

全市青少年脊柱侧弯筛查分析报告公布

4.3万余人脊柱异常 小学和初中阶段高发

本报记者 张倩

去年我市大力实施青少年脊柱侧弯防控工程,共计完成青少年脊柱侧弯筛查1231478人,筛查出脊柱异常学生43630人,占比3.54%。

近日,全市青少年脊柱侧弯筛查分析报告公布。根据报告,我市青少年脊柱侧弯的高发阶段为小学和初中。

市卫健委会同相关部门,对全市青少年脊柱侧弯筛查数据进行了详细分析。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。

小学和初中
脊柱异常高发

根据报告,此次筛查出的脊柱异常的43630名学生中,中专学生246人,占比0.56%;高中学生8646人,占比19.82%;初中学生16623人,占比38.1%;小学生18115人,占比41.52%。

沧州中西医结合医院骨七科主任陈华参与了此次报告分析。他表示,通过数据比对明显看出,小学阶段和初中阶段的学生脊柱异常高发,其中,小学阶段的学生脊柱异常占比最高。

脊柱异常男生
比例略高于女生

根据报告,此次参与筛查的男生663390人,占比53.87%;参与筛查的女生568088人,占比46.13%。脊柱异常学生中,男生22880人,占比52.44%;女生20750人,占比47.56%。此次筛查数据显示,我市脊柱异常男生比例略高于女生。

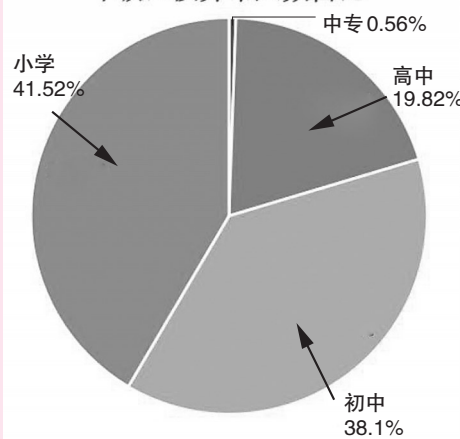
“一般来说,脊柱侧弯者女性多于男性。”陈华表示,此次出现这样的数据,与参与筛查的男生数量较多有关。

10岁至16岁学生
脊柱问题较为突出

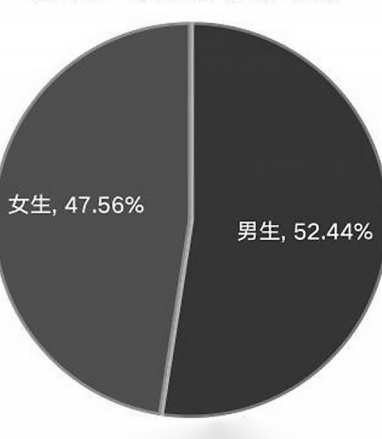
据介绍,脊柱侧弯又称脊柱侧凸,是指脊柱的一个或数个节段向侧方弯曲,或伴有椎体旋转的脊柱畸形,包括冠状位、矢状位和轴位上的序列异常。对青少年来说,如果从正面看双肩不等高,从后面看背部左右不平,就应怀疑出现脊柱侧弯问题。

脊柱侧弯的主要特征有:

年级区段异常人数占比



男女生异常人数占比



脊柱侧弯筛查(资料图片)

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。

新华区初中男生小赵,今年13岁。去年10月份,他通过脊柱侧弯筛查,发现脊柱异常问题,并到医院诊治。经诊断,小赵的胸腰段有严重的“剃刀背”,属于特发性脊柱侧弯。

运河区初中女生小高,今年14岁。去年,小高到医院就诊时,医生发现她的“剃刀背”比较明显。她的柔韧性很差,脊柱不灵活,呈S弯,经诊断属于特发性脊柱侧弯。不仅如此,她的左侧腰段已经隆起,骨盆旋移明显,重心偏向左侧。

运河区14岁初中生芳芳(化名),脊柱侧弯度数过大,已经影响到心肺功能。走路时间一

长,她就会出现呼吸功能障碍和心慌的症状。

“根据大量案例分析,我们发现10岁至16岁的学生脊柱侧弯问题较为突出。”陈华说,这个年龄段的学生正处于青春期,生长发育快,身高快速增长,但是骨骼、肌肉、神经反应比较慢,跟不上身体发育的速度,易造成脊柱侧弯。

长期姿势不良
也会引起脊柱侧弯

“导致脊柱侧弯的原因有很多。在这次筛查中,我们发现

最多的是特发性脊柱侧弯。”陈华介绍,所谓特发性就是发病原因不明。小赵等人就属于这一类型。

陈华表示,除此之外,还有先天性脊柱侧弯、神经肌肉性脊柱侧弯等。值得注意的是,有一类脊柱侧弯是坐姿不正确、生活不规律造成的。

运河区育红小学8岁的晴晴(化名),通过此次筛查发现脊柱异常,随后到医院就诊。晴晴出生时是一名早产儿,体重一直较小。虽然没有出现“剃刀背”,但她的身体腰椎椎体有6节(正常有5节)。她的重心偏向右侧,骨盆旋移,单腿平衡差,核心无力。根据诊断,晴晴属于先天性脊柱侧弯。

运河区凤凰城小学11岁的小袁到医院就诊时,医生发

现她的脖子后面有一个很大的“富贵包”,体态不对称,重心偏向右侧。经过检查,小袁属于腰弯,胸曲和腰曲过大,呈弯腰驼背的状态。医生经过分析,判断小袁属于姿势性引起的脊柱侧弯,也就是在日常学习和生活中没有保持正确的姿势。

陈华说,神经肌肉性脊柱侧弯是肌肉或者神经本身造成的,比如说存在脊髓空洞或者脊髓发育畸形。这一类脊柱侧弯往往发生较早,脊柱畸形会比较明显,侧弯的弯形与其他脊柱侧弯情况也不大一样。

“这次筛查发现,长期姿势不良、生活不规律导致脊柱侧弯的孩子比以往增多。”陈华说,长期侧着背重物或者是坐姿不规范等,时间长了就有可能导致脊柱侧弯。

青少年应养成良好习惯
保持正确姿势

陈华表示,青少年脊柱侧弯问题不容忽视,需要立即开展健康宣教,引导学生保持正确的站姿坐姿等,养成良好的生活习惯。

“脊柱侧弯不仅影响美观,还会对青少年的呼吸功能、运动能力等造成影响。脊柱神经对内脏的调节功能出现失常,会引起食欲不振、消化不良等胃肠道系统反应,患者更容易腰酸背痛。”陈华说,在发生脊柱侧弯的青少年中,绝大多数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。

医生表示,学校和家长应该重视青少年的生长发育状况,定期进行体检和评估,发现脊柱侧凸问题应及时治疗。同时,青少年要注意养成良好的生活习惯,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,应及时告诉家长和老师。平时,学生应合理安排学习和休息时间,控制电子产品的使用时间;加强体育锻炼,适当增加护脊运动;纠正不良站姿和读写坐姿,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,保持健康的生活方式,定期调整家里的座椅高度,以适应孩子的身高。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“龙引操”,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。