

## 呵护幼苗成长

俗话说“站如松、坐如钟”，脊背挺直会给人一种健康自信、朝气蓬勃的感觉。然而在现实中，高低肩、驼背、颈前伸甚至脊柱侧弯问题在青少年中愈发常见。数据显示，我国青少年脊柱侧弯患病人数超过500万，儿童青少年脊柱健康相关问题已成为我国新发的突出公共卫生问题。

如何正确认识脊柱侧弯？如何避免脊柱侧弯影响青少年健康成长？本报记者就此进行了采访。



7月17日，在浙江省湖州市长兴县妇幼保健院，孩子在医生的指导下参加对侧平衡康复锻炼，矫正脊柱侧弯。  
谭云佛摄（人民视觉）

# 正脊护椎，让孩子少走“弯”路

本报记者 王美华



肖斌 受访者供图

## 特发性脊柱侧弯早期有隐性

“暑假期间，前来就诊和咨询孩子脊柱侧弯的家长数量明显多了起来。其实，每年的寒暑假都是脊柱侧弯就诊和矫正手术的高峰期。”北京积水潭医院脊柱外科副主任医师肖斌说，脊柱由颈椎、胸椎、腰椎和骶尾椎组成，靠椎间盘、小关节和各种韧带等连接，“在正常人站立的情况下，从正面或背面看，脊柱应该是竖直的，脊柱两侧的背部和腰部应该是对称的；从侧面看，脊柱是有生理曲度的，即颈椎前凸、胸椎后凸、腰椎前凸、骶尾椎后凸。”

肖斌介绍，脊柱侧弯也叫脊柱侧凸，医学上将影像学 Cobb 角大于 10 度且伴有椎体旋转的冠状面畸形定义为脊柱侧弯，它是一种三维的脊柱畸形。通俗来说，就是脊柱偏离正常中线产生的畸形，同时还伴随着脊柱的旋转。

一般来说，脊柱侧弯分为非结构性侧弯和结构性侧弯，非结构性侧弯是指某些原因引起的暂时性侧弯。肖斌说，非结构性侧弯更多是姿势不良引起的体态异常，“比如趴着写作业、跷二郎腿造成脊柱弯曲异常，本身并不伴有骨性结构的改变，也可以理解为‘假侧弯’，通过主动或者被动调整，脊柱还能回到中线。”

结构性侧弯常为真正的脊柱侧弯。专家介绍，按病因学分类，脊柱侧弯主要分为四大类：先天性、特发性、神经肌肉性和综合征性。先天性脊柱侧弯出现畸形较早，出生后即出现，随着年龄增长而加重，神经肌肉性和综合征性侧弯多继发于其他疾病。相比之下，

由于早期没有明显症状，特发性脊柱侧弯显得更为隐蔽，不易被察觉。

“所谓特发性，就是指‘不明原因’。”肖斌介绍，特发性脊柱侧弯是儿童青少年脊柱侧弯中最常见的类型，占比约 75%—80%，多在青春期出现，发病率高达 2%—3%，但大度数需要手术干预的比例约为 0.1%—0.2%，患者中女孩居多。“儿童青少年有 2 个生长高峰期，第一个是 0—5 岁，第二个是 10 岁以后的青春期。”他说，这两个时期，孩子身体生长发育较快，随着身高增长，脊柱侧弯的进展也会比较明显，“家有青春期孩子的家长要留意一下，关注孩子的脊椎发育情况，孩子长个最快的时期也是脊柱侧弯进展最快的时期，如果发现异常一定要尽早就医，以免错过最佳矫治期。”

既然特发性脊柱侧弯发病原因不明，那么什么样的孩子更容易患病？肖斌介绍，从流行病学调查结果看，小度数的侧弯男女比例为 1:1 至 1:2，而大度数的侧弯男女比例可达 1:7 至 1:8，女生明显多于男生。“调查还发现，特发性脊柱侧弯的孩子普遍偏瘦，至于为何女生发病人数多于男生，目前还没有很好的解释。”肖斌表示。

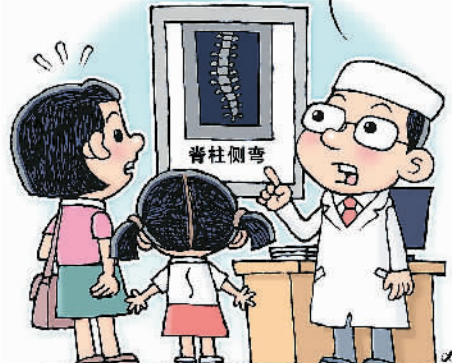
## 家长可用两种方法帮孩子定期自查

早期脊柱侧弯不易被发现，特别是在孩子穿着衣服的状态下。为做到早发现、早诊断、早治疗，从 2019 年开始，全国学生常见病和健康影响因素监测就将脊柱弯曲异常作为检测指标纳入其中。

在日常生活中，家长如何判断孩子是否有脊柱侧弯？

“在家里，家长可以这样观察孩子的情况：让孩子自然站直，尽量暴露上身，家长从后面看孩子头和脖子位置是否居中，双肩是否等高，左右肩胛骨在脊柱两侧是否对称，肩胛下角是否等高或有凸起，两侧腰线是否对称，骨盆两侧髂嵴是否等高。”肖斌说，此外，还有一种非常重要且有效的自查方法是进行前屈试验——让孩子双脚并拢，双膝伸直，躯干前屈 90 度，双手自然下垂，合十指向脚尖，父母可以从背部用手指触及孩子的脊柱，从颈椎到腰椎自然滑下，感受脊柱曲度，观察双侧背部和腰部的水平切线是否等高。如果脊柱两侧不等高，最好还是去医院做进一步的检查。

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、韧带稳定性和平衡能力下降



徐骏作（新华社发）

国家体育总局 2022 年最新发布的《儿童青少年身体姿态测试指标与方法》，为儿童青少年身体姿态异常问题的筛查和干预工作提供了规范和指导，规范了测试指标、测试方法。

“在筛查的时候，我们会用水平尺进行测量。如果最大旋转超过 5 度，就建议到医院拍站立全脊柱正侧位 X 光片，判断是否确实存在脊柱侧弯以及具体的度数。”肖斌指出，如果是姿势性脊柱侧弯，度数很小或没有椎体旋转，则可以排除；如果度数大于 10 度，并且伴有椎体旋转，往往会被诊断为结构性脊柱侧弯。

“一般来讲，轻度的脊柱侧弯对身体机能没有影响，中度的脊柱侧弯外观一般比较明显，而严重的脊柱侧弯不仅影响患者的身体功能和外观，还会影响心肺、消化等功能。”肖斌提醒，脊柱侧弯还可能给孩子带来自卑、抑郁等心理障碍。

## 多做游泳等躯干对称性运动

“初次就诊时，需要进行站立位脊柱全长像检查，也就是 X 光片。脊柱全长像应包括颈椎、双肩、整个胸廓、胸腰椎和骨盆，这个是最必要的检查，强调是站立位，这是国际上标准的评价方法。”肖斌说，在站立位时最能真实地反映脊柱侧弯的情况，卧位（躺着）拍片时脊柱侧弯的度数会减小，无法前后对比评价侧弯的治疗效果。

“我们把脊柱侧弯的度数分为轻、中、重三个程度，分别为 10 度至 25 度、25 度至 45 度、大于 45 度。如果度数相对较小，在 25 度以下，这些孩子我们建议定

期观察，可以做一些特异性康复训练；侧弯度数在 25 度以上、45 度以下，并且处于生长期、有生长潜力的，这个阶段的孩子我们建议做侧弯矫正支具治疗；如果度数大于 45 度，外观畸形明显且身体有不平衡的表现，有的孩子还会有加重的趋势，这种情况下我们建议手术治疗。”肖斌说。

“当然，仅看侧弯度数是远远不够的，我们还需结合侧弯的病因、骨骼成熟度、进展趋势、侧弯的位置和医生的经验综合考虑。”肖斌说，例如，同样是 30 度的青少年特发性脊柱侧弯，如果发生在一个 11 岁且尚未来月经的小女孩身上，此时女孩骨骼发育未成熟，侧弯进展的风险比较大；如果发生在一个 14 岁、已经来月经 3 年的女孩身上，且女孩近半年没有长个，那么侧弯进展风险就很小。因此，两人的治疗方案会大不相同。

“如果医生建议做侧弯矫正支具的治疗，不要轻信网上所谓的‘矫正神器’，也别盲目相信广告，一定要去正规医疗机构就诊。”肖斌提醒，孩子的高矮胖瘦、侧弯的位置和柔韧度都不一样，因此支具需要根据 X 光片和孩子的体表情况进行个性化定制，并不是随便买一个通用支具就可以。如果支具使用不当，反而可能加重病情。一般来说，患者每天佩戴支具至少要 20 小时，有专家建议佩戴 23 小时以上。

“目前，保守治疗方法主要包括脊柱侧弯特异性康复训练和支具治疗，支具最大的作用是防止侧弯进展到手术程度，是目前有效控制侧弯进展的保守治疗方法。”肖斌提醒，按摩、正骨、短时间牵引（比如吊单杠）这些治疗方法对治疗脊柱侧弯没有有效的科学依据。如何预防非结构性脊柱侧弯、避免体态异常？

“儿童青少年最好每天保证一定的户外活动时间，多做躯干对称性的运动，也就是身体两侧同时发力的运动，例如游泳、慢跑等。已经出现脊柱侧弯的孩子同样要注意加强运动，否则肌肉的平衡性更差，可能加重侧弯。”肖斌建议，儿童青少年平时要尽量减少电子产品的使用时长；伏案学习时头不要过低，上身保持端正，不跷二郎腿；伏案学习时每隔 40 分钟要起来活动身体，避免肌肉劳损；日常饮食要注意均衡营养，保证钙的摄入量，同时多晒太阳，促进维生素 D 的合成，让骨骼更加强健。

## 全国老年健康宣传周主题活动举办

本报北京电（陈渡归）日前，由健康报、老年健康报主办的“关注多病共存，守护银色健康”全国媒体沟通会在京举行。多位专家、学会或协会代表深入交流，共话老年人慢性病与感染性疾病关系及预防管理。

“我国老年人普遍存在‘长寿不健康’的问题。”国家老年医学中心主任、北京医院原院长王建业介绍，我国老年人平均带病生存时间近 10 年，由慢性疾病带来的死因占比达 90%。

与会专家介绍，老年人常同时存在心脑血管疾病、呼吸系统疾病、糖尿病等慢性疾病。随着年龄增长，免疫力会逐渐衰退，老年人罹患如流感、肺炎球菌性疾病、带状疱疹等感染性疾病的风险显著增加，但公众对感染性疾病的认知有待提升。《中国中老年人常见感染性疾病预防行动倡议暨认知调研结果》显示，中老年人（50 岁及以上）低估了自己患常见感染性疾病的风险和危害。

专家表示，常见感染性疾病可通过预防干预来规避风险。《我国老年人健康防护倡议》提出，老年人要增强疫苗接种预防疾病意识，主动接种流感疫苗、肺炎球菌疫苗和带状疱疹疫苗。清华大学第一附属医院预防保健科主任刘兆秋建议，老年人接种疫苗需要在专业医生指导下，综合考虑自身身体状况，重点把握疫苗的适用年龄、保护效力、禁忌证这三大“关键词”，选择适合自己的疫苗。

“《中国防治慢性病中长期规划（2017—2025 年）》强调，要坚持预防为主，促进全生命周期健康，为推进健康中国建设奠定坚实基础。”中国老年保健协会副会长兼秘书长俞华表示，对于老年人的健康问题，要遵循预防为主、综合治理的理念，逐步提高老年人健康期望寿命。



7月26日，在江苏省徐州市泉山区九如城养老中心，老人在书画室静心创作。  
郑思宇摄（人民视觉）

## 老年人如何保持良好的身心状态

姜涛

**适度运动：**适度的身体活动，如散步、太极拳、乒乓球、广场舞等。适度的运动可以促进血液循环，释放压力，改善心理状态。

**健康饮食：**保持健康饮食习惯，少食多餐，每日摄入适量的水果、蔬菜、全谷物和优质蛋白质（如鱼类、豆类）。良好的饮食习惯有助于维持身体健康，提升心理状态。

**良好睡眠：**老年人应保持规律的作息时间，尽量每天保证足够的睡眠时间。建立稳定的作息习惯有助于提高体力和精神状态。良好的睡眠还可以帮助恢复身体和心理的能量，提升情绪和心情。

**定期体检：**由于老年期身体机能水平下降，身体各种潜在的疾病风险上升，定期进行体检，及早发现疾病风险并积极有效干预，能够防止疾病加重或恶化，提高老年人晚年生活质量。

**戒烟限酒：**老年人应尽量避免烟草和过度饮酒对健康造成的危害。戒烟和限制酒精摄入可以降低心脑血管疾病和其他健康问题的风险。

**情绪表达：**鼓励老年人积极表达自己的情绪，可以通过各种方式来释放负面情绪，如与亲友倾诉、写日记、运动、书法绘画等。寻找适合自己的情绪宣泄方式，有助于减轻压力和焦虑。

**放松技巧：**学习一些放松技巧，如深呼吸、渐进性肌肉松弛法或冥想等。这些技巧有助于减轻焦虑和紧张情绪，帮助老年人保持平静和放松的状态。

**寻找支持：**鼓励老年人寻找社交支持，与朋友、家人或社区兴趣小组保持联系。通过与他人分享感受和经历，可以得到情感上的支持和理解，减少孤独感。

**关注积极事物：**老年人可以通过关注积极的事物和体验来提升情绪状态。培养乐观的心态，积极寻找生活中的美好和快乐，以及感激和满足之处。

（作者为北京儿童医院顺义妇儿医院精神心理科副主任医师）

## 第三届京津冀运河呼吸论坛举行

本报电（申奇）近日，第三届京津冀运河呼吸论坛在河北省秦皇岛市举行，该论坛由首都医科大学附属北京胸科医院、北京围手术期医学研究会胸部疾病与呼吸危重症专委会共同主办。

“在京津冀三地呼吸学科领域，北京地区医疗资源丰富，在学科建设、科技创新方面具备较高的水平。”北京胸科医院呼吸与危重症医学科主任叶寰说，此次北京胸科医院牵头联合北京协和医院、中日友好医院、北京朝阳医院等医院的 60 余位专家，通过多方会谈进行多学科的交流互动，搭建符合京津冀区域诊疗需求的学科集群。

本次论坛围绕胸部疾病与呼吸危重症领域的热点问题，汇聚国内呼吸、感染、重症医学等研究领域的专家及来自全国各地的医疗卫生管理人才等，力求全面展示胸部疾病与呼吸危重症领域的新知识、新观念和新技术，促进学术交流合作。

“本论坛已成为京津冀呼吸医学专家的重要学术交流平台。”叶寰表示，本次活动有助于提升区域内呼吸系统疾病的医疗服务能力，“未来，京津冀有望建立三地呼吸疾病患者高效双向转诊机制，造福更多尘肺病、慢阻肺、肺动脉高压等呼吸系统常见病患者。”

北京胸科医院院长李晓北表示，未来，北京胸科医院、北京协和医院、中日友好医院、北京朝阳医院等医院将联合京津冀三地，做好学科建设、人才培养、多措并举探索新的战略合作模式，提升科技创新、成果转化落地的能力。



## 健康视线

## 七彩假期 情暖童心

连日来，湖南省永州市道县返乡大学生和当地志愿者组成义务支教队伍前往边远乡村开展“七彩暑假·情暖童心”志愿服务活动，通过开设绘画、唱歌、安全、学业辅导、体育活动等多元课程方式，关爱乡村孩子，陪伴他们快乐过暑假。

图为 8 月 1 日，在道县仙子脚镇黄田岗村，孩子们和志愿者们一起跳绳。



蒋青摄（人民视觉）