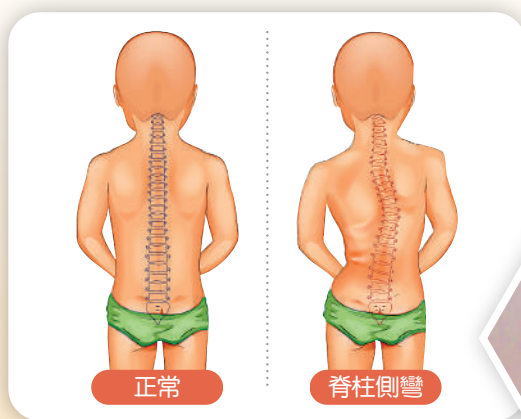


## 無關書包負重 察覺異常須及早求醫

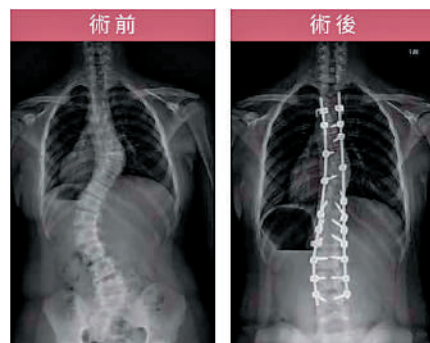
# 脊柱側彎發育期迅速惡化

自古就有「松柏之姿」的說法，筆直的站姿會讓一個人顯得精神抖擻。踏入開學季節，不少家長都擔心子女書包過重導致脊柱側彎、「高低膊」、盤骨傾側等問題，其實青少年原發性脊柱側彎與書包負重並無絕對關係。

據悉，本港目前約有5%的青少年患上原發性脊柱側彎，多數在10至15歲時確診，主要是經衛生署學生健康服務檢查發現，而臨床數字更顯示女性患上較嚴重的脊柱側彎，風險比男性高八倍。  
教育佳記者魏溶整理



▶家長若察覺孩子有脊柱側彎，應該盡早求醫。



◀鋼釘固定矯正

看看是不是在一條直線上；或者讓孩子立正站好後向前彎腰，注意觀察後背是否對稱。

通過簡單的檢查，如果發現異常，應該盡快帶孩子去醫院做進一步檢查。一般需要靠正面站立全脊柱X光確認是否有脊柱側彎，如果彎曲的角度大於10度，臨床上就稱為「脊椎側彎」。

### 影響外觀 損呼吸功能

一般而言，脊柱側彎角度大於20度、小於40度的患者需要進行支具治療，其原理主要是通過支具內的襯墊在脊柱側彎的突出部位施加外力，將脊柱推向正常的位置。而當脊柱側彎角度大於40度時，不僅影響患者外觀及正常的生活，而且側彎持續加重還會損害患者的呼吸功能，導致通氣功能障礙和氣體交換功能障礙，其大部分必須通過手術治療才能重建或保持脊柱的平衡。

現時並沒有證據顯示日常生活習慣，例如飲食或物理治療等可預防脊柱側彎的出現或惡化。運動也是對預防脊柱側彎沒有幫助，也不能矯正脊柱側彎。不過，運動本身對肌肉發展及身心發展有幫助，所以透過運動鍛煉令肌肉變強壯，或可令脊柱側彎患者感到有所紓緩，但是也不代表運動能拉直側彎的部位。

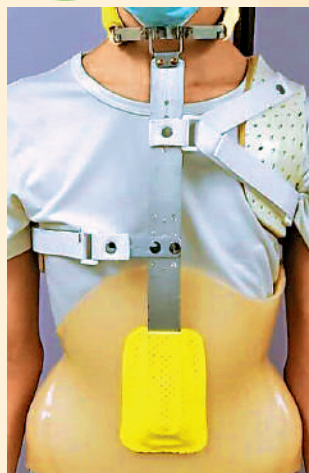
如果家長察覺孩子有脊柱側彎，應該盡早進行篩查及盡早求醫，以便及早接受治療。

脊柱側彎又稱「C形背」或「S形背」，指脊骨向左或向右彎曲變形，偏離原本垂直的位置。脊柱側彎位置可以出現在胸椎或腰椎，甚至胸椎與腰椎同時出現，但初期或輕度脊柱側彎，在衣服遮蓋下一般均難以察覺，但到青春發育期，病情會發展得十分迅速。

### 八成病因不明

導致脊柱側彎的常見原因主要為三種，第一是由先天性脊椎發育不全或家族遺傳導致的先天性脊柱側彎，第二位後天不正確姿勢引起、因疾病或維生素D缺乏等原因導致的後天性脊柱側彎，第三是病因不明的原發性脊柱側彎，在青少年間最為常見，據悉佔兒童脊柱側彎的80%。

家長在日常生活中應留意孩子的身體情況，觀察是否存在如兩側肩膀高度不一致；女童在發育時出現雙乳發育不對稱；後背一側有隆起現象；走路內八、外八、兩腳掌旋轉等情況。家長可以先對孩子進行簡單的檢查，比如摸一摸脊柱的棘凸，



▲▼安裝矯形支架



### 如何維持脊骨整體健康

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，我們可以這樣做：

- ① 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。
- ② 恆常運動，兒童和青少年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。
- ③ 站立和坐着時保持良好姿勢，定時做伸展運動。
- ④ 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。
- ⑤ 採用正確的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。

