

新学期，守护儿童青少年脊柱健康

新学期即将开始，学生们又将投入到紧张、忙碌的学习和生活中，相对于家长老师较为关注的视力、体重等问题，还有一个相对“隐蔽”的健康问题，往往容易被忽视。如果孩子出现这些情况：写字时总是不自觉地歪着头、背书包时习惯性用单肩，运动后常感觉腰酸背痛等，这些可能就是脊柱发出的“求救信号”！

今天，我们为大家准备了一份儿童青少年保护脊柱的指南，帮助大家及早认知、尽早识别脊柱侧弯。



一、脊柱侧弯危害要早知

脊柱内连五脏六腑，外接四肢百骸，号称人的“第二生命线”。健康的脊柱就像校园里笔直的白杨树，是稳定性和

活动性之间良好的平衡：正面看呈一条直线（如课本竖放般笔直），侧面看有自然的生理曲线（类似"S"形）。

脊柱侧弯是一种复杂的脊柱三维结构畸形，儿童青少年脊柱侧弯中特发性脊柱侧弯最为常见，约占75%~80%，以青春期中女性为主。特发性脊柱侧弯中又以青少年型（10~18岁）最为常见，约占70%~90%。

脊柱侧弯常常以外观异常为主要早期表现，常见外在形象有圆肩、高低肩、探颈、驼背等。除了外观，脊柱侧弯还会多方面影响孩子的生理健康和心理健康。

1. 生理健康

当孩子驼背的时候，身体高度变矮，再加上弓肩，身体局部压力会增大，胸腔体积会减小，整个腹腔脏器器官总体积也会随之缩小，从而影响肺部的通气量、心脏功能等，运动系统的运动能力也会整体下降。此外，随着脊柱侧弯不断加深，身体躯干失平衡、背部疼痛等临床症状逐渐产生。

2. 心理健康

孩子若对自身外在形象不满意，容易引发一系列心理困扰，例如情绪上表现为烦躁、易怒或易激动，特别严重的甚至可能伴有抑郁倾向，整体上也往往显现出较强的自卑感。

二、如何识别脊柱侧弯

1. 孩子积极自查

教会孩子积极关注个人脊柱健康情况，及时告知家长和教师颈肩腰背不舒适情况。

2. 家长快速识别

在孩子的成长过程中，密切关注孩子的脊柱健康，可以通过一些简易的判断方法来发现孩子的脊柱问题。建议孩子脱掉上衣，光脚自然站立，家长站在孩子身后进行观察。下面这6步中，只要有1步发现异常，就建议带孩子就医：

- (1) 目测孩子两肩不等高；
- (2) 手摸双侧肩胛骨有一侧凸起；
- (3) 手摸双侧肩胛骨最下端不等高；
- (4) 让孩子双手合十并自然弯腰，触摸并对比双侧背部，发现有隆起或不对称；
- (5) 让孩子保持同样姿势，触摸并对比双侧腰部，发现有隆起或不对称；
- (6) 用中指和食指夹着脊柱往下滑，不能划出正常的直线。

3. 学校开展筛查

学校开展儿童青少年脊柱弯曲异常的体检筛查，将脊柱弯曲异常筛查结果纳入学生健康档案。

此外，学校可以培训指导家长或学生掌握拍摄标准躯干外观照片，以及定期观察对比外观体征变化的能力，以便实时监控儿童青少年脊柱侧弯的发生苗头，有利于尽早就医。

了解更多健康资讯及往期推送

请关注烟台市烟台山医院微信订阅号或前往官方网站健康科普专栏



关注医院订阅号
掌握健康资讯



医院官方网站
健康科普专栏



烟台市烟台山医院

三级甲等综合医院 三级甲等妇幼保健院