



注意！这个病很多孩子都耽误了

滨医附院康复医学科专家提醒家长,关注孩子脊柱健康

□晚报记者 刘飞
通讯员 董坤 张莹莹

说起脊柱侧弯,很多家长不甚在意,而临床数据显示,青少年脊柱侧弯问题已经刻不容缓。据统计,我国已有超500万中小學生有脊柱侧弯问题。脊柱侧弯,已经成为继肥胖、近视之后危害我国青少年儿童健康的第三大疾病。

现实生活中,很多家长并不了解脊柱侧弯到底是什么,孩子出现什么样的症状可以判定为脊柱侧弯,出现脊柱侧弯症状之后又该如何纠正?……

5月21日是世界脊柱健康日,记者来到滨医附院康复医学科,让专科医生为市民解答有关脊柱侧弯相关问题。

严峻！青少年脊柱侧弯发病率达1%到3%

很多家长甚至不知道脊柱侧弯到底是什么,事实上,脊柱侧弯已经严重威胁当代青少年的身体健康。

据统计,我国约60%以上的青少年存在不同程度的姿势、体态异常问题,脊柱侧弯的总体发病率更是达到了1%至3%,脊柱侧弯人数已经超过500万,并且在逐年递增。

据滨医附院康复医学科主管康复治疗师祁洪凯介绍,日常接诊过程中,不乏遇到青少年脊柱侧弯患者。脊柱侧弯是一种脊柱的三维畸形,包括冠状位、矢状位和轴位上的序列异常。一般来说,主要有3种常见的脊柱侧弯,分别为先天性脊柱侧弯、后天性脊柱侧弯以及特发性脊柱侧弯。在青少年群体中,最多见的是特发性脊柱侧弯,占全部脊柱侧弯的80%,发生时间多出现在生长高峰期。

脊柱位于背部正中,上端接颅骨,下端达尾骨尖,是人体的中轴骨骼,有负重、减震等功能。脊柱侧弯是一种脊柱的三维畸形,通俗来说,就是脊柱偏离正常中线产生的畸形,同时还伴随着脊柱的旋转,就像拧麻花一样。

除了遗传等自身因素,目前青少年脊柱侧弯数量逐年增加与不良生活方式、不良坐姿站姿有很大关系,“比如现在孩子们书包过重,比如上课坐姿不端正,比如缺乏体育锻炼等等。”

在脊柱侧弯初期阶段,通过干预可以达到很好的治疗效果,但多数情况是,对于孩子初期的不良姿势,很多家长



并不在意,导致错过最佳矫治期,产生更加严重的后果。

祁洪凯说,青少年患上脊柱侧弯,如果不积极治疗或治疗不当,不仅影响患儿的体型和外观,而且可能造成心肺功能异常,使脊柱过早退变,进而导致胸部疼痛、躯干不平衡。脊柱侧弯严重的患儿,会出现心肺功能衰竭,甚至死亡。缺乏锻炼、频繁使用电子产品、长期弯腰驼背坐着等不良行为习惯都会加速脊柱侧弯的发展。

警惕！家长应时刻关注孩子脊柱健康问题

青少年脊柱健康问题已经刻不容缓,所以家长们应该重视起来,时刻关注孩子的脊柱健康问题。那孩子出现什么样的症状时,说明已经出现脊柱侧弯了?

对此,祁洪凯建议,在日常生活中,家长首先可以通过观察的方式关注孩子的脊柱健康,“孩子背对着你站着,你看看他的肩膀两侧是否一样高,两侧腰窝是否一样大,还可以让孩子弯腰,看看两侧是否有特别突出的地方。”让孩子自然站立,从背后、侧面等不同角度观察以下特征:

1. 双肩是否等高
一侧肩膀明显高于另一

侧,可能是脊柱侧弯的信号。

2. 肩胛骨是否对称

观察两侧肩胛骨是否突出程度不一,或位置高低不同。

3. 腰部两侧是否对称

两侧腰窝(腰部褶皱)深浅、大小不一致,可能提示脊柱旋转。

4. 脊柱中线是否笔直

用手指沿脊柱棘突(后背正中凸起的骨头)从上到下滑动,观察手指轨迹是否偏离中线。

5. 骨盆是否倾斜

从后方看,两侧髋部(胯骨)是否等高,或一侧臀部明显后凸。

通过简单的检查,如果家长发现异常,应该尽快带孩子去医院做进一步检查。

“其实我们医院每年都会做青少年脊柱侧弯筛查工作,家长可以带孩子前往咨询。”祁洪凯说,对于青少年脊柱侧弯问题,专科医生判断起来更加专业,医院也有更专业的设备辅助判断确诊。

“我们有专业的红外线体态评估系统,还有三维动态捕捉系统,可以精确判断青少年的体态问题。”滨医附院康复医学科治疗师王永佳说,家长也可以自行购买躯干旋转测量尺,可以精确判断孩子是否

存在脊柱侧弯问题。

别慌！轻度脊柱侧弯可通过干预调节

当孩子出现脊柱侧弯时,家长也不必惊慌,因为大部分青少年的脊柱侧弯尚处于初期阶段,家长可带孩子前往正规医疗机构就诊,医生会根据青少年脊柱侧凸畸形程度和病情发展变化,综合考虑选择治疗方案,可以达到一个良好的治疗效果。

祁洪凯表示,脊柱10到20度侧弯的青少年,一般建议患儿通过矫正体操和姿势训练进行矫正。侧弯角度大于20度、小于40度的患者,除了进行姿势矫正,还可能需要进行矫形支具治疗。脊柱侧弯度数达到40度以上,根据患者具体情况,可能需要实施手术治疗。

日常生活中,脊柱侧弯的预防大于治疗。为加强儿童及青少年脊柱弯曲异常防控工作,国家卫健委早在4年前就发布了《儿童青少年脊柱弯曲异常防控技术指南》,将筛查项目纳入每学年或新生入学体检内容,筛查结果还将纳入学生健康档案,指南同时发布了脊柱弯曲异常筛查技术要点,指导规范、科学地开展儿童青少年脊柱弯曲异常流

行病学调查、筛查及防控工作。

“定期开展学生脊柱弯曲异常筛查是预防青少年脊柱侧弯的一项重要非常重要的工作。”祁洪凯说,早期发现影响儿童青少年脊柱健康的高危因素,及时转诊与及早矫治,可以很好保护和促进儿童青少年脊柱的正常发育。

防控技术指南指出,学生本人应积极培养“每个人是自己健康第一责任人”的意识,主动学习掌握脊柱健康知识和技能;家庭和学校依据国家相关政策和标准要求,减轻学生学业负担,根据儿童青少年生长情况,定期调整课桌椅高度和教室的座位位置,强化户外活动和体育锻炼,培养和督促儿童青少年养成健康的生活方式,使其建立保护脊柱的良好行为。

“预防青少年脊柱侧弯并不是单单依靠家长与青少年完成的,而是需要一个全社会的共同助力,家庭和学校依据国家相关政策和标准要求,减轻学生学业负担。”祁洪凯说,医疗卫生机构积极推广和普及脊柱弯曲异常的筛查技能等等,创造一个友好护脊环境。