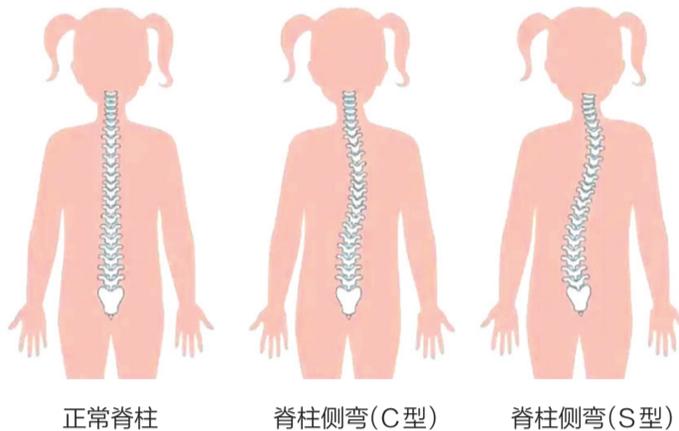


别让花季少年失去挺拔身姿

全市脊柱侧弯免费筛查结果敲响警钟

近年来,脊柱侧弯已成为继近视、肥胖之后,中国儿童的第三大疾病,严重威胁儿童青少年身心健康。今年,“10~17周岁在校学生脊柱侧弯筛查”再次被纳入市政府为民办实事项目。

市疾控中心最新统计数据显示:2022年,全市共为425698名在校学生进行脊柱侧弯免费筛查,其中初筛脊柱异常人数11026人,初筛脊柱异常率达2.59%左右。令人忧心的是,部分家长对筛查异常结果并不重视,对后续的复查、随访和治疗态度不积极,往往会错过治疗的最佳干预期。



关注脊柱健康 关爱未来“脊梁”

“卧似一张弓,站似一棵松,不动不摇坐如钟,走路一阵风。”歌曲《中国功夫》中的这句歌词,许多人耳熟能详。然而,现在一些中小學生已经做不到“站如松”了。这背后相当一部分原因是脊柱侧弯所致。

数据显示,我国青少年脊柱侧弯患病人数超过500万,且每年以30万人递增。与肥胖、近视相比,脊柱侧弯往往扮演着“隐形杀手”的角色。患儿发病早期不痛不痒,很多家长即使发现孩子有高低肩等现象,也不当回事,直到躯干出现明显变形才引起重视,这大大增加了治疗难度。去年,我市首次实施10~17岁在校学生脊柱侧弯免费筛查项目,初筛脊柱异常人数超过1万人,但及时到医院复查、随访、正规治疗的人数却远远低于这个数字。

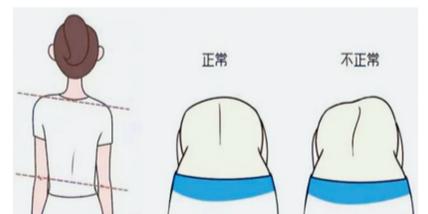
孩子是家庭和国家未来的“脊梁”,要保护好他们的脊柱健康,不能让他们还没长大就“弯了脊梁”。从这个意义上说,脊柱侧弯不仅直接影响青少年的学习、生活,从长远来看,还会影响到国家人才培养的质量。

脊柱侧弯防控工作是一项系统工程,需要家庭、学校及全社会一齐行动起来,帮助孩子们挺起“脊梁”。比如,可以将预防脊柱侧弯和近视防控工作同步发力,将包括脊柱侧弯在内的脊柱异常列为学生体检常规项目;将培养学生正确的坐立行姿势统筹纳入学校健康教育中;在中小学校内推广和普及可升降课桌椅,让每个学生能够根据生长发育情况“定制”桌椅高度。

冯启榕



脊柱侧弯自测



弯腰伸手触地,从后面观察,如果有以下表现,就得注意:

1. 直立状态下向前弯腰时,两侧背部不等高;
2. 领口和双肩不平;
3. 一侧后背异常隆起;
4. 女孩双乳发育不对称;
5. 腰部一侧有皱褶;
6. 两侧髋部不等高;
7. 两侧下肢不等长。

脊柱侧弯起病初期并无不适症状

“如果不是参加这次筛查,我们根本不会发现孩子有脊柱侧弯,平时也没有发现她有任何异常。”不久前,在南通市第一人民医院脊柱外科,当听到女儿被确诊脊柱侧弯后,市民夏先生直言“不相信”,甚至一度怀疑检查结果。

而面对家长这样的反应,市一院脊柱外科主任、副主任医师徐冠华早已见怪不怪。“在一开始,脊柱侧弯的患儿往往并没有背部疼痛等不适症状,多由父母在给患儿换衣和洗澡时无意间发现脊柱的畸形。”他介绍,青少年特发性脊柱侧弯多在10~17岁这个年龄段起病,且侧弯程度会随着

孩子身体的发育出现明显的进展。轻度的畸形并没有太大影响,但随着畸形的加重,脊柱侧弯会造成明显的身体外观上的异常,导致自卑、抑郁等心理问题,还会给患儿造成心肺功能降低、神经压迫等,影响患儿的身心健康。

为降低儿童青少年脊柱侧弯发生率,提高儿童青少年身心健康水平,去年8月,市卫健委、市教育局、市疾控中心等部门牵头并组织实施全市10~17岁在校学生提供免费脊柱侧弯筛查服务,旨在通过对中小學生开展脊柱侧弯筛查、评估和诊断,早期发现脊柱异常,降低手术率,为有针对性地开

展健康干预措施提供科学依据,减少脊柱侧弯对学生身心健康的影响及家庭社会经济负担。

“严重的脊柱侧弯需要手术治疗,费用至少在10万元以上,而且背部创面较大,需要10颗椎弓根螺钉,术后恢复期也至少需要两个月。特别对于女孩子,背后留下永久的疤痕,其一生都会受到严重影响。”徐冠华提醒广大家长,应细心关注孩子的脊柱健康,观察当孩子站立的时候,躯干是否倾斜,肩膀、骨盆高低是否不对称,背部是否隆起不平,如果出现以上症状,应尽早到正规医疗机构的脊柱外科就诊。

支具佩戴矫正治疗越早效果越好

2月16日,如皋石庄中学的初三女生雯雯(化名)在家人的陪同下,来到市一院脊柱外科门诊复诊。原来,去年11月,雯雯在校园脊柱侧弯筛查中发现存在明显高低肩、腰窝不对称等疑似脊柱侧弯症状。此后,家长带她来到市一院进行全脊柱X线摄片,被确诊为脊柱侧弯,侧弯角度达38度。在接诊医生、脊柱外科主治医师洪鸿翔的建议下,雯雯决定通过支具佩戴的方式进行矫正治疗。

根据市卫健委的安排,市一院对筛查结果异常的学生做好后续的健康

复、治疗和随访工作。“受疫情的影响,一些患儿没有及时来院复查,这让我们非常担心。”洪鸿翔介绍,像雯雯这样的症状,越早佩戴支具,矫正效果越好。他强调,如果侧弯角度在25~40度之间,而孩子的身体还在继续发育的话,就需要尽早佩戴支具。而支具治疗是目前已经证实的最佳保守治疗方法。

洪鸿翔提醒,市面上常见的“背背佳”并不是脊柱侧弯治疗的支具。背背佳对于身体是一种软性控制,仅仅是用于调控肩背部肌肉的姿势;而支

具对身体是一种硬性的控制,需要专业医生和技术人员根据患儿的身材、侧弯类型、部位以及侧弯角度大小等进行专门订制。“对于佩戴支具进行矫正治疗的孩子来说,一般需要每隔3~6个月复查一次。”洪鸿翔介绍,通过矫正,如果孩子的体型有明显的变化,则需要进行支具调整。

研究证实,支具佩戴的时间越长,效果越好。市一院脊柱外科呼吁,广大师生给矫正期佩戴支具的学生更多关爱,不要用异样的眼光看待佩戴支具的孩子。

全社会合力助花季少年拥有挺拔身姿

2月22日,市疾控中心召开南通市2022年民生实事项目脊柱侧弯筛查数据汇总工作会议,对各县(市、区)脊柱侧弯筛查完成数、异常人数等数据进行分析汇总。“对于青少年特发性脊柱侧弯,早发现、早诊断、早干预、早治疗非常重要。”市疾控中心食品安全与学校卫生科科长黄建萍介绍,在入校筛查过程中,医护人员发现部分学生站姿、坐姿不正确,且部分学生存在高低肩、驼背等现象,长期错误的姿势可能会加重脊柱侧弯。这些都需要引起家长和学校的高度重视。

“进一步降低学生的课业负担,

真正给书包减负;配置与学生身高相匹配的可调节桌椅,进一步加强学生的体育锻炼;加大财政投入,提高学生体检标准;抓好脊柱侧弯筛查的质量控制……要做的工作还有很多很多。”她表示,接下来,市疾控中心将进一步加强与教育部门的沟通合作,通过对脊柱侧弯筛查异常学生的跟踪随访、组织健康教育进校园等方式,进一步提升广大师生和家长对脊柱侧弯的重视。

为了让花季少年拥有挺拔身姿,需要社会各界齐抓共管。“比如,对于一些开设游泳课的学校,体育老师和

校医可以多留个心眼,及时发现一些脊柱异常的孩子,及时提醒和上报,帮助他们及早发现脊柱侧弯,及早进行治疗和干预。”徐冠华这样建议。

市教育局体卫艺处陈峰介绍,教育部门将进一步加强学生脊柱侧弯筛查结果的分析、反馈和运用,加强对学生的教育,引导他们养成正确的坐姿;同时,积极督促筛查结果异常的学生到正规医疗机构进行后续治疗。他透露,目前,紫琅一小、紫琅湖实验学校、通中附校、能达中学等我市近3年内启用的新学校已全部使用可升降课桌椅。本报记者冯启榕