



孩子喊腰疼 一查吓一跳 不少“腰突症”患者年仅十几岁

腰椎间盘突出症(简称“腰突症”)是一种较为常见的脊柱退行性病变,多发于中老年人。然而,记者调查发现,近年来,青少年“腰突症”患者呈现增多趋势,有的孩子才十几岁便饱受“腰突症”困扰,影响正常生活和学习。



1 十几岁的孩子得了“腰突症”

从去年秋天开始,山西省太原市的16岁男孩小乐经常喊腰疼。一开始,家长没在意,后来小乐“从腰、屁股一直到腿上都疼”,严重时甚至睡不好觉。家长这才着了急,带孩子去医院就诊,检查发现,孩子竟得了腰椎间盘突出症。

“以前,只知道年纪大的人有这个病,哪里想到孩子也会得?”小乐的母亲王女士既痛悔又诧异。她咨询医生后才知道,小乐患上了“腰突症”,很可能与他经常久坐、运动太少有关。“他平时不爱动,课间休息时间也不怎么起来,就在座位上坐着。加上课业负担重,回家以后写作业写到很晚,腰椎压力太大。”

记者发现,类似病例并不少见。

“一到寒暑假,因腰疼来就诊的孩子特别多。有时,一个门诊30个号,将近三分之一是学生。”山西白求恩医院骨科副主任医师王瑞说,以前他开展的“腰突”微创手术主要集中在50岁至75岁人群,但近些年,20岁以下的患者在增加,最小的患者仅14岁。

“五六年前,很少见到青少年‘腰突症’患者,但这两年可以说屡见不鲜。”山西白求恩医院康复医学科主任医师王萍芝说,作为一种退行性疾病,“腰突症”本不应发生在青少年身上,但从临床来看,青少年“腰突症”患者有增加的趋势。

东南大学附属中大医院脊柱外科中心提供的临床数据显示,近

10年来,该院21岁以下因“腰突症”接受微创手术治疗的患者显著增加,其中2014年到2019年约100例,而从2020年到2023年高达120多例。患者高发年龄在16岁至19岁之间。

“青少年患者手术量确实在增加。”首都医科大学附属北京友谊医院骨科副主任医师祝斌及其团队长期开展针对青少年“腰突症”的微创手术治疗,近10年来,经其手术治疗的青少年“腰突症”患者达270余例,且呈现逐年增长的特点。“青少年‘腰突症’发病率在0.1%至0.2%之间,虽低于成人,但往往给患者和家庭带来更为严重的负担。”祝斌说。

2 “腰突症”缘何低龄化

据介绍,“腰突症”是在腰椎间盘退行性改变基础上,因外力等因素导致纤维环破裂,髓核从破口突出,压迫相邻神经,使腰腿产生疼痛、麻木、酸胀等症状的一种疾病。

记者采访了解到,先天性发育异常是导致青少年“腰突症”的重要因素。与此同时,后天性致病现象正不断加剧,亟待引起关注。

多位受访专家表示,当前,很多青少年经常久坐,一些孩子趴着午休,一些孩子每天背的书包过重,都会带来腰椎间盘压力负荷增大,“催老”腰椎。

多位专家提到,一些孩子使用的课桌椅与身高不匹配。王萍芝指出,现在的孩子普遍长得高、长得快,大个子用小桌椅,很容易加大腰椎间盘压力。

记者了解到,根据2015年实施的国标GB/T3976—2014《学校课桌椅功能尺寸及技术要求》,中小学课桌椅有0号到10号共11种型号,

分别对应不同的学生身高,但现实中,很多学校的课桌椅高度并不符合学生身高要求。

记者在太原某中学随机测量了初一年级部分课桌椅,发现与国标不符的情况较为普遍。部分课桌桌面高约735毫米,接近国标2号课桌(桌面高730毫米),对应身高范围为165厘米至179厘米。有些使用这类课桌的学生身高超过180厘米,且这些课桌配的一些座椅座面高达460毫米,远高于国标2号420毫米的标准,座椅高、桌面矮,学生用起来腰弯得更厉害。

体育锻炼不足是另一重要原因。

王瑞指出,体育运动不足,腰背肌肉、椎旁肌群和韧带等得不到有效锻炼,对腰椎间盘的支撑力量就不够大,因此会加大“腰突”风险。

值得注意的是,多位专家提到,突击式应对中考体育测验也会

增加患“腰突症”的风险。王萍芝告诉记者,每到中考体育测试前一两个月,来就诊的学生都会明显增加,其中不乏腰疼的。特别是一些地区将仰卧起坐、坐位体前屈列为中考体测项目,如果平时没有良好的训练基础,而是突击锻炼,受伤的风险就比较大。

浙江师范大学附属丁蕙实验小学体育教师乔福存表示,有的体育老师和家长曾建议中考取消仰卧起坐、坐位体前屈项目。目前,一般认为这两个项目动作规范可以起到锻炼作用,但如果动作过度或姿势不正确,就有损伤腰椎的风险。

专家还指出,青少年“腰突症”与肥胖有显著相关性。祝斌说,在“腰突症”的孩子里,接近一半都有肥胖现象。一些孩子人高马大,有的体重达100多公斤,“肥胖会导致腰部肌肉松软无力,腰椎稳定性降低,腰椎间盘压力加大”。

3 共同呵护青少年腰椎健康

受访专家指出,腰椎间盘一旦出现退变就不可逆,青少年过早患上“腰突症”,会对生活、学习和工作产生终生影响,大部分人要“与医生打一辈子交道”,其中,女性还会在孕产期面临额外风险。

东南大学附属中大医院脊柱外科中心副主任医师毛路表示,预防青少年腰突症,学校、老师、家长必须形成合力,保证学生课间活动时间,避免孩子久坐;同时,要开足体育课,并加强对学生的正确动作指导,做到科学锻炼。

王萍芝建议,应当针对当前青少年腰椎压力较大的新情况,优化

中小学体育课程和中考体育测验项目,有针对性地加强颈椎、腰椎部位的训练,如纳入卷腹、平板支撑等动作。同时,要注意体育训练的科学性,避免体育教育应试化;要循序渐进,避免不科学运动造成腰椎损伤。

考虑到课桌椅不适配给学生健康带来的风险,多位专家建议,应适时加大相关财政投入,推广可调节式课桌椅;同时强化相关督导检查,保证学校根据学生身高做到课桌椅高度动态调节,让每个学生都有一套“合身”的课桌椅。此外,一些学校通过采购可仰躺桌椅、开

辟午睡区等方式,避免趴睡损伤腰椎的做法值得借鉴。

记者在采访中发现,很多家长和老师都不认为孩子会得“腰突症”,对此疏于防范,也缺乏有效应对。

有临床医生表示,一些青少年出现腰腿疼症状后,部分家长没有第一时间到正规医院就诊,而是到附近小诊所、中医馆按摩,反而可能加重病情;有家长听信网络广告,随意服药,也存在一定风险。专家建议,应加强青少年腰椎疾病方面的知识宣传,共同为青少年健康“织”好“保护网”。 据新华社

一些“00后”的年轻人 为啥入睡难

你每天几点能够入睡?如果回答是23:00之前,那么恭喜你,你可能已经击败了大多数人。如果你从未遭遇过失眠困扰,那你就是“人中龙凤”。

日前公布的《2024中国居民睡眠健康白皮书》显示,居民整体睡眠质量欠佳,“00后”入睡困难……

居民日平均睡眠不足7小时

近日,中国睡眠研究会在北京发布世界睡眠日中国年度主题——“健康睡眠,人人共享”,并启动全国大型睡眠科普活动,《2024中国居民睡眠健康白皮书》也同步发布。

这份调查报告显示,居民平均在零点后入睡,夜间睡眠时长普遍偏短。平均夜间清醒次数不多,但总体睡眠得分为75分,还有较大提升空间。

另外,28%的人群夜间睡眠时长不超过6小时,64%的人睡眠质量欠佳(低于80分),其中睡眠质量较差(低于70分)的人群占比22%。

大多数人都曾有过睡眠困扰,主要的睡眠困扰有:夜醒/早醒、入睡困难、夜间如厕。另外,报告还提到,被调查对象中,失眠问题不容乐观,59%的人存在失眠症状,完全无睡眠障碍人群仅占19%。

“00后”入睡困难,大学生沉迷手机

本次发布的调查结果还显示,仅有29%的被调查人群在23:00前入睡,47%的人群在零点后入睡,13%的人群在凌晨2:00后入睡。这其中,“00后”平均入睡时间为00:33,“70前”入睡时间为23:02。

“70前”及“70后”中的已退休人员常被夜醒/早醒、夜间如厕困扰,“00后”和“90后”年轻人则困扰于入睡困难。

针对大学生群体,调查显示,56%的大学生每天使用手机超过8小时,且有51%的人在零点后入睡,更有19%的人入睡时间晚于超过凌晨2:00。

另外,上班族群体在非工作日夜间睡眠往往更充足,比工作日平均多睡33分钟,入睡、醒来时间也会比工作日晚一点,而大学生非工作日的入睡、醒来时间会比上班族更晚。



睡眠质量与生活方式有关

本次发布的报告还揭示了睡眠与生活方式之间的关系。

数据显示,热爱运动的人群(月运动频次大于等于10次)偏向于早睡早起,平均23:56入睡,7:26觉醒,比月运动频次小于等于3次的人群的夜间睡眠时长少将近14分钟。

饮酒人群比不饮酒人群平均每晚少睡27分钟。饮酒频次越高,睡眠质量越低,每周饮酒大于7次的人群比从不饮酒人群睡眠得分低4分。

另外,随着体重指数(BMI)的增大,睡眠得分大于80分的人群比例逐渐减少。当体重指数大于等于28时,只有21%的人群睡眠得分大于80。

据中国新闻网