

# 高中女生打了几天喷嚏,腰椎间盘突出 到医院一查原因是脊柱侧弯

## 暑假到了,到浙江省中山医院治疗脊柱侧弯、颈椎病的患者猛增 快报读者凭本页报纸带孩子去检查,一周内免普通挂号费及诊查费

记者 谢谨忆 通讯员 汤婕

暑期临近,浙江省中山医院的浙江省椎间盘诊疗中心推拿、康复科接诊的学生患者,比平时要多三成。推拿科主任、主任医师吕立江教授说,凭以往的经验,再过几天,来治疗脊柱侧弯、颈椎病的学生会越来越多,暑假期间的门诊量一般比平时多五成左右,增加的都是学生。

“很多脊柱侧弯、颈椎病和不良的生活方式有关,早发现早治疗是关键,但更关键的是治好家长一定要督促孩子改掉坏习惯。”

### 高中女生打了几天喷嚏,腰椎间盘突出

吕立江教授说,他前不久接诊了一个高二女孩子,女孩因为过敏,连续打了几天喷嚏,结果有一天,涕泪横流地打了连续喷嚏后,她突然开始腰痛,检查了一下,有一节腰椎的椎间盘膨出了。

“打喷嚏时腰部是要用力,但这么年轻,打几个喷嚏就会腰椎间盘突出,总是有原因的。我后来检查了她的脊柱,发现她有脊柱侧弯。她父母说几年前就知道女儿有侧弯了,但不明显,也就随它去了,不晓得和腰椎间盘突出还会有关系。”

吕教授说,脊柱侧弯后,椎间盘的各方受力就不均衡了,比如往右弯的,那椎间盘的右边受力大,左边受力小,长此以往,当遇到打喷嚏等突然的外力作用时,椎间盘的髓核就容易往破裂处突出。

脊柱侧弯不仅会引起腰椎间盘突出,还会引起各种脊椎小关节错位、紊乱,如胸椎小关节紊乱引起的胸背疼痛、神经牵拉疼痛、胸闷气急等,侧弯严重的还会影响心、肺等内脏功能。

“少年儿童在生长发育期形成脊柱侧弯不矫正,那还会造成身高发育缓慢,影响他一辈子的外形美观,出现驼背、骨盆倾斜、胸廓不对称、双肩不等高、双下肢不等长等现象。”

吕教授用整脊手法,为女孩治疗腰椎间盘突出和脊柱侧弯。因为女孩当时还在上课,只能每周六去一次,所以治疗周期拖得有点长,痊愈用了两个月时间。吕教授说,对于有脊椎侧弯的孩子,适合暑假里来治疗,这样可以隔天做一次整脊。

吕教授还说,这个女孩治疗脊柱侧弯的时间还是晚了些,脊柱侧弯在14岁之前治疗,效果是最好的。8-14岁是人体生长发育旺盛期,过了这个阶段,到了18周岁骨骼逐渐成形了,再用手法矫正就会变得困难,年纪越接近成人越困难。

### 单肩背书包、斜着坐都是脊柱侧弯的诱因

据中国儿童发展中心调查统计,我国儿童脊柱侧弯症的发病率高达20%,而脊柱不健康的儿童已占到68.8%。由于发病过程不疼不痒,家长很容易忽视,往往以为是发育过程中的正常现象,从而错过了最佳的调理时期。

椎间盘科主任、主任医师万全庆介绍说,脊柱侧弯是指脊柱的一个或数个节段偏离身体中线向侧方弯曲,形成一个带有弧度的脊柱畸形,并伴有肋骨左右高低不平,骨盆的旋转倾斜畸形,椎旁肌肉韧带异常等。如果脊柱向左或向右偏离了这条中轴线超过10°(偏离的角度称为“Cobb角”),即称为脊柱侧弯。

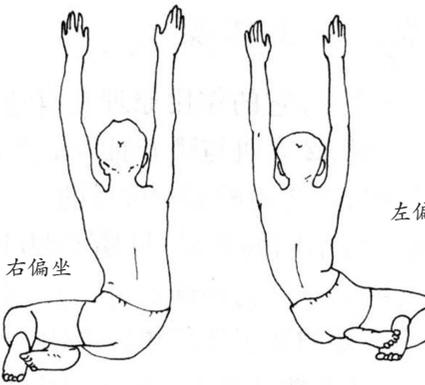
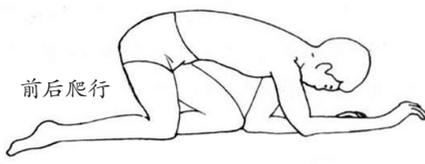
少儿脊柱侧弯,一般指的是孩子的脊柱在发育过程中呈现出C形或S形的弯曲。随着孩子身体的发育,侧弯度数会不断扩大。脊柱侧弯的女生比男生多,尤其在月经初潮前后,一些女孩的侧弯在一年内甚至会增大10°。

万主任还说,Cobb角在20°以内一般不影响人体功能与外观,超过25°以上可导致胸廓高低不对称、肩胛骨高低不对称,可用整脊、理疗等保守方法先治疗,超过40°则会影响到心肺功能,需开刀治疗。

“为什么会脊柱侧弯呢?除了明显有遗传因素的,很多特发性脊柱侧弯的发病原因是不明确的,目前只能说不良的生活习惯、姿势是脊柱侧弯的一大诱因,会诱发或者加重脊柱侧弯。”

万主任提醒,学生们经常单肩背过重的书包、平时看书写字斜趴着或佝偻着、长期单侧睡姿、跷二郎腿等,都属于会引起脊柱侧弯的不良生活习惯、姿势。

万主任还提醒家长,给孩子匹配合适的桌椅高度很重要,椅子太高,孩子的背就不由自主地要佝



或者斜趴了。

“桌子的高度一般是恒定的,选择凳子的时候,宁可低一点不要太高。最好是人坐正,头跟桌面距离20-30厘米,是最舒适的。现在学校里的桌椅一般都是一个格式,如果小孩子的个子特别高或矮,家长最好和学校商量一下,看看能不能用不同高度的凳子。”

早期的脊柱侧弯引起的外观异常并不明显,尤其是穿着衣服时不易被发觉,家长可以在帮孩子洗澡或孩子衣服穿着较少时注意一下:孩子的两肩是否等高?孩子背部的肩胛骨最下端是否等高,有没有一侧肩胛骨向后凸起?两侧盆骨是否等高?女孩双乳发育是否不对称?

或者让孩子弯腰,家长用中指和食指沿着脊梁划下来,看看是否能划出正常的直线。

如果觉得有问题,到医院简单拍一张X光片,就可以确定了。

### 有脊柱侧弯的孩子可以做做矫正体操

省中山医院康复科负责人解光尧副主任医师说,在日常生活中可以通过体育锻炼和保持良好的身体姿态来预防脊柱类疾病的发生。

“从小就要培养孩子良好的读写、坐、站和行走姿势,在体育活动中,加强双杠、平衡木、跳箱、垫上运动、体操等能加强腰、背、腹、肩部肌肉,起到脊柱保健作用的运动,能有效地预防脊柱侧弯。”

Cobb角25°以内的患者,可以试试通过矫正体操、物理疗法、牵引疗法、支具疗法等康复手段来治疗。

矫正体操可以增加背部、腰部、腹部及臀部肌肉的力量,调整脊柱两侧肌肉力量的平衡,增强脊柱支撑能力,以达到矫正畸形的目的。

解副主任说具体做什么动作来锻炼要根据孩子的脊柱侧弯情况具体而定,他可以先教大家两个简单的动作:

一、前、后爬行或葡萄环行。葡萄环形是这样做的:如胸腰段右侧弯时,爬行时左臂尽量向前向右伸,而右膝右髌尽量屈曲向前迈进,右臂左腿随后跟上,但不能超越左臂和右腿。

二、左右偏坐:患者跪位,双手上举,先臀部向右侧偏坐;然后再向左侧偏坐,反复交替练习。若胸腰段左侧弯,则重点练习右侧偏坐(增加练习时间和次数),反之亦然。

另外,物理疗法(电刺激治疗)适用于可塑性较好的40°以下的脊柱侧弯患者;或年龄太小,不宜手术治疗的40°以上的特发性侧弯患者。支具治疗是控制早期脊柱侧弯(特别是轻型特发性侧弯)进展的有效手段。牵引治疗不能矫正脊柱侧弯,但可以增加脊柱可屈性,提高手术矫正效果。

### 长期低头看手机、固定姿势看电脑 现在的学生颈椎病发病率也很高

吕立江教授说,现在有颈椎病的“娃娃病人”居然也很多,到了暑假也会是推拿科病人治疗的高潮。

“学生的颈椎病主要集中在生理曲度变直。我前几天接诊了一个考完中考的初三女生,说经常会头颈板硬不能动的,转头不灵活。一开始我还以为她是落枕了,结果一摸,是颈椎的生理曲度没了,变直了。”

正常人的颈椎是有一个向前的生理曲度,如果经常低头看手机、写字作业,或者长期对着电脑玩游戏,处于一个固定姿势,就会引起颈椎周围肌肉的疲劳损伤,致使颈椎的骨结构和软组织(韧带肌肉等)平衡失调,慢慢地颈椎就会往后变直,严重的还会往后弯,造成反弓。

颈椎没有了生理曲度,颈椎就会不平衡,肌肉就会痉挛,会造成神经和血管等压迫。患者就容易出现头晕、头疼、耳鸣、恶心呕吐、头颈板滞疼痛,手臂麻木等现象。

吕教授说,初中的学生课业负担重,颈椎出问题的尤其多,但好在这个年龄段骨头还“嫩”,矫正起来效果好,一般用仰卧上托牵引法治疗。

不过,如果矫正后,学生继续长期低头看手机、固定姿势看电脑,颈椎还是会重新病变的。“一般颈椎固定一个姿势40-60分钟,不论是往上看还是往下看,不论是看什么,都要活动一下,换个姿势,让颈椎休息一下。”

吕教授推荐颈椎不舒服的学生,平时可以做“仙鹤点水”这个动作:坐、站姿均可,要领是肩膀以下保持不动,以下颌带动颈部,向身体的正前方由上往下画圆圈。每组做24或36下,一天可做数组。

### 快报读者有福利了:

凭本页报纸,从今天起至下周四,带18岁以下学生去省中山医院推拿科、康复科、椎间盘诊疗中心问诊脊柱侧弯、颈椎病的,可免学生的普通挂号费及诊查费。一份报纸限一名学生患者使用。