

原發性脊柱側彎礙發育

通常10歲起出現 及早矯正

小朋友經常喊背脊痛，家長會歸因書包太重、孩子平時坐姿錯誤等等。不過，如果在更換成護脊書包、調整坐姿，甚至加購符合人體工學的書桌座椅之後，孩子仍出現肩膀高低不一、腰部左右不對稱等問題，家長就要留意他們是否患上脊柱側彎。兒童若在發育階段患上脊椎側彎，一旦延誤診治，有可能錯過黃金治療期，日後或需透過手術來矯正骨骼。現在就來了解一下這種成因不明、專門攻擊成長期兒童的疾病。

教育佳記者鍾怡整理

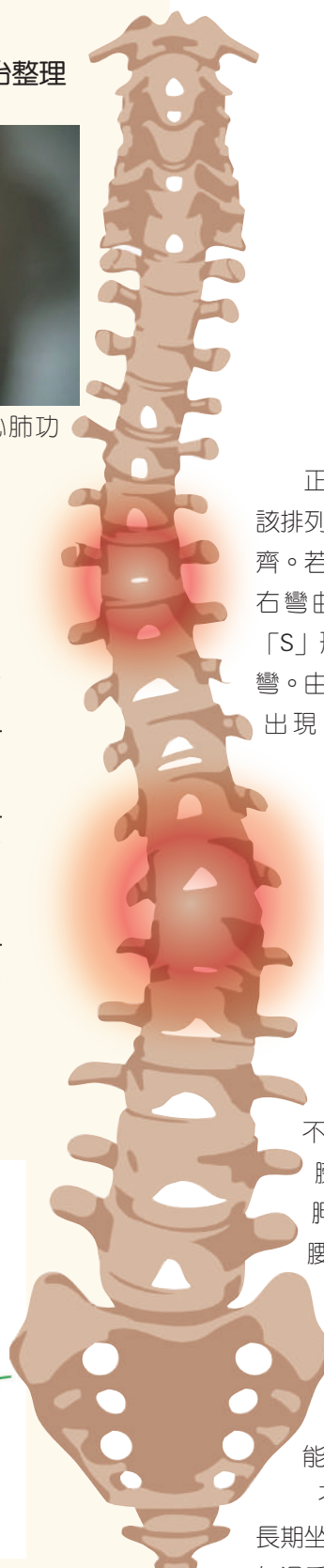
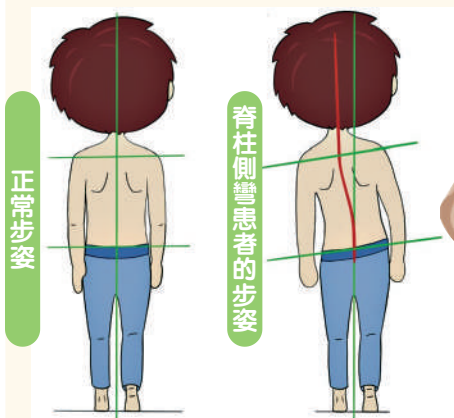


▲ 脊柱側彎會影響孩子的外觀及心肺功能。

小朋友護脊錦囊

- 採取正確姿勢提舉及搬運重物，先將物件靠近身體，再屈膝把它提起，切記不要彎曲背部
- 站立和坐着時保持良好姿勢，定時做伸展運動
- 進行恆常運動，每天應合共做不少於一小時中等強度至劇烈強度的體能活動
- 間中接觸適量的陽光可以令皮膚產生維他命D，有助鈣質的吸收

資料來源：衛生署



正常的脊柱從背部看應該排列成一條直線，十分整齊。若孩子的脊骨向左或向右彎曲，呈現「C」形或「S」形，則是患上脊柱側彎。由於該病通常在青春期出現，故不少人稱其為「青少年原發性脊柱側彎」。

很多時候，兒童身體通常會被衣服遮蓋，脊柱側彎往往難被察覺。但孩子若出現明顯的身體左右不對稱的情況，例如肩膀高低不一、左右肩胛骨不對稱地突出、腰部左右不對稱及盆骨傾側等，家長就要重視了。嚴重的脊柱側彎甚至會影響孩子的外觀及心肺功能。

不少家長常以為孩子長期坐姿或站姿不正確、書包過重、單邊運動等習慣會

導致脊柱側彎。事實上，兒童脊柱側彎的病因仍未明，大約八成患者屬原發性；其他可引致脊柱側彎的情況，則包括先天性脊骨異常及神經肌肉疾病等。

女孩機會較高

原發性脊柱側彎影響了大約2%至3%的青少年，通常在約10歲時出現。其中，女孩患脊柱側彎的機會比男孩高；若家人患有脊柱側彎，孩子患上的可能性也會提高。由於脊柱側彎在青少年發育期出現，這期間骨骼生長發展，脊柱有機會在短時間內變形惡化，故必須及早矯正避免側彎情況加劇。

大部分情況輕微的患兒，毋須接受治療；而情況較為嚴重的患者，則需接受骨科專科醫生的診治。通常醫生會從人體正面的X光片判斷脊椎側彎的準確位置，並評估側彎的度數，主要分為3種程度，0-20度為輕度脊椎側彎，20至40度為中

度脊椎側彎，40度或以上為重度脊椎側彎。

衛生署表示，輕微的脊柱側彎是不需要治療的，只需定期觀察和覆診，直至骨骼發展成熟。但如果情況較為嚴重，則需接受骨科專科醫生的觀察和診治。因應患者的個別情況，骨科專科醫生可能會建議觀察、佩戴矯形腰架或手術等不同的診治方法。

現時並沒有證據顯示人們的日常生活習慣，例如運動、飲食或物理治療等，可預防脊柱側彎的出現或惡化。衛生署提醒，雖然日常生活不會影響脊柱側彎的出現或惡化，但為了保持脊骨的整體健康，孩子平時應注意均衡飲食，進食適量含豐富鈣質的食物，包括牛奶及奶類製品。此外，孩子宜用背囊式、具兩條內藏厚墊及可調校長度的肩帶的書包；書包必須緊貼後背，書包重量不應超過體重的百分之十。



▲ 學童要好好保護脊骨，書包重量不應超過體重的百分之十。

