具,经过对海量人类声音片段的训练,实现对咳嗽和呼吸等噪声的检测,以诊断相关疾病和评估肺部功能状况。这一系统的创新之处在于使用海量未标记的数据训练模型以及可微调执行多项任务的能力。相关论文近期已发表在预印本网站arXiv上。

此前很多类似的AI检测工具在前期训练时都需要有标记的声音数据,即人们的咳嗽声录音须与发声者的健康信息相匹配。比如,一些声音片段会被标记为该人在录制时患有支气管炎,便于AI学习识别。但在医学领域,这样有标记的训练数据非常匮乏。

谷歌的新系统采用了一种被称为“自我监督学习”的方法,仅使用未标记的数据就可以成功训练出AI疾病检测模型。研究人员从社交媒体平台优兔上的公开视频中提取了超过3亿个咳嗽、呼吸、清喉咙等短声音片段来训练模型,使其可用于检测多任务,如新冠、结核病以及是否吸烟等。由于模型经过了广泛和多样的人类声音训练,其检测结果也是可推广的。

相关科学家认为,声音作为一种生物标记物在疾病检测领域的应用前景广阔,在诊断和筛查方面都有巨大潜力。每周重复进行扫描或活检对患者有所伤害,而声音检测不具有侵入性,需要耗费资源也更少。  
(新华社发)

前有进“溜”赶“烤”的盛夏,后有“尔滨”冰雪的燃冬,春暖花开之际,甘肃天水凭一碗麻辣烫火了,席卷各大网络社交平台热搜。

麻辣烫火了!为啥是天水?一碗飘香的麻辣烫,是当地人唾手可得的快乐,也“烫”走游客“偏僻”“匮乏”的固有印象,升腾出物产丰饶、资源丰富的崭新容颜。

这是怎样的一个神奇之地?“反差”,是大多数外地游客抵达的新印象。

地处秦岭西端、渭水中游,天水是黄土高原的一抹绿,是莽莽山间的“陇上小江南”,既留存着西北的粗犷,也不失南方的温润,体现了甘肃的千面多变。

如果说美食是解锁城市文化地图的一把钥匙,秀美山川、人文历史则是奔赴的“诗与远方”。来自辽宁沈阳的游客鞠月晔说:“吃不是唯一的旅游动力,更想看看西北不一样的风景。”

走在天水的大街小巷,浓郁的历史气息和淳朴的风土人情扑面而来。

天水底蕴深厚。这是诞生于天水的名句:“蒹葭苍苍,白露为霜。所谓伊人,在水一方”“露从今夜白,月是故乡明”……



近日,游客在天水市秦州区天水名优小吃城的一麻辣烫店外排队等候品尝麻辣烫。  
(新华每日电讯记者 范培坤 摄)

丝绸之路重镇、中华民族的重要发祥地之一,丰富的文化遗产、优美的自然风光。麻辣烫的热辣鲜香从舌尖荡开:打卡麦积山石窟、探访伏羲庙、观赏千年古柏……每一

个转角,都藏着惊喜。

“一碗麻辣烫20多块钱,收礼物收了十几份!”来自陕西咸阳的游客师怡兰说,她的手边摆满了热心市民送的保温杯、纸巾、饮

料、麻花等。

举办“麻辣烫”吃货节、推出景区优惠政策;随处可见的志愿者有求必应;开设麻辣烫公交车专线,免费接送游客;本地人手绘的“逛吃”攻略里,涌动着热情好客;麻辣烫店主拿出“看家本领”,收学徒授手艺……

从“100元能吃到多少天水美食”,到“这个春天在天水来一场最酷赏花”,当地麻辣烫摊位客流往来、景区人流摩肩接踵。有网友热评称:天水一定要接住这“泼天富贵”。

全国游客对天水麻辣烫的青睐第一时间引起当地党委、政府重视,3月16日,专门召开天水麻辣烫服务保障工作推进会,全力做好“大客流”应对准备,努力实现“一碗麻辣烫推动天水大发展”。

始于“寻味”,兴于“游玩”,成于“文化”。这座文化底蕴丰厚的古城,有的是劲道的口味、对味的邀约、上头的爱。

清明节、五一等小长假即将到来。网友说:“夏有烧烤三件套,冬有冰雪大世界,春有麻辣烫手擀花。”下一站,又是哪里?

锦绣中国东西交错、南北互动,文旅消费涌动澎湃。以文旅+百业,百业+文旅,铆足了劲儿发展,把“一时现象”变“一地品牌”,因地制宜,文化加持,这或是文旅热持续火的根本。

## 遗失声明

▲枣庄市市中区孟庄镇下道沟村股份经济合作社营业执照正副本丢失,号码为:N2370402MF1339238G,声明作废。

▲枣庄市市中区天之骄文体用品批发中心在银行的预留印鉴法人王国伟章丢失,声明作废。

▲许金火不慎将购买D区商业18号购房款收据丢失,收据号:No0118352,日期:2014年9月24日,金额:叁佰叁拾陆万叁仟捌佰肆拾元整(¥3363840.00),声明作废。

## 债权债务公告

枣庄市薛城区瑞德心理健康服务中心(统一社会信用代码:52370403MJE243242F),经我单位第一届二次理事会会议表决同意,决定向登记机关申请注销,并成立清算组,负责清算工作。请我单位的债权人于公告发布之日起45日内向清算组申请债权,并提供相关证据材料。请我单位的债务人或财产持有人向清算组清偿债务或交付财产。清算组通讯地址:山东省枣庄市薛城区四季菁华冬雪园一号楼六单元501室,联系人:李英,联系电话:13280266868  
枣庄市薛城区瑞德心理健康服务中心

# 欢迎刊登中缝广告

电话:3316016