

中小学生发生率为1%至3%，人数已超500万

谨防孩子小小年纪就脊柱侧弯

今年暑期，一些医院的骨科和康复科，来了不少诊治脊柱侧弯问题的中小学生。

近年来，国家和公众对青少年脊柱健康问题的关注度日益提高。2021年国家卫生健康部门将脊柱侧弯筛查项目纳入学生体检内容后，各地正在逐步推进相关工作。

为何脊柱侧弯在青少年中呈多发态势？如何让孩子们保持健康的身姿？

1 脊柱侧弯发病人数逐年递增

“今年7月1日至26日，因脊柱侧弯问题来我院就诊的青少年已超过800人，就诊人数接近去年同期的两倍。我们在康复科和骨科都设置了相关专科门诊。”浙江大学医学院附属儿童医院康复科副主任余永林说。

脊柱侧弯与驼背都属于脊柱畸形，脊柱侧弯是指脊柱向左或向右弯曲，而驼背则是向前弯曲。有些脊柱侧弯会同时伴有驼背发生。脊柱侧弯多见于青少年。

国家儿童青少年脊柱侧弯防控工作组组长、北京大学人民医院脊柱外科主任刘海鹰说，据估计，我国中小学生脊柱侧弯发生率为1%至3%，侧弯人数已超过500万，且发病人数呈逐年递增态势。

2022年，杭州市富阳区开展1至9年级学生脊柱健康普筛，共筛查67887名学生。据筛查项目负责人、富阳中医骨伤医院副主任中医师何晓丹介绍，筛查结果显示，约20%学

生存在体态不良问题，1600多名学生存在脊柱侧弯风险，其中女生与男生的比例约为4:1。

杭州市儿童医院中医科医师李小梅也接诊过很多脊柱侧弯的儿童。“这几年越来越多，且逐步低龄化——以前是初中生居多，现在早发性、特发性脊柱侧弯增多。”李小梅说，有些侧弯已经很严重的小患者会感到自卑，甚至出现抑郁等心理问题。

江苏省人民医院徐州分院（徐州新健康医院）副院长、脊柱侧弯康复中心主任范治刚介绍，根据门诊统计，近五年来10至15岁青少年脊柱侧弯的发病率剧增，一些患者不仅出现高低肩、驼背、弓腰等体态问题，而且常常伴随头痛、心慌、胸闷。

专家介绍，脊柱侧弯常在青春期快速加重，可能造成体态严重畸形，甚至挤压心肺，致肺活量、运动能力及体质下降，同时还是视力下降的“隐形助手”。

2 脊柱侧弯为何多发？

为何脊柱侧弯在青少年中呈多发态势？

多位受访专家表示，脊柱侧弯多发的原因之一，可能是现在的孩子平时缺乏运动，肌肉、韧带的稳定性和平衡能力下降。户外运动少，导致阳光照射减少，影响维生素D合成，不利于骨骼正常生长。另外，不良的姿势，如坐姿不端、头部不正、跷二郎腿等也会使脊柱不对称受力；某些兴趣爱好，如舞蹈、吹笛等，可能导致脊柱过度拉伸、经常扭转。

“筛查中女生发病数远多于男生，我们判断首先是女生的肌肉条件一般弱于男生，男生比较喜欢户外运动，有利于脊柱肌肉稳定；而女生学跳舞的比较多，部分舞蹈动作过度拉伸可能对脊柱产生不利影响。另外有研究表明，雌激素也是脊柱侧弯的诱发因素之一。”何晓丹说。

针对青少年脊柱侧弯问题，国家卫生健康部门2021年发布《儿童青少年脊柱弯曲异常防控技术指南》，以指导规范、科学地开展儿童青少年脊柱弯曲异常流行病学调查、筛查及防控工作。指南提出的综合防控措施包括定期开展学生脊

柱弯曲异常筛查、将脊柱弯曲异常筛查结果纳入学生健康档案、促进健康生活方式的养成、创建科学规范的干预与矫正技术等。

据了解，北京、深圳等地已加大对中小学生脊柱侧弯筛查力度，普及脊柱侧弯防控知识，降低脊柱侧弯发病率。石家庄市今年129万余名在校中小学生已完成脊柱侧弯筛查。不久前，天津市教委启动学生脊柱侧弯筛查试点工作，委托天津医院对滨海新区、和平区等10个区初中一年级、二年级在校学生进行脊柱侧弯筛查。

但记者调研发现，各地脊柱侧弯筛查落实情况参差不齐。中部省份一名学生家长廖华（化名）表示，学校发放的体检单上显示，体检项目主要包括检查视力、口腔、身高体重、发育状况等，并没有脊柱方面的检查。

浙江省中医院推拿科主任杜红根说，大规模脊柱侧弯普筛，往往由社区卫生服务中心全科医生、护士承担任务；给学生做相关体检的，大多并非骨科或者脊柱专科的医生，筛查中可能存在一定的漏判和误判。



杭州市儿童医院中医科医师李小梅在为小患者做捏脊按摩。

3 学校、家庭、社会要共同搭建预防体系

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《中小学生健康监测技术要求》已将脊柱侧弯纳入中小学生健康监测；青少年脊柱侧弯防控工程被列入2023年河北省、石家庄市民生工程，并纳入健康河北考核体系；杭州市上城区启动青少年“正脊工程”，在中小学的课间操里加入了一项新内容——“正脊操”，并配置了可调节的课桌椅……

专家呼吁，对于青少年脊柱侧弯，眼下的重点是“防”，提升脊柱侧弯筛查水平，早筛查、早发现、早预防。这需要学校、家庭、社会进一步行动，来共同搭建预防体系。

一些地方开始对中小学生进行脊柱侧弯筛查，建立健全管理档案。中国科学技术大学附属第一医院脊柱外科主任张文志建议，可以利用人工智能捕捉检测学生动态图像，通过运动姿势筛查可能存在的脊柱侧弯人群。

业内专家认为，青少年预防脊柱侧弯，需要养成良好的生活习惯，注意坐姿，尽量保持背部挺直；避免久坐久站，减少脊柱压力；积极参加体育锻炼，尤其是游泳、慢跑、引体向上、平板支撑等。有条件的学校，可将学生的课桌椅换成高度可调节的课桌椅，利于学生保持正确坐姿。

如果发现孩子存在脊柱侧弯问题，家长要及时带孩子去治疗矫正。刘海鹰等专家介绍，脊柱侧弯治疗方法包括非手术治疗和手术治疗。观察、理疗、中医正骨、形体治疗、支具治疗等都属于非手术治疗。对于严重的脊柱侧弯患者，可根据脊柱侧弯的类型、患者年龄等因素来决定具体的手术方案，进行个性化管理。

（新华社北京7月28日电）