

一项调查显示，全市儿童青少年发生脊柱侧弯总风险率在10%左右

未来“脊梁”不容忽视



学生脊柱健康筛查现场。

(林海 摄)

记者 林海 通讯员 周楼 周维

“防控青少年脊柱侧弯，宁波在全国各大城市中是做得最好的。”2月17日，在北仑区滨海国际学校，参与近千名义务教育阶段学生脊柱健康筛查的中国医药文化协会医养健康促进分会足脊健康指导中心副主任赵长青这样说。

早在2019年7月，“全国青少年脊柱健康夏令营·宁波站”活动在宁波市二少体举行，随后我市立即启动了青少年脊柱健康筛查工作，并和江苏昆山成为国内最早开展脊柱健康筛查的2个城市。今年初，浙江省对300万名义务教育阶段学生开展正脊筛查，并列为今年省政府民生实事项目之一。我市在过去三年开展专项行动的基础上，将开展新一轮的“三年行动计划”。

现状

数据不容乐观

在世界卫生组织发布的一项调查中，脊柱病被列为“世界十大被忽视的健康问题”之一。调查显示，目前我国超过500万名中小学生存在脊柱侧弯现象，并以每年30万人的速度递增，其中少年儿童占比超过半数，已成为继近视、肥胖之后，危害我国青少年健康的第三大疾病。有研究表明，脊柱侧弯是一个全身性的问题，脊柱变形会导致中枢神经扭曲，还有血管、关节、肌肉韧带也会出问题，血管扭曲会引起脑供血不足，很多孩子记忆力减退、头晕头痛、失眠甚至性格异常，都跟脊柱异常有关。

作为宁波市的试点区，鄞州区在2020年对全区中小學生进行了脊柱健康普查，涉及鄞州区的公办和民办中小學校81所，覆盖96个校区，涵盖小学和初中的所有年级，总计101839名学生。普查采用国家体育总局运动医学研究所指定的脊柱健康筛查评估体系，所用仪器设备安全、无创、无放射性、测试速度快，是目前国内最先进的脊柱曲度电子测量仪。普查结果显示：鄞州区儿童青少年发生脊柱侧弯总风险率为11.76%，其中初中段明显高于小学段，女生发生脊柱侧弯高风险率是男生的1.8倍。

“就全市来说，儿童青少年发生脊柱侧弯总风险率在10%左右。”市体育科学研究所相关人员表示。

由于脊柱侧弯好发于处在青春发育期

的12~16岁青少年，随着年龄的增长，发生脊柱侧弯风险的人数也逐年递增，初中段（7、8、9年级）的学生群体患病风险显著高于小学段（1~6年级）。

专业人士指出，女生发生脊柱侧弯的风险显著高于男生，这与我国女生的青春早期早于男生有关，而且与青春期的快速增长曲线相一致。

据市体科所康复治疗师梁泰金介绍，2021年底他接诊了一名10岁左右的女生，当时脊柱侧弯有32°，在这个年纪出现这个度数意味着其恶化的风险是非常大的。“正常情况下的处理措施是，建议她佩戴支具+矫正训练；不过，家长最终选择的是坚持做脊柱矫正训练。这套矫正训练方案是我们体科所根据多个脊柱侧弯矫正体系的长处和优点，整合在一起形成的训练方案，其中有筋膜放松、拉伸、矫正体操、矫正性功能训练。这套训练方案可以从多角度、多维度地教会孩子，认知自己的体态情况，矫正脊柱侧弯。”梁泰金说，这名女生每周一次接受现场指导，回家后每天坚持练习，由于患者和家长的持之以恒，经过半年的矫正，目前恢复得比较理想。

梁泰金表示，对于青少年脊柱侧弯，他们提倡早发现早干预，如果发现孩子有脊柱侧弯的情况，建议第一时间选择正规的脊柱侧弯矫正机构咨询和就诊。对于特发性脊柱侧弯来说，越早发现越有矫正侧弯的空间。

建议

及早预防干预

针对以上问题及成因，宁波市有关机构提出建议：政府和社会各界要充分认识到儿童青少年脊柱侧弯问题的重要性和危害性。从鄞州试点区普查数据结果分析来看，10%左右的风险率预示着全市85.9万名中小學生中有约8万名学生将面临脊柱侧弯的风险。虽然短期内不会对身体产生较大影响，但长时间不加以重视，不及时进行运动康复治疗，会导致因脊柱健康带来的身体四肢、关节、腹内脏器的急慢性损伤及慢性疾病。

精准施策，注重发挥运动康复在防控儿童青少年脊柱侧弯的作用和功效。有研究表明，儿童青少年脊柱侧弯问题和儿童青少年近视发病率关联性很高，需要建立全市儿童青少年脊柱侧弯联防联控机制，遵循“早重视、早发现、早干预、早康复”的原则，做好脊柱侧弯防控工作。在矫正治疗方面，专家建议：脊柱侧弯不到万不得已不要选择手术治疗，配用支具只是一种被动手段，结合运动康复治疗才能起到一定效果。国内外医学研究表明，脊柱侧弯是能够通过运动康复治疗手段得到较好改善甚至治愈的。

要建立健全儿童青少年脊柱侧弯防控长效体系。学校等要成立专门机构，面向广大学生家长，开展脊柱侧弯筛查、宣教及脊柱健康操等工作，加强儿童青少年脊柱侧弯防控体系建设。制定普查、复查、评估、运动干预等一整套规范化流程，建立统一的标准，形成较为完备、可复制的诊疗评估干预模式；建立网格化的分级防控网络，实现宁波中心城区全覆盖；培养各级各类专业人才，建立脊柱侧弯防控专家库及人才梯队；加强和完善运动康复治疗技术，开展高水平的省际、国际学术交流。

互联互通，打造儿童青少年脊柱侧弯健康信息平台。为全市儿童青少年建立脊柱健康动态管理档案，及时掌握全市脊柱侧弯工作开展情况；体育与教育部门、卫健部门对接数据端口，将脊柱侧弯普查纳入学生体检范畴；平台同时提供挂号、诊疗、治疗点信息、专家门诊、康复反馈、运动康复治疗视频、远程会诊等综合信息服务体系。

规范儿童青少年脊柱侧弯矫正机构运营管理。建议脊柱健康指导员队伍（专业资质）分为初级、中级、高级三个等级，分别服务于不同的对象和群体，发挥各自作用，注重高水平人才队伍的培养和引进，培养和储备高端人才（康复医师、高级康复技师等）。规范各级各类康复机构，整合资源，让具备医疗资质的民营机构可以通过政府购买服务的方式进行合作，开展相关业务。

脊柱的锻炼有专门的方法，要讲究科学性和针对性。国内知名运动医学专家厉彦虎教授团队已研究出一套90秒脊柱课间拉伸操和一套脊柱睡前操，用于青少年练习进行预防。“这几个动作都有助于脊柱椎体两侧竖脊肌、背阔肌、斜方肌的拉伸，增强其柔韧性，经常锻炼也可以增强肌肉力量，能更好地约束和保护脊柱，这几个动作也能增加椎体活动的幅度，有助于骨骼的生长发育。不过，对于有严重脊柱侧弯的青少年，仅这些操还不够，需要有一对一的个性化治疗方案。”市体科所科长章宏华介绍。

新闻1+1

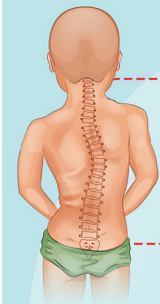
我市今年将为42.3万名义务教育阶段学生开展脊柱健康筛查

我市于3年前启动《宁波市儿童青少年脊柱侧弯综合防控三年行动计划（2020年—2022年）》，由宁波市体育科学研究所负责具体实施，迄今为止已为全市约54万名义务教育阶段学生进行脊柱健康筛查。

“由市教育局牵头，联合市体育局等部门，在前期‘三年行

动计划’的基础上，积极谋划、有序推进，计划在今年为全市42.3万名义务教育阶段学生开展脊柱健康筛查，为我市儿童青少年营造良好的健康成长环境。”市教育局学校安全管理处处长杨增军说，今后教育部门将和体育、卫健等部门通力合作，把这项事关青少年身心健康的工作长期坚持下去。（林海）

图示



脊柱病被列为“世界十大被忽视的健康问题”之一，我国超过500万中小學生存在脊柱侧弯现象，并以每年30万人的速度递增。

全市儿童青少年

- 发生脊柱侧弯总风险率在10%左右
- 脊柱侧弯好发于处在青春发育期的12~16岁青少年
- 女生风险显著高于男生
- 初中段（7、8、9年级）的学生群体患病风险显著高于小学段（1~6年级）

脊柱侧弯对青少年成长危害是多方面的：

- 呼吸功能下降，引起喘气、感染等症状，成年后易引起肺功能障碍甚至衰竭；
- 侧弯影响身体发育，使身高受限，形体美观受影响，同时易引起成年后腰背部疼痛等脊椎相关疾病的年轻化；
- 严重的脊柱侧弯将压迫中枢神经系统，产生相应的内脏和心理、情志问题；由于外观畸形，患者易产生自卑心理。

造成青少年脊柱侧弯

20% / 80%

受遗传、神经发育或激素等影响

是由于姿势不良、久坐不动、锻炼减少、饮食营养不均衡等引发。

制图 韩立萍

成因

普遍认识不足

市体育科学研究所相关专家表示，根据普查数据，结合发病人群，他们发现，除20%是受遗传、神经发育或激素等影响外，造成青少年脊柱侧弯主要原因还是由于姿势不良、久坐不动、锻炼减少、饮食营养不均衡等引发，占到80%。

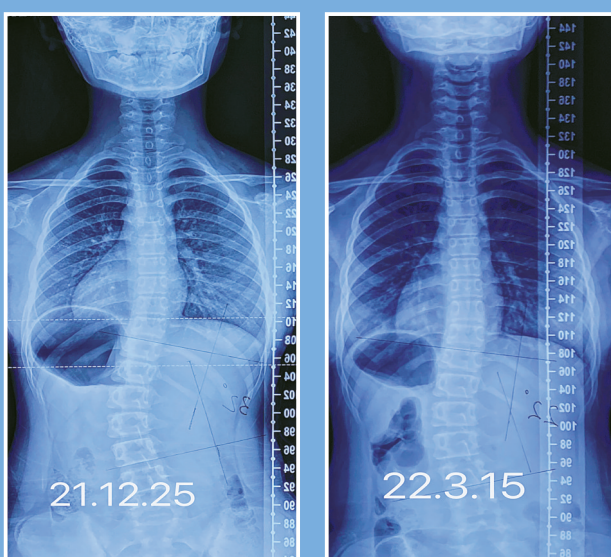
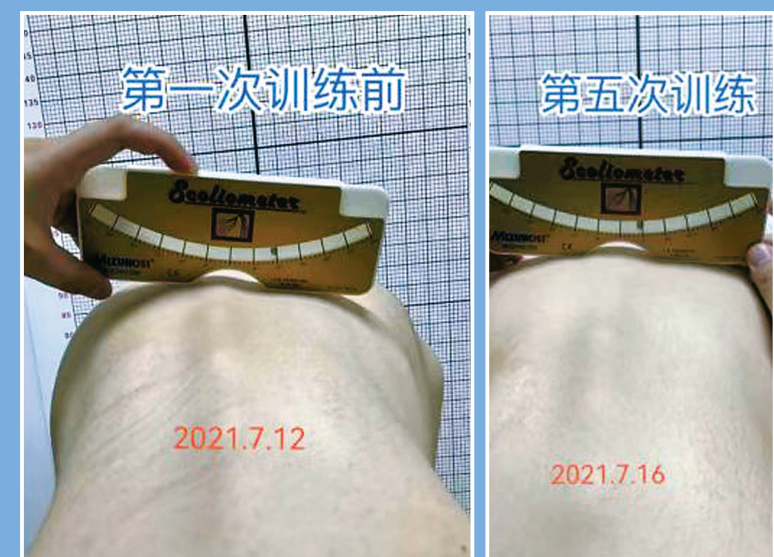
我国儿童青少年在青春发育期年均身高增长5~7厘米，骨骼的可塑性极强。脊柱侧弯对青少年成长危害是多方面的：呼吸功能下降，引起喘气、感染等症状，成年后易引起肺功能障碍甚至衰竭；侧弯影响身体发育，使身高受限，形体美观受影响，同时易引起成年后腰背部疼痛等脊椎相关疾病的年轻化；严重的脊柱侧弯将压迫中枢神经系统，产生相应的内脏和心理、情志问题；由于外观畸形，患者易产生自卑心理。

然而，很多人对于脊柱侧弯的危害在认识上普遍不足，原因在于：宣传力度不够，防控意识不强。青少年

脊柱侧弯的高发是近些年才引起相关部门重视，学生及家长对此病的发生、发展、危害等普遍不了解，以至于孩子出现身体姿态异常时，未引起足够重视，以致延误病情，等情况严重后才发现已处于重度脊柱侧弯，甚至需要进行手术治疗，失去了最佳的干预时机。

学生课业负担过重，锻炼时间太少。从1年级到9年级，学生的学业压力越来越重，在课业前的时间远超过在运动场的时间，长时间的不良坐姿，导致脊柱侧弯高发；不良的生活习惯，导致“三姿”（坐姿、站姿、睡姿）不正确，肌肉无法约束骨骼正常生长，容易发生脊柱侧弯。据相关研究表明：脊柱侧弯与近视发病率高度相关。

防控体系尚未完善。由于过去对儿童青少年脊柱侧弯问题认识不足，导致学校、家庭对预防近视、肥胖等慢性疾病比较关注，而对脊柱侧弯问题重视不够，使得在经费投入、人员配备、坐姿纠正、经常筛查等工作不够重视。



脊柱侧弯矫正训练前后对比图。（市体科所提供）