

我市123万余名青少年完成脊柱侧弯筛查 4.3万余名中小學生脊柱异常

本报记者 张倩

今年我市大力实施青少年脊柱侧弯防控工程。截至9月底,共计完成中小學生脊柱侧弯筛查1231478人,筛查出脊柱异常学生43630人,占比3.54%。

记者昨日对沧州市中心医院、沧州中西医结合医院等医院进行了采访,了解青少年脊柱侧弯的危害以及预防措施。

筛查出脊柱异常学生43630人

近年来,青少年脊柱侧弯发生率呈上升趋势。针对中小學生脊柱健康现状,我省将青少年脊柱侧弯防控工程列入2023年民生工程,并纳入“健康河北行动”考核体系。

按照部署,沧州市教育局联合市卫健委,大力实施青少兒脊柱侧弯防控工程。我市青少年脊柱侧弯筛查做到了“全员覆盖、学段衔接、康教结合”,建立了学生脊柱健康电子档案。

截至9月底,我市共完成青少年脊柱侧弯筛查1231478人,完成率为100%;筛查出脊柱异常学生43630人,占比3.54%;完成复检复筛10258人。筛查机构及时向有关学校反馈了筛查结果,根据青少年脊柱侧弯的具体情况,按照“一人一策一方案”原则,提出进一步诊断和治疗建议。

脊柱侧弯影响青少年身心健康

据了解,近年来青少年脊柱侧弯已成为继近视、肥胖之后的第三大健康问题,是导致高低肩、背部一侧隆起、骨盆侧倾、步态异常甚至心肺功能不全的重要因素,严重阻碍青少年的身心健康。

脊柱侧弯又称脊柱侧凸,是指脊柱的一个或数个节段向侧方弯曲,或伴有椎体旋转的脊柱畸形,包括冠状位、矢状位和轴位上的序列异常。

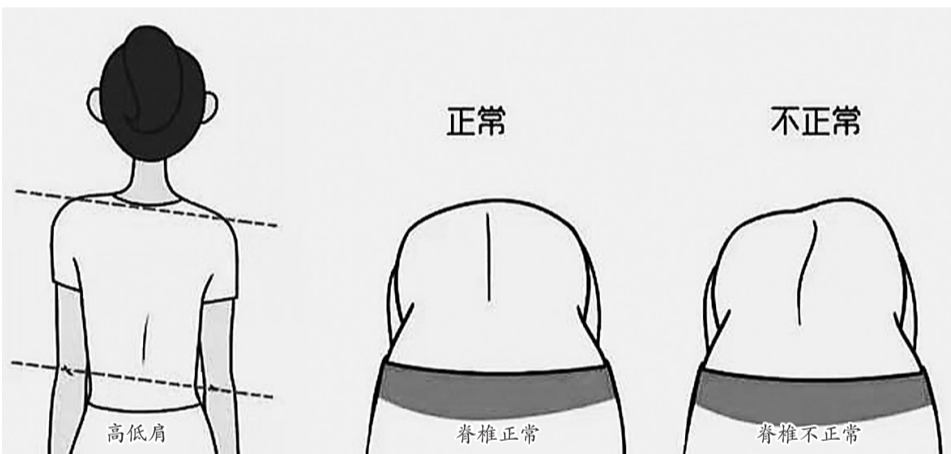
医生表示,对青少年来说,如果从正面看双肩不等高,从后面看背部左右不平,就应怀疑出现脊柱侧弯问题。

“导致脊柱侧弯的原因有很多,最常见的是特发性脊柱侧弯,青少年多发。”沧州中西医结合医院骨七科主任陈华介绍说,此外还有先天性脊柱侧弯、神经肌肉性脊柱侧弯等。有的脊柱侧弯是坐姿不正确、生活不规律造成的。

“今年以来,医院门诊检出脊柱侧弯患者有1000多例。”陈华表示,三年级以下学生很少出现脊柱侧弯,患者中初中生占



医生对青少年进行脊柱侧弯筛查。本报通讯员 摄



比较大。发生脊柱侧弯的学生中,女生比男生多。患者中,有的是特发性脊柱侧弯,还有一部分是坐姿和站姿不规范造成的脊柱侧弯。

脊柱侧弯的主要特征有:头部偏离身体中线(身体向一侧倾斜);双肩不等高;一侧后背有隆起现象;腰部不对称;骨盆存在高低问题;女孩乳房发育不对称等。

陈华说,脊柱侧弯不仅会影响美观,还会对青少年呼吸功能、运动能力等造成影响。脊柱神经对内脏的调节功能失常,进而会引起食欲不振、消化不良等胃肠系统反应,患者更容易腰酸背痛。

脊柱侧弯严重者甚至出现呼吸功能障碍

“这次我们参与了对市区38345名青少年的脊柱侧弯筛查,发现异常者1123人,异常率为2.93%。来我们这里问诊的有327人,目前已经治疗236人次。”沧州市中心医院康养堂副主任贾志军告诉记者,在他们筛查出的脊柱侧弯患者中,有一名初中生的情况较为严重。

“这名初中生脊柱侧弯度数



医生对患者进行进一步检查。



患者进行康复训练。

过大,已经影响到心肺功能。她走路时间长了,就会出现呼吸功能障碍和心慌的症状。”贾志军表示,这名初中生由于坐姿存在问题,在快速发育期出现脊柱侧弯异常,但没有引起家长重视,也没有及时治疗,导致情况越来越严重。目前,这名学生正在接受治疗。

贾志军说,脊柱侧弯会阻碍肺脏、胸廓的生长发育。胸腹腔容积减少,会影响心肺功能,易发心慌、短气、喘息等呼吸障碍,

且影响血液循环。有的脊柱侧弯比较复杂,除了向两旁弯曲外,还会伴随旋转。在胸椎位置旋转的椎体,会推挤两旁的肋骨,造成局部胸腔空间受到挤压,胸廓变形。

“脊柱侧弯,越早治疗效果越好。今天,我们门诊接诊了一名正上小学一年级的患者,是接诊者中年龄最小的一位。”贾志军说,这位患者的家长及时发现了孩子的问题,及时到医院接受治疗,治疗效果会比较好。

早发现早治疗是防控良方

“今年门诊的脊柱侧弯青少年患者,比去年多了一半。”沧州市中心医院脊柱一科主治医师郭志远告诉记者,高低肩、身体变形等异常体态,易造成患者心理障碍,会让患者自卑甚至自闭,影响他们的健康成长。

今年夏天,郭志远接诊了一名正在读高中的男生。这名男生身高170厘米左右,由于脊柱侧弯,背部一侧出现隆起。

“这名男孩因为身体变形,产生了自卑心理,性格非常内向,不喜欢与人交流。”郭志远说,尽管当时天气炎热,可这名男孩为了不露出隆起的背部,依然穿着长袖上衣。医生经过检查,发现这名男孩存在特发性脊柱侧弯问题。

“如果在生长发育期及时发现并接受治疗,这名男孩的情况不会这么严重。”郭志远说,一般来说,男孩的快速发育期为13岁到15岁,女孩的快速发育期为10岁到13岁。在青少年快速发育期,家长应特别注意孩子是否存在脊柱异常情况。

郭志远表示,在发生脊柱侧弯的青少年中,只有约2%需手术治疗,还有少部分需要支具矫正治疗,绝大部分可以通过保守治疗解决问题。早发现、早干预、早治疗,是防控脊柱侧弯的最好措施。

学校和家应该重视孩子脊柱健康

医生表示,学校和家应该重视青少年的生长发育状况,定期进行检查和评估,发现脊柱侧凸问题应及时治疗。同时,青少年要注意保持良好的生活习惯和姿势,避免长时间保持同一姿势,避免长时间看书、使用电子设备等,以减轻脊柱压力。

医生建议,学生也要关注自身的脊柱健康情况,如颈肩腰背不适,应及时告知家长和老师。平时,学生们应合理安排学习和休息时间,控制电子产品使用时间;加强体育锻炼,适当增加护脊运动;纠正不良站姿和读写姿势,尽量避免翘二郎腿、“葛优躺”等。

家长要监督孩子形成正确的坐姿和站姿,保持健康的生活习惯,定期调整家里的座椅高度,以适应身高变化。家长要帮助孩子正确选择及使用背包,最好使用双肩式背包,双肩承担重量尽量相等。

学校可以在体育课程中增加护脊运动,推广课间“护脊操”,进行颈胸腰背及四肢关节的放松和锻炼;定期调整教室里的课桌椅高度和学生座位。