

影響體態容貌 損害身體機能 脊柱側彎須及早正視

近年在影視圈嶄露頭角的內地女演員盧昱曉，在去年的一檔綜藝節目中被曝童年時因摔傷導致脊柱側彎，爾後一直接受矯正治療。有網友表示，幸虧盧昱曉的脊柱側彎並未影響到臉部對稱性，然而，大多數脊柱側彎患者，則多有高低膊、臉部不對稱（包括鼻子歪、嘴歪、一側顴骨高於另一側、大細眼）、脖子前傾、走路姿勢受影響等情況。除了體態和顏值，嚴重者甚至會影響呼吸、心肺功能、背痛或壓迫神經線。今期我們來聊聊如何預防及治療這種病症。

教育佳記者 湯嘉平整理

脊柱側彎是指脊骨偏離原本垂直的位置，向左或向右彎曲變形超過角度10度。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，所以又稱「C形背」或「S形背」。由於衣服遮蓋身體，初期或輕度脊柱側彎一般均難以察覺。

女性罹患風險高8倍

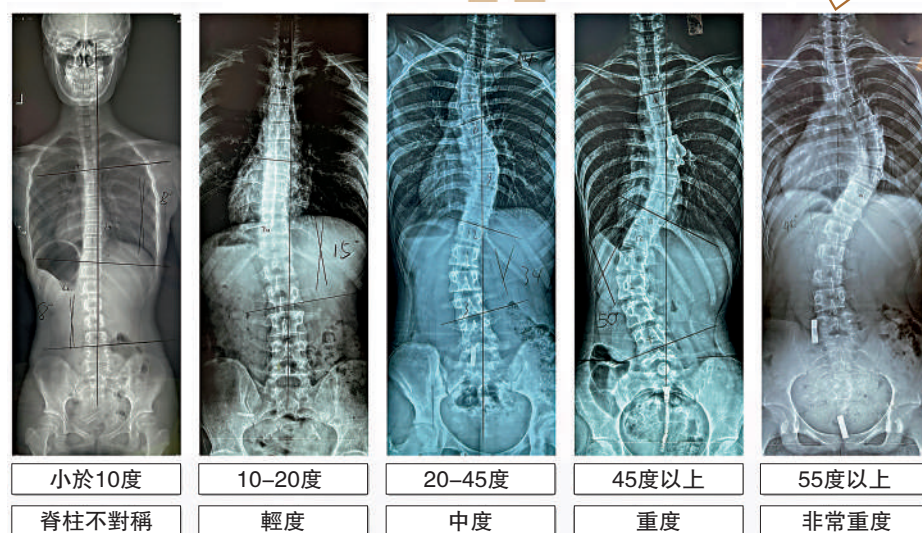
根據政府衛生署資料，脊柱側彎通常在10至15歲時被發現，約有2%至3%青少年會患上不同程度的脊柱側彎。當中，女孩子又比男孩子更易患上脊柱側彎，其罹患風險較男性高8倍！導致此種現象的產生包括三點原因：1、女性的雄激素（幫助促進肌肉生長）水準低，導致肌肉力量不足，脊柱支撐力變弱；2、女生青春早期1至2年，11至15歲身高猛漲期，脊柱快速拉長，錯誤姿勢（駝背、單側背包）更易引發變形。3、骨骼更柔軟：女生椎體向後傾斜角度大，穩定性差，輕微外力就可能側彎。

如果你發現孩子的肩膀出現高低不一、左右肩胛骨不對稱地突出、腰部左右不對稱、盆骨傾側等現象的話，就需要好好重視了，這些多是脊柱側彎的表現。如果脊柱側彎情況較輕微，則需要做常規康復訓練或佩戴矯正器；若側彎角度大、情況較嚴重，則不排除需要手術治療，具體情況建議家長們向醫生諮詢。

定期檢查可及早發現處理

至於脊柱側彎的成因，有研究顯示，脊柱側彎可能與遺傳有關：患有脊柱側彎的父母，其子女有約三成的機會同樣患上脊柱側彎。

不少人認為，多做運動、注意飲食，或避免養成不良姿勢或提重物等，便可以預防脊柱側彎，但其實約有八至九成的脊柱側彎個案，其成因都是不明的。雖然大部分脊柱側彎並不能預防，但若定期接受脊骨檢查，及早發現與診斷病症，尤其針對發育中的青少年，盡早轉介到專科接受診治，脊柱側彎其實是可以妥善處理的。



脊柱側彎情況與治療方案

脊柱側彎角度 (Cobb角)	嚴重程度	解決辦法
10°以下	正常	保持年度體檢+預防
11°-19°	輕度側彎	運動康復訓練
20°-45°	中度側彎	矯正器 (支架) 治療+運動康復
45°以上	重度側彎	手術治療

*具體辦法需根據個人具體脊柱檢測情況而定，建議患者及時求醫

一齊預防脊柱側彎

1. 保持良好姿勢

- **站姿**：避免長時間將身體重心只放在其中一隻腳上，當身體站直時，脊骨應該是成一直線，從側邊看，耳珠、肩膀、腰部中間點、盆骨、膝蓋、足踝前方應可連成一直線。
- **坐姿**：避免繞腳坐，或坐在太軟、太深的椅子上。椅子應該要對脊骨有充分承托，令腰部維持自然的弧度，臀部應該貼着椅背，膝關節成90度，雙腳能夠放鬆地平放於地面。
- **睡姿**：選用適中軟硬度的床褥，仰臥時脊骨應呈現自然弧度，側臥時脊骨應成水平線。避免趴睡或者使用太高及太低的枕頭。
- **用電腦姿勢**：電腦螢幕與眼睛應保持至少30cm的距離，視線要與螢幕最上方成水平線，手肘和桌面要維持90度，背部挺直，避免寒背的坐姿，並且每隔30分鐘就應該望向遠方放鬆眼睛。
- **其他不良習慣包括**：葛優躺、蹺二郎

腿、長時間用單肩背包同側肩等。

2. 多吸收含鈣質食物

有大量研究顯示，鈣質能夠補充骨骼健康，同時亦有助強化骨骼，避免出現脊椎側彎及出現脊椎側彎惡化。建議患者定期定量攝入含有高鈣的食物有牛奶及乳製品，一般成年人每日吸收一份牛奶或乳製品。

3. 多曬太陽

多曬太陽可產生維生素D，維生素D有助於保持骨骼健康，強化骨質密度。成年人一星期大約照射20分鐘陽光便足夠，不過記得在陽光下要塗上充足的防曬產品，避免對皮膚造成傷害。

4. 定時運動

恆常運動可以幫助放鬆繃緊的肌肉，以及令脊骨建立更佳的支撐力。建議每星期進行三次、每次不少於30分鐘的強度運動，除了可以保護脊骨健康之外，更加可以增強心肺功能。

