

健康直通车

联合国儿童基金会和世界卫生组织：
改善对母乳喂养的支持，减少健康不平等

世界母乳喂养周是每年8月1日至7日举行的全球性活动，旨在促进母乳喂养的重要性和益处。这一周由世界卫生组织和联合国儿童基金会在1992年发起，旨在提高公众对母乳喂养的认识，支持母乳喂养的普及，并鼓励各国政府和各界支持母乳喂养。

母乳喂养对母亲和婴儿都有诸多健康益处，包括提供理想的营养成分、增强婴儿的免疫系统、促进母婴联系等。每年的世界母乳喂养周都有一个特定的主题，以突出某一方面的母乳喂养问题或挑战。今年世界母乳喂养周的主题是“缩小差距：全面支持母乳喂养”，联合国儿童基金会和世界卫生组织借此机会强调需要改善对母乳喂养的支持，这是减少健康不平等和保护母婴生存和发展权利的关键行动。

根据现有最新数据，提高母乳喂养率每年可挽救超过82万儿童的生命。在这个早期生长和发育的关键时期，母乳中的抗体可以保护婴儿免受疾病和死亡的威胁。这在紧急情况下尤为重要，因为母乳喂养可以保证婴幼儿获得安全、营养和可及的食物来源。母乳喂养可以减轻儿童疾病的负担，降低母亲罹患某些癌症和非传染性疾病的风险。

联合国儿童基金会执行主任拉塞尔和世界卫生组织总干事谭德塞在联合声明中表示，过去12年中，全球纯母乳喂养的6个月龄以下婴儿的数量增加了10%以上。这意味着全球48%的婴儿现在能受益于这一健康生命开端，数十万婴儿的生命因母乳喂养而得以挽救。

声明表示，虽然这一重大飞跃使我们更接近世界卫生组织到2025年将纯母乳喂养率提高到至少50%的目标，但仍存在一系列必须应对的持续挑战。

(来源：世界卫生组织官网)

防病鲜知道

新研究发现上呼吸道是人体免疫防御的关键

孔祥萱

美国研究人员日前在英国《自然》杂志发表的一项研究结果发现，鼻等上呼吸道器官是免疫细胞对入侵病原体进行记忆的关键“训练场”，这些记忆使免疫细胞能够抵御未来类似微生物的攻击。研究结果对上呼吸道等黏膜疫苗的研发具有重要意义。

为更好地了解上呼吸道中的免疫细胞如何与病原体相互作用，美国拉霍亚免疫学研究所等机构的研究人员每月对约30名健康成年人进行鼻咽拭子取样，持续一年多，以观察他们的免疫细胞群随时间的变化。他们在这些样本中发现了大量免疫细胞，包括存在免疫记忆的细胞。在鼻腔最后端的免疫器官腺样体中，有一个生发中心。生发中心是在机体遭遇抗原刺激发生免疫反应时形成的短暂存在的组织结构，在免疫组织中充当“训练营”的角色，是免疫细胞学习制造有效抗体的场所。通常认为，只有在急性感染或免疫期，腺样体的生发中心才会活跃。但研究人员此次发现，即使参与者没有报告感到不适，腺样体的生发中心也会活跃，且所有年龄段参与者腺样体的生发中心都是活跃的，颠覆了过去对成年后腺样体会萎缩失活的认知。

这一发现也对后续研究提出了挑战，即如果免疫系统在上呼吸道持续活跃，预先存在的抗体可能会限制鼻内疫苗的保护作用。

(来源：新华社)

过早绝经会增加女性患乳腺癌风险

一项新的研究显示，更年期提前的女性患乳腺癌的风险更大。

研究发现，在46岁以下绝经的女性患乳腺癌的概率几乎是同龄女性的两倍。研究人员表示，当女性经历原发性卵巢功能不全时，她们会面临许多疾病的风险，比如骨质疏松症和心血管疾病，而这项研究结果表明，这些女性中的一些人也应该在她们的一生中接受癌症风险的监测。

研究人员在背景说明中说，原发性卵巢功能不全通常在家族中遗传，遗传占病例的43%。先前的研究也表明，原发性卵巢功能不全基因可能与癌症有关。

为了验证这种可能的联系，盐湖城犹他大学医学院的研究人员检查了两个医疗系统的医疗记录，这两个系统为犹他州85%的人口提供服务，并将这些原发性卵巢功能不全病例与犹他州癌症登记处进行了交叉对照。在1995年至2021年期间，613名女性被诊断为原发性卵巢功能不全，另有165名女性被诊断为提前绝经。这些女性在癌症登记和医疗数据中有超过26500名亲属。

研究结果显示，更年期提前的女性患乳腺癌的概率几乎是普通人群的两倍。

研究还发现，她们的亲属患癌症的风险也更高。研究人员建议，患有原发性卵巢功能不全或提前绝经的女性可能会从增加癌症筛查中受益。此外，她们的亲属可能会从不育测试和癌症筛查中受益。

(曹淑芬)

颈椎腰椎病、膝盖跟腱损伤……运动康复学可干预多种常见病症

运动康复学 造福大众健康



随着人们对健康的重视，运动康复学逐渐应用到了普通大众的健康管理中。

运动康复学可以干预多种疾病，包括但不限于严重的神经系统疾病(如脑卒中后的康复)、严重的骨科疾病(如骨折术后康复)等。

不良身姿如长期低头玩手机、伏案工作等不良姿势导致颈椎病、腰椎间盘突出等疾病，如果存在体态问题而不及时进行改善，则会加强错误的体态。



对专业运动员损伤的治疗和康复，目前在健康领域发挥着日益重要的作用。运动康复学专业最早出现在美国的一些大学。我国运动康复学专业始于2004年，最早开设此专业的学校是北京体育大学。随着人们对健康的重视，运动康复学逐渐应用到了普通大众的健康管理中。

运动康复学可以干预多种疾病，包括但不限于严重的神经系统疾病(如脑卒中后的康复)、严重的骨科疾病(如骨折术后康复)等。运动康复学与康复类医院有密切的联系，很多康复类医院会有运动康复相关的科室和治疗项目。

不良身姿如长期低头玩手机、伏案工作等导致颈椎病、腰椎间盘突出等疾病，困扰着很多人，不仅会导致驼背，还可能引发一系列健康问题。如果存在体态问题而不及进行改善，则会加强错误的体态。

常见的运动损伤包括肌肉拉伤、韧带损伤、骨折、关节脱臼等。运动损伤最严重的情况可能导致终身残疾甚至危及生命。运动损伤的概率因运动类型、运动强度、防护措施等多种因素而异。不同运动项目的损伤概率有所不同。

日常生活中的运动康复注意事项

目前国家对中小学生运动、体能非常

相关链接

那些酷酷的运动康复器材是做什么用的

在运动康复过程中，合理选择器材可以起到辅助治疗的作用。例如，使用瑜伽球可以帮助孩子进行平衡训练，增强核心肌群的力量；佩戴姿势矫正带可以在一定程度上提醒孩子保持正确的坐姿和站姿，但需注意佩戴时间不宜过长，

以免产生依赖。此外，一些简单的拉伸器材，如泡沫轴、拉力带等，也可以帮助孩子放松肌肉，改善柔韧性。

提醒大众，关注正确的运动康复知识，在专业机构和专业人士的指导下，通过科学的方法进行预防和治理。

(作者系首都体育学院体育运动功能训练专业硕士研究生；指导教师：荣湘江)

健康新视界

宫廷君

在暑假体能训练班里，10岁的蓉蓉是新生，她的体能素质很好，但是她有明显的驼背。蓉蓉妈妈很生气地对教练说：“给她报了舞蹈班，也没有练直(脊背)，(孩子)还是懒，喜欢弯着。”但教练告诉蓉蓉妈妈，一旦形成驼背，要从肌肉的内部结构开始利用运动调节，仅仅靠口头提醒，让孩子注意挺直脊背，效果不大，甚至可能引起其他部位的问题。

教练提醒：通过专业训练才能让身姿挺拔，这是运动康复学的范畴。

不仅是不良姿态造成的问题，运动损伤更需要运动康复专业直接干预，而运动损伤在生活中十分常见，比如，跑步导致膝盖损伤等。而且运动损伤可能给健康带来严重影响，需要引起关注。

驼背的解剖学原理与运动康复学的有效干预

以驼背这种常见的姿态问题为例，从解剖学的层面来讲，驼背主要是由脊柱的生理曲度发生变化所导致的。正常状况下，脊柱存有四个生理弯曲，分别为颈曲、胸曲、腰曲和骶曲。当长期处于不良姿势，致使背部肌肉力量失去平衡，脊柱前方的肌肉过度紧绷，而后方的肌肉相对较为薄弱时，就会让胸椎过度后凸，进而形成驼背。通常患者躺在床上便能看出胸椎位置突起明显，同时还伴有肩胛骨上提、前伸的情形。

运动康复学中针对驼背的干预措施可以深入到肌肉深处。

肌肉分表层肌肉、深层肌肉。表层肌肉，如胸大肌、背阔肌等，其主要功能是能够产生较大的力量，适用于搬运重物，但耐久性较差；而围绕脊柱的深层肌群，例如多裂肌、菱形肌、竖脊肌等，主要的功能是维持脊柱的稳定和后伸，持久性较强。

在进行干预之前，需要先清楚什么是正确的站姿。脊柱是一个整体，如果存在驼背的情况，那么不单单是胸椎有问题，颈椎、腰椎也可能存在问题。

比如，一个人已经形成了驼背，当他为了身姿挺拔努力挺直，可能存在腰椎的代偿，出现腰椎曲度加大、肋骨外翻，整个人体的力线失衡。

由于在日常生活中不断重复错误的动作，会使肩膀、腰部乃至其他部位产生疼痛，这就是牵一发而动全身的道理。

所以，在进行驼背干预时，首先要改善关节活动度，也就是恢复脊柱的灵活性，通常会使用泡沫轴来进行背部软组织的松懈。

其次，要进行脊柱功能的牵伸训练，比如猫式伸展、胸椎旋转以及胸大肌、胸小肌的拉伸等动作。

然后再进行力量训练。由于深层肌肉不受意识支配，所以在训练过程中需要配合呼吸来更好地调动深层肌肉，一般练习后缩、下仰肩胛骨以及死虫等动作。

需要注意的是，在康复训练中，脊柱是一个整体，在进行动作训练时，要保持核心位置的稳定，即训练目标位置时，其他身体部位要保持稳定不动，吐气时发力，吸气时回到动作起始位置。每个动作训练的组数通常每组大于等于15次，组间歇30秒左右，完成3到5组。具体情况根据个人训练状态进行时间的微调。完成训练后，将练习的部位使用泡沫轴进行放松，最后进行全身拉伸，每个部位拉伸时间不超过30秒，可以多进行几组静态拉伸。这样做虽然有一定的难度，但能够更好地减轻疼痛，改善体态。

运动康复学的发展历程及不科学运动、不良身姿带来的健康问题

运动康复学是一门新兴的学科，起源于

健康体检

“颅内动脉瘤”不是肿瘤，俗称“颅内地雷”，可危及生命。一般在查体或者检查中发现，患者未出现头痛等不适症状，也要及时就医“排雷”。

颅内动脉瘤，大脑里的“定时炸弹”



颅内动脉瘤

Intracranial aneurysm

现意识模糊、嗜睡或昏迷，还可能导致眼部症状，如视力模糊、复视等，还有恶心、呕吐、颈项强直等，出现以上症状，要及时送医就诊。

颅内动脉瘤未破裂患者，一般在查体或者检查中发现，患者未出现头痛等不适症状，也要及时就医“排雷”。

为明确诊断颅内动脉瘤，医院通常需要及时进行以下检查：

1. 计算机断层扫描(CT)：用于快速评估脑出血情况。
2. 磁共振成像(MRI)：用于更详细地观察动脉瘤的形态和位置。
3. 血管造影(DSA)：通过注入造影剂，观察动脉瘤及其周围血管的形态，是诊断颅内动脉瘤的黄金标准。

积极治疗：因病施策精准“拆弹”

颅内动脉瘤的治疗方法包括：

观察治疗：对于小型、无症状的动脉瘤，可选择定期观察，监测动脉瘤的变化。

手术治疗：包括动脉瘤夹闭术和动脉瘤栓塞术，通过手术或介入方法将动脉瘤封闭或栓塞，以防止破裂出血。近年来随着微创介入治疗的推广，各大医院普遍开展应用介入动脉瘤栓塞，目前成为主要治疗手段。

肿瘤，不会扩散，不需要放、化疗。颅内动脉瘤好发于高血压人群及吸烟人群，不发病没有明显症状，一旦破裂，可能导致严重的脑出血，危及生命，俗称“颅内地雷”。

准确诊断：及时送医“排雷”

颅内动脉瘤破裂后，患者可能出现剧烈头痛，常描述为“一生中最重要的头痛”，出

黄伟 邓斐

颅内动脉瘤听起来有些陌生，人们往往第一反应“瘤”是“癌”，觉得很可怕。其实它是一种脑血管病，指颅内动脉壁上的局部异常扩张，形成瘤状突起，可以出现在大脑的任何一个部位，但最常见于脑底部动脉周围，就像埋在大脑里的“地雷”。所以该疾病不是