

DMD知晓日提醒 孩子易摔跤 警惕杜氏肌营养不良

本报讯 记者姜晓菲报道 3岁爬不上滑梯、5岁跑几步就摔跤、8岁站起需双手撑膝——这些被家长误认为“发育慢”“缺钙”的表现，可能是杜氏肌营养不良(DMD)的早期警报。9月7日“DMD知晓日”来临之际，沈阳市第一人民医院神经内科二病房李婷医生提醒，若发现儿童有上述情况，需提高警惕、及时就医，力求早识别、早干预。

作为X染色体连锁隐性遗传病，DMD主要影响男性，每3500名男性活产儿中约有1人患病。其核心病因是体内缺乏“抗肌萎缩蛋白”，导致肌肉逐渐被脂肪和纤维组织替代。3-5岁是症状高发期，儿童常出现“跑不快”“易摔跤”，摔倒后，需手撑地或扶物站起(医学称“Gower征”)；部分儿

童小腿看似粗壮却无力，这是脂肪替代肌肉的“假性肥大”表现。

李婷表示，杜氏肌营养不良病情进展有明显轨迹，6-8岁难上下楼梯，10岁需助行器，12岁左右多丧失行走能力。更需警惕的是，它还会累及心脏和呼吸，青少年可能出现心律失常，成年后易因呼吸衰竭缩短寿命。临床中，不少家长误判为“调皮”，基层医生也可能误诊为“脑瘫”，常因此错过干预时机。

其实早期诊断并不复杂。通过肌酸激酶(CK)检测，其数值常为其他孩子的数十至百倍，另外，结合基因检测外周血基因测序可发现90%以上突变。若基因检测无明确结果，肌肉活检可作为最终确认手段。

儿童确诊后需定期做心脏超声、肺功能检测，监测并发症。孕产妇若为携带者可通过产前诊断规避风险。

过去DMD曾被认为“无药可治”，如今诊疗已取得突破，其中多学科综合管理尤为重要。比如康复治疗能维持关节灵活、减少摔跤；保护心脏需及时用药干预；若孩子呼吸不畅，可依赖无创呼吸机辅助，同时需做好疫苗接种；营养方面则要平衡蛋白质摄入，避免肥胖或营养不良。此外，外显子跳跃治疗、基因治疗、新型解离性皮质类固醇等治疗方法，也能在一定程度上延缓疾病进展。规范使用糖皮质激素，更能延长孩子独立行走时间2-3年，为他们争取更高质量的生活。

沈阳市疾控呼吁：
践行“三减三健”
做自己健康第一责任人

本报讯 记者赵燕报道 九月是“全民健康生活方式宣传月”，9月4日，沈阳市疾病预防控制中心(卫生监督所)召开新闻发布会呼吁广大市民科学培养健康生活习惯，筑牢家庭健康基石。

沈阳市疾病预防控制中心(卫生监督所)慢性病防制部全民健康管理室的魏文婧表示，健康生活方式是预防慢性病、提升生活质量的关键，而“三减三健”——即减盐、减油、减糖，健康口腔、健康体重、健康骨骼，正是这一理念的核心内容。她强调，“除了身体指标，我们还应特别关注心理健康和环境健康，实现真正的全面健康。”

要实现科学健康管理，有两个“基础准备”必不可少。首先要了解自己的身体状况，定期进行血压、血糖和体重监测，尤其是有慢性病患者家族史的人群更应提高警惕。其次要营造有利于健康的环境，比如家中准备限盐勺、控油壶，选择低糖食品，减少含糖饮料的购买和饮用，从源头上培养清淡饮食习惯。

合理膳食是筑牢“健康基石”的重要一环。魏文婧建议，日常应多样化摄入食物，每天不少于12种，每周不少于25种，控制烹饪中用盐和油量，多采用蒸、煮、涮等低温烹调方式。她特别提醒，“使用定量盐勺和油壶可以帮助家庭更好地掌握摄入量，逐步适应清淡口味。”

适量运动与体重管理是维持“身体平衡”的关键。各年龄段人群都应保持每日身体活动，上班族可利用通勤时间多走路、少乘车，居家时可进行短时“碎片化运动”，如原地踏步、伸展练习等，避免连续久坐。老年人则应注重平衡能力锻炼，如扶椅单腿站、靠墙静蹲等低强度训练，预防跌倒发生。

心理健康和充足睡眠同样不可忽视。魏文婧指出，“应提高对焦虑、抑郁等常见心理问题的觉察，鼓励主动寻求专业支持”；同时保障规律作息，尤其青少年和上班族要设定合理的睡眠时间，减少睡前电子设备使用。

健康生活方式需要因人而异、长期坚持。她建议，家庭可以共同制定健康计划，比如一起购买健康食材、参与户外活动，营造相互鼓励的氛围；社区应多组织健康讲座、健身活动和义诊，提升居民参与度。“健康不是一蹴而就的，而是日积月累的结果。每一个人都可以从一个小改变开始，比如每天多走一千步、做菜少放一勺盐——最重要的是行动起来，做自己健康的第一责任人。”

骑摩托走山路 骑手侧翻受伤 这起救援教你野外遇险怎么办

本报讯 记者单强报道 近日，沈阳一位骑手在棋盘山附近骑摩托时不慎侧翻受伤，沈阳急救中心浑南第二分中心闻平急救小组的救援过程，给大家上了一堂贴近生活的“野外意外急救课”。

不少人喜欢骑摩托进山兜风，但山路崎岖、信号弱，还可能遇到陡坡、落石，一旦出事很棘手。这次救援中，急救小组没盲目硬闯，而是在车辆无法通行的路段，背着设备徒步前往——这告诉我们，遇到野外意外，先保证救援者安全，再想办法靠近伤者，硬闯反而会耽误时间。

到了现场，伤者躺在杂草丛生的斜坡上，腿疼得厉害还很害怕，情绪特别激动。医护人员先蹲下来安慰：“别担心，我们来帮你了。”稳住伤者情绪后才动手。一人轻轻托着变形的腿不让他动，另一人快速用夹板固定，包扎好后还反复摸伤者的脚，查看血运和皮温。这可是骨折急救的关键，沈阳急救专家提醒，要是咱们碰到有人骨折，千万别随便搬伤者，能用树枝、硬纸板临时固定最好，固定的时候别太紧，能伸进去一根手指就刚好，免得压到血管神经。

把伤者往山下送更不容易，山路不好



医护人员正在为伤者进行救治。

沈阳急救中心供图

走，伤者又动不了。医护人员把自己的衣服脱下来裹在伤者身上，怕山里冷让他冻着，还一边走一边跟伤者聊天，缓解他的紧张。这里面藏着野外转运的窍门：山里温度低，就算天不冷也得给伤者保暖，不然身体状况会变差；跟伤者聊聊天，能让他保持

清醒，也能减轻痛苦，更配合救援。

现在喜欢骑摩托进山的人不少，出门前一定要检查好车子，戴好头盔、护膝这些护具，尽量别一个人走太偏的山路。万一真出事了，先拨打120，把在哪儿、伤成什么样说清楚，这样急救人员才能更快赶到。

沈阳市精卫中心走进社区开展老年心理关爱活动

本报讯 记者郑爽报道 9月4日，沈阳市精神卫生中心与沈河区万莲社区卫生服务中心联合走进丰乐社区，开展了以“早防早治，守护认知”为主题的老年痴呆防治宣传活动。此次活动的主旨是增强居民对老年痴呆的早期识别与干预意识，推动科学的老年痴呆防治工作。

在活动开展之前，万莲社区卫生服务中心已在丰乐社区完成心理关爱问卷调查共49份，通过对问卷数据的分析，发现认知功能异常的检出率达14%。这一数据为本次活动提供了精准依据，也提醒社区居民及相关机构关注老年人心理健康的重要性。

活动现场氛围温馨而热烈，沈阳市精

神卫生中心夏禹副科长作为主讲嘉宾，为社区居民带来了题为《预防认知功能下降的干预措施》的健康大讲堂。夏科长结合丰富的临床经验与最新研究成果，从认知功能下降的早期信号、日常生活干预措施、心理健康维护方法等方面进行了详细讲解。他强调，认知功能的维护不仅依赖医疗干预，更离不开日常生活的规律作息、社交互动以及脑力活动。

讲座结束后，活动进入互动环节，老年心理关爱行动的志愿者们带领大家进行趣味活动。“拍拿放”是一种集节奏感与动作协调为一体的小游戏。居民们围坐一圈，随着口令拍打桌面，动作一气呵成，现场笑声不断。这项活动不仅锻炼了注

意力和手眼协调，还在互动中拉近了居民之间的距离。紧接着进行的“手指八段锦”，则将传统养生理念与现代康复训练相结合。通过一套简易的手指操，老人们在舒展筋骨的同时，也锻炼了手部灵活性和大脑的协调性。志愿者们耐心指导，居民们兴致勃勃地模仿练习，不少人表示动作简单易学，今后在家也能坚持练习。这种寓教于乐的形式使健康知识“动”了起来，让居民在愉快的氛围中理解了日常锻炼的重要性。

活动现场不时响起欢声笑语。许多居民在活动后表示，通过讲座和互动，他们对老年心理健康有了更深入的认识，也学到了许多可在日常生活中实践的干预方法。