

中小學生發生率為1%至3%，人數已超500萬

謹防孩子小小年紀就脊柱側彎

今年暑期，一些醫院的骨科和康復科，來了不少診治脊柱側彎問題的中小學生。

近年來，國家和公眾對青少年脊柱健康問題的關注度日益提高。2021年國家衛生健康部門將脊柱側彎篩查項目納入學生體檢內容後，各地正在逐步推進相關工作。

為何脊柱側彎在青少年中呈多發態勢？如何讓孩子們保持健康的身姿？

1 脊柱側彎發病人數逐年遞增

“今年7月1日至26日，因脊柱側彎問題來我院就診的青少年已超過800人，就診人數接近去年同期的兩倍。我們在康復科和骨科都設置了相關專科門診。”浙江大學醫學院附屬兒童醫院康復科副主任余永林說。

脊柱側彎與駝背都屬於脊柱畸形，脊柱側彎是指脊柱向左或向右彎曲，而駝背則是向前彎曲。有些脊柱側彎會同時伴有駝背發生。脊柱側彎多見於青少年。

國家兒童青少年脊柱側彎防控工作組組長、北京大學人民醫院脊柱外科主任劉海鷹說，據估計，我國中小學生脊柱側彎發生率為1%至3%，側彎人數已超過500萬，且發病人數呈逐年遞增態勢。

2022年，杭州市富陽區開展1至9年級學生脊柱健康普篩，共篩查67887名學生。據篩查項目負責人、富陽中醫骨傷醫院副主任中醫師何曉丹介紹，篩查結果顯示，約20%學

生存在體態不良問題，1600多名學生存在脊柱側彎風險，其中女生與男生的比例約為4:1。

杭州市兒童醫院中醫科醫師李小梅也接診過很多脊柱側彎的兒童。“這幾年越來越多，且逐步低齡化——以前是初中生居多，現在早發性、特發性脊柱側彎增多。”李小梅說，有些側彎已經很嚴重的小患者會感到自卑，甚至出現抑鬱等心理問題。

江蘇省人民醫院徐州分院（徐州新健康醫院）副院長、脊柱側彎康復中心主任范治剛介紹，根據門診統計，近五年來10至15歲青少年脊柱側彎的發病率劇增，一些患者不僅出現高低肩、駝背、弓腰等體態問題，而且常常伴隨頭痛、心慌、胸悶。

專家介紹，脊柱側彎常在青春期中快速加重，可能造成體態嚴重畸形，甚至擠壓心肺，致肺活量、運動能力及體質下降，同時還是視力下降的“隱形助攻手”。

2 脊柱側彎為何多發？

為何脊柱側彎在青少年中呈多發態勢？

多位受訪專家表示，脊柱側彎多發的原因之一，可能是現在的孩子平時缺乏運動，肌肉、韌帶的穩定性和平衡能力下降。戶外運動少，導致陽光照射減少，影響維生素D合成，不利於骨骼正常生長。另外，不良的姿勢，如坐姿不端、頭部不正、蹺二郎腿等也會使脊柱不對稱受力；某些興趣愛好，如舞蹈、吹笛等，可能導致脊柱過度拉伸、經常扭轉。

“篩查中女生發病數遠多於男生，我們判斷首先是女生的肌肉條件一般弱於男生，男生比較喜歡戶外運動，有利於脊柱肌肉穩定；而女生學跳舞的比較多，部分舞蹈動作過度拉伸可能對脊柱產生不利影響。另外有研究表明，雌激素也是脊柱側彎的誘發因素之一。”何曉丹說。

針對青少年脊柱側彎問題，國家衛生健康部門2021年發布《兒童青少年脊柱彎曲異常防控技術指南》，以指導規範、科學地開展兒童青少年脊柱彎曲異常流行病學調查、篩查及防控工作。指南提出的綜合防控措施包括定期開展學生脊

柱彎曲異常篩查、將脊柱彎曲異常篩查結果納入學生健康檔案、促進健康生活方式的養成、創建科學規範的干預與矯正技術等。

據了解，北京、深圳等地已加大对中小學生脊柱側彎篩查力度，普及脊柱側彎防控知識，降低脊柱側彎發病率。石家莊市今年129萬餘名在校中小學生已完成脊柱側彎篩查。不久前，天津市教委啟動學生脊柱側彎篩查試點工作，委託天津醫院對滨海新区、和平區等10個區初中一年級、二年級在校學生進行脊柱側彎篩查。

但記者調研發現，各地脊柱側彎篩查落實情況參差不齊。中部省份一名學生家長廖華（化名）表示，學校發放的體檢單上顯示，體檢項目主要包括檢查視力、口腔、身高體重、發育狀況等，並沒有脊柱方面的檢查。

浙江省中醫院推拿科主任杜紅根說，大規模脊柱側彎普篩，往往由社區衛生服務中心全科醫生、護士承擔任務；給學生做相關體檢的，大多並非骨科或者脊柱專科的醫生，篩查中可能存在一定的漏判和誤判。



杭州市兒童醫院中醫科醫師李小梅在為小患者做捏脊按摩。

3 學校、家庭、社會要共同搭建預防體系

目前各级政府、学校及各类社会机构对青少年脊柱健康问题的关注度越来越高。2021年教育部等五部门发布的《关于全面加强和改进新时代学校卫生与健康教育工作的意见》中，已明确将脊柱健康检查纳入中小学生体检项目。2022年7月，国家体育总局发布《儿童青少年身体姿态测试指标与方法》，将脊柱侧弯作为反映儿童青少年身体姿态的测试指标之一。

据了解，北京市制定的《中小學生健康監測技術要求》已將脊柱側彎納入中小學生健康監測；青少兒脊柱側彎防控工程已被列入2023年河北省、石家莊市民生工程，並納入健康河北考核體系；杭州市上城區啟動青少年“正脊工程”，在中小學的課間操里加入了一項新內容——“正脊操”，並配置了可調節的課桌椅……

專家呼籲，對於青少年脊柱側彎，眼下的重點是“防”，提升脊柱側彎篩查水平，早篩查、早發現、早預防。這需要學校、家庭、社會進一步行動，來共同搭建預防體系。

一些地方開始對中小學生進行脊柱側彎篩查，建立健康管理檔案。中國科學技術大學附屬第一醫院脊柱外科主任張文志建議，可以利用人工智能捕捉檢測學生動態圖像，通過運動姿勢篩查可能存在的脊柱側彎人群。

業內專家認為，青少年預防脊柱側彎，需要養成良好的生活習慣，注意坐姿，盡量保持背部挺直；避免久坐久站，減少脊柱壓力；積極參加體育鍛煉，尤其是游泳、慢跑、引體向上、平板支撐等。有條件的學校，可將學生的課桌椅換成高度可調節的課桌椅，利於學生保持正確坐姿。

如果發現孩子存在脊柱側彎問題，家長要及時帶孩子去治療矯正。劉海鷹等專家介紹，脊柱側彎治療方法包括非手術治療和手術治療。觀察、理療、中醫正骨、形體治療、支具治療等都屬於非手術治療。對於嚴重的脊柱側彎患者，可根據脊柱側彎的類型、患者年齡等因素來決定具體的手術方案，進行個性化管理。

（新華社北京7月28日電）