

“站没站相、坐没坐相”“经常趴着写作业”“肩膀一高一低”……在我们身边,经常能听见家长这样描述孩子的体态。

近年来,高低肩、驼背、头前伸甚至脊柱侧弯问题在青少年中越发常见,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。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。

“暑假来临,因为担心孩子脊柱侧弯,前来就诊和咨询的家长数量明显多了起来。每年的寒暑假都是脊柱侧弯就诊和矫形手术的高峰期。”清华大学附属北京清华长庚医院骨科副主任医师宋飞说。

身体姿态异常甚至脊柱侧弯问题,为何频频困扰青少年健康成长?做好预防很重要,但当疾病发生又该如何正确认识和治理?记者就此进行了采访。

“不痛不痒” 发病后很难察觉

“如果不是孩子弯腰捡东西的时候,背上鼓了个包,我是万万想不到孩子脊柱会出问题。”北京初中二年级学生家长王娜娜说,无论是生活还是学习,孩子都没有表示过不舒服或者哪里疼,因此她和孩子爸爸都没发现异常,看过医生后才知道孩子患的是“特发性脊柱侧弯”。

医学上,经常将脊柱侧弯分为结构性侧弯和非结构性侧弯,结构性侧弯分为先天性、特发性、神经肌肉性和综合征性侧弯。“结构性就是指骨性结构发生了变化,脊柱在冠状面出现了弯曲,常伴有椎体旋转。”北京积水潭医院脊柱外科副主任医师肖斌指出,特发性脊柱侧弯在青少年群体中病例数较多。“所谓特发性,就是指‘不明原因’。儿童及青少年有两个生长高峰期,第一个是0~5岁,第二个是10岁以后的青春期。这两个时期,孩子身体生长发育较快,随着身高增长,这种畸形的进展会逐渐明显。特发性脊柱侧弯大部分出现在青春前期后。”

“不痛不痒”是很多人对于特发性脊柱侧弯的第一感受。相比于先天性脊柱侧弯出现畸形较早、神经肌肉性和综合征性侧弯多继发于其他疾病,特发性脊柱侧弯显得更为隐蔽。门诊中,脊柱侧弯初诊的孩子一部分是学校体检时发现,一部分是其他原因拍X光片时无意发现,还有一部分是家长发现,孩子自身意识到自己外观异常的很少。

一开始,王娜娜也和很多家长的想法类似,孩子得病也许和学业压力有关系,可能是因为孩子书包沉,或者经常弯着腰、歪着身子写作业。“现实情况并非如此,不正确的姿势、特殊的习惯只会引起非结构性侧弯,可以简单理解为‘假侧弯’,不伴有骨性结构的异常。”肖斌表示,如果非结构性侧弯没有引起孩子和家长足够的重视,尤其在孩子快速生长期,也有可能发展为结构性侧弯。

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?从流行病学调查结果中也许可以窥探一二。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1:9,女生明显多于男生。“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。

宋飞也表示,虽然具体原因仍不明晰,但推测可能与女性雌激素受体基因有关,还有女性生长高峰期较早,早1至2年、女性的肌肉力量较弱等因素。

“一般来讲,轻度的侧弯对身体机能没有影响,中度侧弯外观一般比较明显,而严重的不仅外观异常,还会影响心肺、消化等功能。”肖斌特别提示,脊柱侧弯还可能带来自卑等心理上的问题。

高低肩、背部不对称、姿势倾斜、脊柱变形——

揪出青少年脊柱健康的潜伏「凶手」

本报记者 张云

“四横一竖”、前屈实验,做到早发现、早诊断、早治疗

为了早发现、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,观察孩子脊柱是否侧弯也并非“无迹可寻”,很多医生谈到可以用“四横一竖”的方法来检查:“四横”即从孩子后方看两个肩膀是否等高、两个肩胛骨下角是否等高、腰窝是否对称,以及骨盆两个侧髌高度是否一致;“一竖”是指摸棘突的整个连线是否倾斜或偏离正中线。除此以外,一种非常重要且有效的诊断方法是进行前屈实验。

“前屈实验是让孩子双脚并拢、双膝伸直,双手自然下垂弯腰90度,家长可以从正后方去看孩子背部两边是否等高。如果出现两边高度不对称,在医学叫作‘剃刀背畸形’,往往提示存在脊柱侧弯,这就该去医院做进一步的检查。”宋飞谈道,有一些早期的或轻度侧弯,正常直立可能不好判断,做前屈的动作会显得更加明显。

门诊中,医生需要通过X光片来判断脊柱侧弯的度数。“一般来说,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的治疗。如果度数相对来说比较小,在20度以下,这些孩子我们建议定期观察,可以做一些康复性的训练。如果度数大于45度,外观畸形明显且身体有不平衡的表现,有些孩子还会有加重的趋势,这种情况下我们就建议手术治疗。”肖斌说。

使用支具来治疗脊柱侧弯有很长一段历史,是除手术外比较有效的治疗方式。一般的支具是通过支点作用力方向进行矫正。“就像穿了个盔甲似的。”宋飞解释道,支具是用高分子塑料制成的“大硬壳”,根据侧弯形态个性化定制,前后合上后用绷带束紧,而要想达到较好的治疗效果,每天需要佩戴22小时以上,“这对孩子来说很不容易”。

有不少家长提出,能不能以康

复训练来代替支具进行治疗?肖斌表示,如果是特发性脊柱侧弯,就要遵照医嘱进行支具治疗,康复训练是一种辅助的治疗手段,但无法替代支具。对于非结构性侧弯,或称作体态异常,可以通过躯干对称性的运动进行调整,如游泳等。

“侧弯发生后,很少部分患儿的侧弯角度能自行改善,我们希望达到的保守治疗效果就是让孩子在快速生长期没有显著进展。一般认为,两次检查之间进展超过5度,就算侧弯进展;每年大于10度,就需要进行干预。”宋飞认为,10度以下的侧弯对生活没有太大影响,家长不要过分担心和焦虑,定期观察和复查即可。

当孩子青春期生长高峰过了,脊柱侧弯的进展基本上就会减缓或停止,但不排除进入老年期后,小时候发生的脊柱侧弯会有进一步加重的可能。“不是因为骨骼生长了,而是因为椎间盘老化、骨质疏松等原因,出现了退变性侧弯加重的情况。”宋飞说。



“维持体态的关键不是骨骼,而是核心肌群的锻炼”

中国疾控中心学校卫生中心主任、北京大学儿童青少年卫生研究所所长马军此前曾表示:“从目前筛查结果来看,百分之八十多的脊柱侧弯都是比较轻的,也就是姿势性的,可以在专业医生的指导下,通过运动或者姿势矫正解决。剩下百分之十几需要支具来矫正,只有1%左右到了要通过手术来矫正的程度。”

国家体育总局体育科学研究所课题组通过对北京、天津、江苏、辽宁、广东等地的12638名中小学生的进行身体姿态测量后发现,83.1%的儿童青少年存在身体姿态异常问题,68.7%的儿童青少年存在2个或以上的身体姿态异常问题,包括高低肩、驼背、头前伸等。

“无论是否存在侧弯,从康复的角度来说,维持体态的关键还不是骨骼,而是核心肌群的锻炼。如果颈肩、背部、腰部肌肉力量练好,肌

肉张力自然就易于维持脊柱正常曲度。”宋飞也强调了体育锻炼的重要性,“伏案学习的时候,每个小时要站起来活动5~10分钟,长期一个姿势不动容易造成肌肉劳损,含胸驼背。同时,青少年要每天安排适量的户外活动时间,这有助于肌肉锻炼、钙质吸收,还能预防近视。”

针对“高低肩”问题,肖斌表示,脊柱侧弯会出现高低肩,但是高低肩不一定是脊柱侧弯引起的,大部分是姿势性的。“生活中应保持良好的站姿、坐姿,使用双肩背包,建议做双侧对称性的运动。”

在预防学生身体姿态异常的过程中,学校和家的作用也不容忽视。

“学校要根据学生中期至末期的身高组成比例去采购课桌椅,保证按照同学的实际需要配备到每一个班级中,并且每学期都应当对学生的课桌椅高度进行个性化调

整。”北京市疾控中心学校卫生所所长郭欣谈道。她同时提示家长给孩子配备与身高相匹配的桌椅,提醒孩子保持正确坐姿,注意不跷二郎腿等,并且陪伴孩子加强体育锻炼,如游泳、打球、单杠。“家长是孩子的监护人,更应该做孩子的健康监护人。”

如今,关于脊柱健康科普活动正逐渐增多,一些医院开设了脊柱侧弯专病门诊,为筛查异常的学生进行诊治。一些中小学也会举行“专家进校园”脊柱健康宣讲,让学生了解脊柱和脊柱侧弯相关知识。

“脊柱侧弯防控工作是一项系统性工程,离不开方方面面的努力,除了学校和家庭,全社会都应当行动起来,努力创建‘学生—家庭—学校—教育—卫生—体育’多位一体的学生脊柱侧弯异常综合防控体系。”郭欣表示。

链接

脊柱侧弯,这些误区要知道

针对脊柱侧弯在预防和治疗中的常见问题及误区,我们邀请北京积水潭医院脊柱外科副主任医师肖斌进行解答。

问:孩子侧弯在胸椎,是不是只照胸椎就可以?

答:来医院就医后,如果医生怀疑脊柱侧弯,要照站立位脊柱全长片。局部胸椎或腰椎的片子如瞎子摸象,无法体现头—肩—脊柱—骨盆整体情况。

问:医生发现孩子有轻度侧弯,说定期复查就行,是不是就没有办法治疗了?

答:孩子处于生长期,仅一次拍片不能了解脊柱的生长过程。如果轻度侧弯或进展风险较小,医生可能建议每4到6个月复查,遵医嘱谨慎地观察也是治疗的重要部分。

问:脊柱侧弯支具能否在网上购买?

答:脊柱侧弯支具需要个性化定制,根据孩子的体型、侧弯的顶点和柔韧性及整体平衡等情况,由专业的支具师制作,制作后一般需要拍摄X光片来判断脊柱的受力点是否准确合理。

问:脊柱侧弯的孩子是不是需要免体?

答:一般脊柱侧弯的孩子仅是外观异

常,而脊柱功能是正常的。我们建议脊柱侧弯的孩子参加学校体育活动,一方面可以增加全身活动,另一方面在集体活动中可以保持自信,不让其他同学觉得“不正常”。对于佩戴支具的孩子,就更建议参与体育活动,防止肌肉废用性退化。

问:骨盆前倾、腰椎曲度异常是否属于青少年常见的脊柱健康问题?

答:关于脊柱—骨盆参数是针对老年人脊柱退变畸形的病人,在儿童和青少年中意义不大。这些一般是健身教练、瑜伽教练等非医学专业的描述。

问:孩子驼背该怎么办?

答:驼背的孩子在门诊中也比较常见,瘦孩子居多,大部分是姿势性后凸或称姿势性驼背,与平时站立、伏案习惯和背部肌肉力量差有关,往往可通过自身姿态调整而改善。家长可以从侧面观察孩子,耳朵—肩膀—胯骨—脚应该在一条直线上。平时让孩子注意坐姿,写字时注意头与桌面的角度和距离,如果近视应及时矫正,同时锻炼颈肩部和腰背部肌肉力量。

(本报记者 张云采访整理)

许润三: 在中西医间 寻找更多结合点



国医大师许润三,中日友好医院主任医师,从医70余载,潜心医道,精于脉案,精通内外科儿诸科,尤擅于妇科疾病诊疗,最先提出不孕症采用辨证与辨病有机结合的治疗方案,形成一整套行之有效的中医诊疗规范,填补了中医在治疗输卵管阻塞方面论述及治疗的空白;治愈不孕症患者数以千计,遍及国内外;先后培养200余名中医妇科领域的临床专家、科研骨干及教学英才;曾主编或参编《中医妇产科学》《中医证候鉴别诊断学》等学术专著二十余部。

治疗不孕症,面对的不只是不孕的妇女,还有渴望新生命的整个家庭。许老将岐黄春暖送达千家万户,仁心仁德赢得了患者敬重,走廊中、诊室里,一声声“许爷爷”不绝于耳。

——访谈人刘宝琴

我和中医注定是一辈子的缘分!

20世纪30年代,在江苏盐城阜宁县,兵荒马乱,那时候我10多岁。为了躲避日本兵的扫荡,我逃进了围沟,原本体弱的我患上脓疮疹,昏迷两天两夜。家人抱着一线希望,请来了江苏名医崔省三为我医治。一服中药灌下,父母说我不久之后醒了,并且通过中药调理,再没犯过病。这一次救命的经历,让我与中医结下了不解之缘。在家人劝说下,我立下了从医志,拜崔省三为师。

学徒生活非常辛苦,除了照顾师傅一家的饮食起居外,只能白天利用跟师学习记录脉案,晚上揣摩脉案,平时抽空研读了不少老中医家的中医藏书。目睹了老师治疗疾病的过程,深感中医疗效的神奇。学徒4年后,我离开老师独立诊病。行医之初,每日拿着老师的脉案诊病,看证拿到晚是常事。我一认真认为白天的脉案是否合理,翻阅医文献以印证自己的看法,在这样的临床中逐渐有了自己对疾病的的一套比较完整的认识。其中,有两例已被其他医者认定无望的病例被成功救治,这更加坚定了我热爱中医、献身中医事业的决心。

后来,我来到北京中医学院任教。当时学院的师资力量不足,临床、教学任务繁重,我分别讲过基础、诊断、内科等多门课程,现场教学更是内、外、妇、儿各科都要兼顾。1984年,我调入中日友好医院,担任中医妇科主任。中医治疗输卵管不通,并非易事。当时中医没有输卵管阻塞的病名,也没有对应输卵管不通治疗的具体疗法,这让人伤透脑筋。如何用中医思维去治疗现代医学概念下的疾病?

我在日常诊治中发现,众多妇女因不孕症深陷身体和精神的三重折磨,于是将研究方向聚焦在西医没有较好的治疗方法、中医治疗优势较为明显的输卵管不通导致的孕育不育上。但历代中医文献中,从没有与输卵管阻塞相关的病名。

根据现代医学对其病理表现及临床体征的诊断,我认为此病

症与中医的“气滞血瘀”极为相似,运用中医传统辨证和输卵管局部辨病相结合的治疗思路,在张仲景的经典名方“四逆散”的基础上加入通络之药,辅以理气活血、通畅气机、化瘀通络等手法来治疗输卵管阻塞,治愈率可达80%。

1999年,我在美国学术交流期间,遇到一位36岁的妇女,患不孕症多年,花费将近9万美元做过8次试管婴儿,都未能如愿。当时她托人找我面诊,本人劝说下,我立下了从医志,拜崔省三为师。

经常有偏远地区的患者来现场加号,无论门诊忙到几点,我都来者不拒。一些患者经济拮据,为了让他们实现当天往返,节约住宿费,一屁股从早坐脉后索案下药,夜晚则悉心思索白天的脉案是否合理,翻阅医文献以印证自己的看法,在这样的临床中逐渐有了自己对疾病的的一套比较完整的认识。其中,有两例已被其他医者认定无望的病例被成功救治,这更加坚定了我热爱中医、献身中医事业的决心。

社会上总有些拿中医和西医对比的观点,我重视中医,但不排斥西医,两者各有所长,可以取长补短。西医诊断注重局部病变,而中医诊断注重全身影响;西医治疗偏重共性,较少考虑个体差异,相同的病用同一类药,治疗规范化、程序化。而中医治疗偏重个性,量身定制。

我们在临床实践中可以不断发掘、研究二者之间的内在联系,寻找结合点,以进一步印证中医理论的正确性,并为指导临床治疗开辟更广泛的途径,提高治愈率。这些年,通过对中西医结合生理理论的系统研究和对比,我们从女性解剖、功能等方面进行了较详细的论述,为中西医结合研究妇科疾病提供了一些依据。

对于医疗中遇到的各种难题,读经典、多临床,仍是破题的不二法门。经典阅读后需要去临床实践,临床不足再回头读书,之后再回到临床验证,这种循序渐进、学用反复的方法才是最切实有效的。

我注重培养学生“师古不泥古”的精神,要求学生既要关注中西医的现代研究,又要精勤于自身的临床实践,融会贯通,逐渐形成自己的独特诊疗体系。如今,热爱中医、献身中医的年轻人越来越多,我非常开心,还有什么比后继有人更令人欣慰呢!

(本报记者 金振娅整理)

