

您的位置：廣州日報大洋網首頁 > 新聞頻道 > 健康 > 正文

世界脊柱日讓脊柱遠離側彎的傷害

2021-02-04 10:40 來源:大洋網

分享到:

人體的脊柱結構是怎樣的？

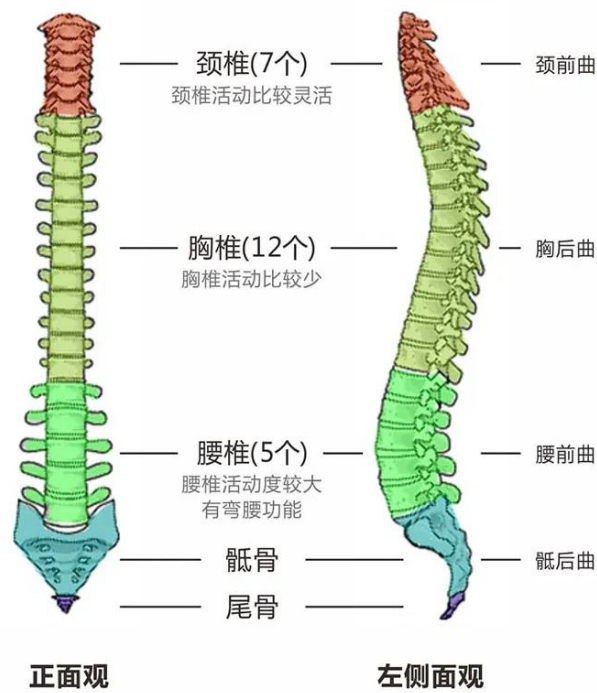
青少年最常見的脊柱疾病是什麼？

哪些不良的生活習慣容易對脊柱造成傷害？

如何保護脊柱遠離最常見的傷害？

……

您了解這些問題嗎？



在世界衛生組織發布的一項調查中，脊柱病已被列為“世界十大被忽視的健康問題”之一。每年的10月16日是“世界脊柱日”，讓我們共同來關注脊柱健康。

生長發育期的孩子，長期保持不正確的姿勢，加上高強度的學習壓力、睡眠不足和缺乏運動等原因，造成了我國兒童青少年脊柱側彎發病人數上升，“脊柱側彎”已成為繼肥胖症、近視之後我國兒童青少年健康的第三大“殺手”，防控形勢嚴峻。

什麼是脊柱側彎？

人體脊柱由頸、胸、腰、骶、尾椎骨連接而成。正面觀察時，正常的脊柱是直的；側面觀察時，脊柱有四個生理彎曲。脊柱側彎是指脊柱向一側或雙側偏移軀幹中軸線，形成“S”型彎曲。國際脊柱側凸研究學會（Scoliosis Research Society）規定：如果站立位脊柱正位X光片上的彎曲角度（Cobb角）大於10°時稱為脊柱側彎。

什麼是Cobb角？如何測量？



- 廣州24小時
- 20:44

防範地質災害，廣州將引入高空鷹眼24...
- 20:42

“金秋招聘月”招聘會舉行，提供就業...
- 20:41

“奧鹿”明天早晨登陸，假期將有新熱...
- 20:41

@廣州市民，重陽節期間，這些路段有...
- 20:38

江南市場多種水果降價，車厘子價格降...
- 18:36

加大豬肉供應！廣州向市場投放3000...
- 18:35

71年來最近地球的木星，廣東天文愛好...
- 中秋國慶“兩節”期間，廣州組織企業通過加快輪換方式，向市場投

- 大家都愛看
- 推薦

這一次，又是鍾南山
- 廣州

防範地質災害，廣州將引入高空鷹眼...
- 熱聞

惠州市惠東縣海域發生3.2級地震震...
- 熱評

為城市公共空間注入嶺南文化意涵
- 國際

日本名古屋高速公路公司確診1名新...



Cobb角是评估脊柱侧弯严重程度的一个最重要指标，一般角度越大代表侧弯越严重，治疗难度也随之增加。其测量是通过选择侧弯两端最倾斜的椎体（上、下端椎），沿其上下终板做平行线，这两条线所形成的夹角就叫Cobb角。Cobb角会受到体位、X光片拍片方式和画片方式等的影响，测量误差为3-5°。

脊柱侧弯有哪些危害？

脊柱侧弯是一种常见的致残性疾病，发病率约2%-3%，好发于生长发育期的青少年学生中，男女发病比例约为1：4。据统计，目前我国脊柱侧弯病人超过300万人，并以每年30万的速度递增，其中超过半数青少年。主要危害有：

- 1.外观畸形，侧弯会导致脊柱变形、肩背部不平、胸廓畸形、骨盆倾斜等，同时影响活动功能。
- 2.心理影响，脊柱侧弯患者可能有自卑等心理问题。
- 3.导致骨骼肌肉受力不平衡，会引起局部疼痛。
- 4.影响器官功能，发生在腰段容易影响内脏及消化功能，发生在胸段，凸侧肺组织严重受压，肺发育不完全，肺活量小，甚至肺不张，进而影响心功能。
- 5.严重脊柱畸形可引起脊髓与神经根受压，出现下肢麻木、乏力和跛行等，严重者可引起瘫痪。



如何有效防治脊柱侧弯？

目前脊柱侧弯的病因没有明确的结论，发生的原因可能与遗传、骨骼、肌肉、神经、激素及姿势习惯等相关。对青少年来说，日常生活中应积极改善不良体态，注意站姿坐姿，避免长时间低头使用电子产品，加强体育锻炼，多进行一些对称性运动，增加腰背肌力，比如游泳、吊单杠、打篮球等，形成健康的学习生活习惯，早期预防脊柱侧弯的发生。

预防措施建议，可参考本公众号今年3月20日文章《科学防控 | 久“宅”腰不弯——呵护脊柱健康建议》，了解坐姿建议及日常脊柱保健训练动作。

研究发现，10-15岁是脊柱侧弯保守治疗的黄金期，及时发现并干预将能得到最大程度的矫正。故早发现、早治疗是控制和治疗脊柱侧弯的最有效手段。

如何自我判断是否有脊柱侧弯？



脊柱侧弯自查

“六步法”



第一步

- > 脱去上衣
- > 背对检查者站立
- > 双脚并拢 双膝伸直
- > 手臂放松 置于身体两侧



第二步

- > 直腿弯腰至 90°
- > 检查者坐于患者后方
- > 双目平视背部
- > 前后左右四个方位观察



第三步

若发现：

- > 双肩不等高



- > 双侧胸廓 或 乳房不对称
- > 双侧肩胛骨不等高 或 一侧隆起
- > 双臂和躯干的间距不等 或 腰凹

第四步



若发现：

- > 躯干往一侧偏移 或 棘突弯曲状
- > 一侧臀部隆起
- > 一侧背部隆起
- > 双侧背部不对称

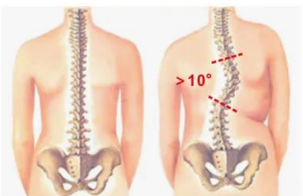
第五步



如有以上症状，建议拍摄脊柱 X 光片以准确评估：

- > 全脊柱拼图（含下颌至双髋）
- > 站立位
- > 正侧位

第六步



根据脊柱 X 光片，若侧弯角度大于 10° ，则可诊断为脊柱侧弯；建议尽快就诊确认治疗方式，以防侧弯加重。



自查视频二维码

脊柱侧弯发生早期不痛不痒，容易被忽视，家长可以学会脊柱侧弯自我筛查方法，为孩子在家进行初步自查。

上面的脊柱侧弯筛查“六步法”您學會了嗎？通過自我篩查後，如有以上特徵，建議及時

到醫院進行進一步診療。

讓孩子們的脊柱遠離側彎的傷害

——脊柱側彎地毯式普查

早發現早治療是控制和治療脊柱側彎的最佳途徑。專業化脊柱側彎學校篩查是早期發現青少年側彎的最佳方法。青少年階段骨骼肌肉的自我重塑能力強，如果及時有效干預治療，可能最大程度地矯正或逆轉側彎。2019年，在國家衛生健康委員會印發的《2019年全國學生常見病和健康影響因素監測與干預工作方案的通知》文件中，已正式將“脊柱側彎”納入監測範圍。

自2015年起，廣州市中小學生衛生健康促進中心聯合廣東省新苗脊柱側彎預防中心一直開展廣州市初中學生脊柱側彎地毯式普查工作，在專業篩查團隊的技術保障和設備支持下，已完成累計超過110萬人次中學生脊柱側彎篩查，發現疑似側彎2萬例，只要做好防控，其中99%以上的孩子無需手術。2020年廣州市中學生脊柱側彎篩查工作正有序開展中。

未來的防控理想——

讓AI科技助力脊柱側彎篩查，造福祖國未來

傳統人工校園篩查的耗時耗力、覆蓋面受限，如何運用數字技術和互聯網等科技智能化手段助力脊柱健康產業是未來防控的理想。值得一提的是，目前已經有專家團隊在研究脊柱側彎大規模人工智能篩查技術，期望研究成果能盡快服務於廣州市乃至全國青少年，讓孩子們都得到專業的篩查與防控，造福祖國未來。

讓孩子們的脊柱遠離側彎的傷害，

要遵循三早原則：

早預防、早發現、早治療，

抓住10-15歲保守治療的黃金期，

遠離高風險手術。

您记住了嗎？

來源：廣州中小學生體質健康

[編輯：gzck]

分享到：



廣州市交互式信息網絡有限公司(大洋網)

版權所有(C)

粵傳媒(002181)成員企業

聯繫我們

互聯網新聞信息服務許可證：44120210003

互聯網出版服務許可證(總)出網證(粵)字036號

廣州市紀委派駐市委宣傳部紀檢組受理信訪舉報郵箱：jjzswxcb@gz.gov.cn

廣州日報報業集團紀委書記信箱：gzrbjj@gzdaily.com

新聞侵權、違法和不良信息舉報電話：020-81163454、020-81163684、020-81163448 舉報郵箱：dayoo@gdzrb.com



不良信息
舉報中心

網絡舉報
APP下載



粵公網安備
44010602
000346號

