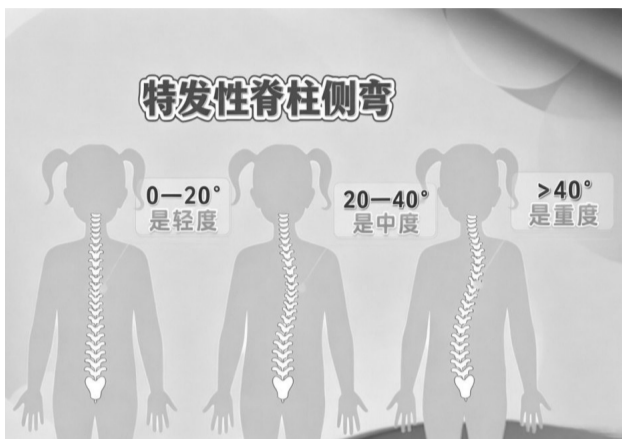


孩子高低肩、总喊腰酸背痛? 这些可能是脊柱侧弯的信号



每年6月是“脊柱侧弯唤醒月”，数据显示，我国中小学生脊柱侧弯整体患病率约1%，发生脊柱侧弯人数估算超过500万，每年新增确诊约30万人。脊柱侧弯继近视、肥胖后，已成为我国青少年第三大高发慢性病，今年刚纳入了国家确定的儿童青少年“五健”促进行动中专项防控，搭建筛查、干预、诊疗全链条防护网。

脊柱侧弯分“真假”成因治疗方式不同

不少家长发现孩子高低肩、后背不对称，就会归咎于歪坐、趴桌看书，误以为只要纠正坐姿就能把脊柱掰回正常。实际上，脊柱侧弯分真性特发性脊柱侧弯和假性姿势性侧弯，二者成因、治疗方式截然不同。

其实临床上占青少年脊柱侧弯的大部分是真性的特发性脊柱侧弯，和坐姿坏习惯无关，也无法通过调整姿势来矫正，目前研究的结果显示可能与基因、激素分泌、神经系统等存在一定关系，但不能确定为明确的病因。

北京大学人民医院脊柱外科主任医师、国家儿童青少年脊柱侧弯防控工作组组长刘海鹰：特发性的侧弯是随着年龄增长，随着生长发育进入高峰出现的，这种需要早期发现，早期分步进行治疗，比如早期用特定的运动康复，中度是戴支具，如果是重一点的就得手术。

特发性脊柱侧弯0—20°是轻度，20—40°是中度侧弯，大于40°的是重度。当孩子出现轻度的脊柱侧弯时，如果不及时治疗，不但影响体型，重度畸形会挤压胸腔，可能导致心肺功能异常。青春生长猛增期是特发性脊柱侧弯快速进展的关键窗口，10—15岁青春期女孩特发性脊柱侧弯发病率是男孩的1.5—4倍。

刘海鹰：可能跟女性的激素代谢，包括别的方面原因有关，女性重度的病人比男性高很多倍。随着生长发育，到18岁之前，特别是10岁到15岁，特别是女孩，必须严格观察，半年一随访，根据不同的侧弯情况，不同的病程来选择适合的治疗。

一些锻炼方法可以改善脊柱侧弯

很多家长认为孩子的脊柱侧弯是坐姿等引起的，调整姿势就能“治好”。在很多网络平台上热销的“坐姿矫正器”等矫治产品是否有必要给孩子使用呢？

刘海鹰：其实没有真正的“矫正神器”，如果早期的、轻度的侧弯，还是提倡脊柱的整体平衡，锻炼，包括锻炼整个后背的核心肌群，四肢的肌肉训练，这是最主要的。

专家介绍，在脊柱侧弯的保守治疗中确实有支具作为矫正的工具，但需要在医生的指导下，根据病人情况进行个性化定制。无论是真性还是假性的脊柱

侧弯，有一些锻炼方法可以改善。

北京大学人民医院脊柱外科博士黄杰：可以通过小燕飞、靠墙站立以及侧方伸展，这些运动可以放松脊柱周边的肌肉。同时可以通过游泳、吊单杠以及平板支撑增强脊柱周边的核心肌力，维持脊柱平衡。但在运动过程中要注意姿势，避免过度用力拉伤肌肉。

“四横一竖”法可快速自查侧弯

在孩子生长发育的关键期要定期观察孩子。这里教大家一个简单的“四横一竖”方法，快速给孩子自查，早发现、早干预。

黄杰：“四横”是指我们的双侧肩部是否在一条直线上，双侧的肩胛下角以及双侧腰凹和双侧的髂嵴，“一竖”指的是后正中中线，如果发生了左右肩不对称，左高右低或者右高左低，那么双侧肩部的这条线是不平衡的。如果双侧腰凹不在一条的直线上，我们也认为发生了侧弯。系腰带的这个位置如果发生了不对称，也认为它发生了侧弯。如果正面没有看出来，可以弯腰，然后双手合十自然下垂，可以看后正中中线是否在一条直线上。

发现哪些信号可以给孩子自测，必要时到医院检查呢？

从体态外观看：肩膀不等高、领口一边松一边紧、裤腰一高一低、鞋子磨损左右差别大；头总习惯性偏向一侧，身体不自觉歪向一边等。

从体感与发育看：经常喊腰酸背痛、久坐容易累；单侧胸廓偏小，女孩双侧乳房发育不对称；高低腿、站姿总歪着；短期内身高增长变慢。

每年进行中小学生脊柱侧弯专项筛查

国家卫生健康委等13部门今年联合发布《儿童青少年“五健”促进行动计划(2026—2030年)》，目标到2030年实现中小学生脊柱侧弯异常筛查全覆盖。

要求各地每年对10—16岁中小学生学习开展1次脊柱侧弯专项筛查，筛查纳入学生常规体检与常见病监测，学校要定期动态调整课桌椅高度，强制推行双肩书包，严控久坐时长，落实课间户外活动制度，减少久坐弯腰带来的脊柱劳损。

中小学习每日不少于60分钟中高强度体育活动，每周3天以上抗阻训练；学龄前儿童每日户外活动满3小时，依靠核心肌群锻炼稳固脊柱生理曲度。

来源：央视新闻客户端

专家：女士高考 遇经期无需过度焦虑 科学应对可平稳应考

高考期间，如何科学应对生理期成为不少考生家长的关切焦点。安徽医科大学第二附属医院妇产科副主任医师张天骄近日接受记者采访时表示，女性生理期是正常生理现象，并非所有情况都需要医学干预，考生和家长应理性看待，根据具体症状选择适宜的应对方式。

何种情况需要医学干预？

张天骄指出，如果考生没有因生理期出现明显痛经、月经量多、注意力不集中或情绪波动等症状，通常无需干预。但如果痛经严重、经量过多或明显影响考试状态，从医学角度可以考虑进行干预，协助考生更安稳地度过高考期间。

物理热敷能否替代止痛药？

对于轻微的腹部不适，张天骄表示，腹部热敷处理可以起到一定缓解作用，使用暖宝宝或艾灸贴等局部加热方式对轻微症状有效。但她同时强调，对于严重的痛经，物理热敷的效果不如药物迅速。

用布洛芬止痛，是否安全？

张天骄解释，痛经的主要原因是月经期间前列腺素分泌较多，而布洛芬通过抑制前列腺素分泌来缓解痛经，是目前常用的止痛首选药物。

关于安全性问题，张天骄表示，布洛芬的主要禁忌人群为对该类药物过敏者，以及有严重胃溃疡、胃穿孔或胃出血病史的患者。对于饮食习惯正常、无相关病史的年轻女孩，罹患此类疾病的概率并不高。此外，副作用与剂量相关，短期、适量使用风险可控。“高考就几天时间，在医生指导下控制用量，或更换其他类止痛药物，会更稳妥。”她说。

用药物调整月经周期，有无负面影响？

部分家长希望提前干预以调整月经周期。张天骄介绍，医生可能会建议使用短效避孕药或孕激素类药物，如地屈孕酮等天然孕激素。这类药物通常短期使用10至14天，对月经周期的长期改变不大。少数使用者可能出现轻微浮肿感，停药后一般可缓解，对月经周期基本不会产生大的影响。

非药物调节建议

除药物外，张天骄还给出三点非药物建议：保证充足睡眠；避免过度焦虑，正确认识生理期为正常生理现象；减少辛辣刺激食物的摄入，以协助考生更好地度过经期。

张天骄提醒，考生和家长应根据个人实际情况，在医生指导下选择合适的应对方式，避免盲目用药或过度干预，以平稳心态迎接高考。

来源：中国新闻网

