

脊柱侧弯成孩子健康第三大“杀手”

尤其需要注意的是,青春期女孩发病率比男孩高八倍

“0~10岁和青春期是孩子发育最快两个阶段,也是脊柱侧弯度数增长最快时期,尤其对于女孩子,此时如不进行有效干预、预防,就会错失良机,以致发展为重度畸形,对孩子造成终身影响”。近日,北京大学人民医院主任医师刘海鹰在国家卫健委组织的在线访谈中这样强调。

我国脊柱侧弯发病率2%~3%,多在进入青春期后(10岁后)出现,近年来还提出了“早发性脊柱侧弯”概念(即0~10岁年龄段少儿的脊柱侧弯),脊柱侧弯已成为继肥胖、近视后,我国儿童青少年健康面临的第三大“杀手”。从2019年开始,国家卫健委在全国学生常见病和健康影响因素监测中,已将脊柱弯曲异常作为一个检测指标,覆盖全国地级市400多个,覆盖学生人群200多万人。

刘海鹰介绍,脊柱侧弯对儿童青少年的危害体现在精神和身体两个方面:一方面严重影响外观,患儿会出现心理和精神方面的问题;另一方面会对患儿神经系统造成损害,甚至可压迫脊髓造成无法行走,还能造成心肺功能异常进而影响寿命。他提醒,生活中家长请及时关注孩子身体外观(双肩、胸廓、背部、腰线),或让孩子弯腰看一看背部是否一边高一边低,如果有异常请及时到医院就诊。

A 观察“四横一竖”+前屈实验,及早发现孩子脊柱侧弯

刘海鹰指出,脊柱侧弯分为先天性和后天性。先天性脊柱侧弯,即由于孕妇怀孕时有不良服药史、存在精神疾病或受环境等影响,在胚胎发育期就可能对胎儿脊柱生理结构造成影响,导致脊柱畸形。后天性脊柱侧弯,是由于肌肉张力不均、营养不良、创伤或姿势等造成的,最常见的还有不明原因的特发性脊柱侧弯。

北京积水潭医院脊柱外科副主任医师肖斌介绍,脊柱侧弯临床表现为躯干双侧不对称:双肩不等高、一侧背部或腰部隆起、胸廓不对称、腰线不对称等,少部分孩子可能有腰痛症状。较瘦孩子容易被发现,侧弯严重者中女孩多于男孩。流行病学一项调查显示,我国5~15岁孩子脊柱侧弯发病率为2.4%左右;8岁以前,男女发病率为1:2,8岁以后则为1:8。治疗脊柱侧弯重在早发现、早诊断。除了孩子自

己观察肩膀形态以外,家长平时注意观察孩子非常重要。刘海鹰总结了“四横一竖”观察法,建议家长以此观察孩子后背是否对称。一竖是指脊椎,四横包括肩、肩胛下角、腰窝、髂嵴的四条连线。具体就是:看孩子两个肩膀是不是等高,两个肩胛骨下角是不是等高,两个腰窝是不是对称,骨盆两侧髂嵴高度是不是一致。

刘海鹰说,除了外观观察,还有一项很重要检查——前屈实验,可让孩子经常做这个动作自行检测。就是即让孩子脚跟并拢,双腿伸直,躯干前屈90度,双手合十,上肢垂直于地面。如果有脊柱变形,会出现两边高度不对称,这在医学上叫剃刀背畸形。“如果发现侧弯,还可以用测量尺、云纹图等进一步判断,最终是通过X线检查确诊,这是金标准。还要进行综合的医学判断、密切的观察随访以及后续的系统治疗。”刘海鹰说。

B 脊柱侧弯早诊早治,对孩子一生意义重大

青少年脊柱侧弯要根据孩子的年龄、骨骼成熟度和侧弯程度决定治疗方案,如侧弯小于20°,骨骼成熟度较高,建议观察;如侧弯大于20°小于45°,骨骼成熟度较低,建议矫正支具治疗;如侧弯大于45°并且进展,或出现失平衡情况,往往需要手术治疗。所以早期发现脊柱畸形并正确治疗,对孩子一生有着

重要的意义。

专家提醒,矫正支具治疗的青少年脊柱侧弯患者,需要在经验丰富的支具师指导下进行;手术者必须在正规医院的脊柱外科或小儿骨科治疗,目前已将计算机导航及机器人辅助技术应用于脊柱畸形的手术治疗,同时术后要有经验丰富的康复师指导患者进行肌肉平衡训练。

C 姿势性脊柱侧弯最常见,孩子坐姿不当可致脊柱异常

中国疾控中心学校卫生中心教授马军说,姿势性脊柱侧弯在儿童青少年中最为常见,这与孩子长时间坐姿不当密切相关。坐姿不当的原因很多,包括课桌椅高矮不适合孩子身高,教室采光不良,孩子趴得离桌子比较近等,这些都易发生弯腰、歪头、扭身等不良坐姿,不良坐姿可使脊柱长期受力不均,两侧紧张度不平衡。“据研究,目前在初中年龄段这类侧弯检出率占比最高。”马军说,长期不正确的站、走、坐以及书写姿势,使得脊柱得不到很好休息,容易造成背部肌肉的疲劳受损,使得固定脊部两侧正常弯曲的

肌肉力量下降,再加上青春期脊柱突增速度比较快,就容易造成弯曲异常。

相关调查结果也显示,在校中、小学生中有很一部分孩子坐姿是“坐在椅前半部,上身前倾”等不良坐姿,为什么?孩子椅子后面可能放着书包。北京市疾控中心主任医师郭欣说,造成这种坐姿的主要原因是课桌椅存储空间不足,学生将书包放在椅子上,书包占据了椅面一半,使学生身体靠不到椅背上,对脊柱无法形成有效支撑。即使学校按照学生身高调整了课桌椅,学生仍然不能保证有一个正确坐姿。这种坐姿形成习惯后,使得弯腰、驼背、脊柱病变发生的情况增加。

D 运动不足导致腰背肌力小,孩子每周应保证三次肌力锻炼

专家指出,导致脊柱弯曲的另一个主要原因就是缺乏体育锻炼,尤其是缺乏腰背肌肉的训练,腰背肌力小也是脊柱侧弯的根本原因之一。

“平时孩子们不够重视体育锻炼,静坐少动,同时体力活动形式单一,没有达到每周至少三次肌力锻炼,不亲近阳光,这些都是致病因素。”马军说,很多脊柱弯曲异常是由于锻炼不足造成的,最主要原因跟肌肉力量不够有关。比如,通过游泳来平衡肌肉力

量,还可以通过一些力量性锻炼来增强肌肉力量,这些对于预防和矫治脊柱弯曲异常都能起到很好作用。

马军介绍,从目前筛查来看,80%多的青少年脊柱侧弯都是比较轻的,也就是姿势性的,这些在专业医生指导下,通过运动或者姿势矫正都可以解决;只有百分之十几需要支具来进行矫治,1%需要通过手术来矫正。所以,通过体育锻炼来进行脊柱侧弯的预防和矫治非常有效。

E 定期拍照可尽早发现脊柱异常,家长要做好孩子的健康监护人

马军说,早期脊柱侧弯是不容易被发现的,特别是孩子穿着衣服时。作为家长,平时要对孩子多留心观察。通常情况下,如果存在脊柱侧弯,可能孩子穿的上衣两个领口会不平;或者一个肩高一个肩矮;或后背有隆起;或脱衣服后皮肤一侧有皱褶;甚至骨盆髌部一高一矮,腿一长一短。

郭欣建议,家长们可通过记学生健康管理日记的方式监测孩子身体发育。“家长需要给孩子脊柱外观定期拍照,隔一段时间就要记录,与之前做对比,这样可直观地发现孩子脊柱发育方面的问题,做到早发现、早治疗。”郭欣说。

另外,家长要提醒孩子保持正确姿势,坐姿、站姿、走路的步态等都要注意。在学习时注意坐姿,写作业时不翘“二郎腿”;在家中也要给孩子配备与其

身高相匹配的桌椅,提醒孩子做作业时每隔40分钟站起来活动10分钟。

郭欣建议,家长应该做好孩子的健康监护人。平时可以陪孩子一起进行游泳、打球、吊单杠这类锻炼。还需注意,孩子睡的床不应过软,枕头不应过高;尽量选择双肩包;要多晒太阳,多吃含钙食品。

“脊柱侧弯防控是一项系统性工程,除了学校和家庭,全社会都应当行动起来,努力创建‘学生—家庭—学校—教育—卫生—体育’多位一体的学生脊柱弯曲异常综合防控体系。”郭欣表示,让学生重视脊柱侧弯异常,让家长和老师学会用简单的方法去早发现、早控制至关重要。“建议学校体育与健康课程当中强化培养坐立行走姿势的内容,实践课中通过加强队列训练训练等做好疾病预防。”郭欣说。

据新华网

