

开学季 低龄“低头族”让家长很揪心

颈椎病发病年龄越来越低 就诊患者里多了许多稚嫩面孔



新学期已到,中小学生重新回到了校园。记者发现,伴随着多坐少动、饮食不规律、长时间玩电子产品等一些不良生活习惯,一些孩子过早患上了以往只有成年人才会得上的疾病:颈椎病、脂肪肝、糖尿病、肥胖、失眠……就拿颈椎病来说,人们一般会认为这是“成人病”“职业病”,可如今,颈椎病的发病年龄越来越年轻,在医院的就诊病人里多了许多稚嫩的面孔。对此,河北省中医院健康管理部正骨组主治医师刘路说:“只有改变一些不良习惯,中小学生才能远离有着成人病之称的颈椎病。”

□文/图 本报首席记者 李惶 记者 赵晓华

11岁女孩“忙”出了颈椎病

11岁女孩雯雯(化名)近半年时间里常常喊头晕,并且偶尔会不自觉地“做鬼脸”。见到雯雯这种情况,父母很是着急,带她来到了医院进行检查。拍片之后,医生发现雯雯出现这种情况是因为患上了颈椎病。“医生说,通过拍出的片子,看到孩子寰枢关节错位、棘突偏歪。”说起这些,雯雯妈妈语气中满是担心。

对于雯雯患上颈椎病这件事,医生给出的结论是孩子久坐缺乏运动,脊椎得不到放松造成的。听到医生这番话,雯雯妈妈有所醒悟了。

“孩子每天除了正常上课外,要写作业、练钢琴、上兴趣班等。”雯雯妈妈说,孩子从四岁开始学习钢琴,每天都要练习至少一个半小时。加上学习、上兴趣班等,课余时间被排得满满当当,

每天坐着的时间都特别长。近半年来,雯雯总是吵着累,喊着头晕,写作业的时候更是时不时出现摇头晃脑等现象。看到雯雯坐不住的样子,雯雯妈妈总会认为孩子是想偷懒,不想学习而装的。

可如今新学期已经开始近半个月了,雯雯老师也反映孩子上课总提不起精神,还爱捂着头。后来,雯雯妈妈又发现孩子脸上的肌肉和嘴角时不时会抽动,并且不断地眨眼睛,尤其是练琴和写作业时情况更加严重。父母赶紧带着雯雯来到了医院进行检查。

“没想到检查结果是这样!望女成凤居然害孩子这么小就患上了颈椎病。”雯雯妈妈说,自己特别害怕孩子的颈椎病越来越重。

低龄“低头族”让颈椎提前老化

晓诚(化名)今年13岁,上初一。这个寒假期间,晓诚经常说脖子酸痛,家里人没太在意。但开学后,晓诚脖子酸痛感越发严重,还总说自己手指发麻,影响到了握笔学习,妈妈这才带他来到医院就诊。接诊的医生为晓诚安排了X射线检查,检查结果让在场的人大吃一惊。片子显示,晓诚颈椎的弧度已经往反方向弯曲。

医生说,正常脊柱,从正面来看,外观是笔直的,如竹子一样一节节。从侧面来看,脊柱有四个生理弯曲,即颈曲、胸曲、腰曲、骶曲,生理曲度如同一个大的弹簧,缓冲了人体在直立行走时的震荡,加强了直立姿势的稳定性,对人体有巨大的保护作用。当脊柱生理曲度异常时,必然造成一系列问题,孩子的颈椎弧度已经消失、甚至有些反弓,这正是孩子目前症状的根源所在。当颈部因为损伤、着凉、姿势不良等引起颈肩部肌肉组织劳损发炎或颈椎患有疾病时,颈部肌肉的疼

痛、痉挛、肌肉牵拉颈椎,常常产生违背颈椎生理曲线的姿态和活动,久而久之,有一些人颈椎C形弧度逐渐变得平直甚至反弓,便称之为颈椎生理曲度异常。

那么,晓诚才13岁,颈椎怎么会变成这样呢?原来,晓诚是慢性子,平时作业都要写到晚上10点之后。而寒假期间,除了做作业外,晓诚还喜欢玩手机,经常一玩就是几个小时,是个典型的“低头族”。“这样一来,孩子自然而然患上了‘颈椎病’。颈椎曲线消失会导致颈椎动脉受压,并且压迫神经,产生神经根性病变或交感、神经系病。通常会出现肢体麻木、恶心呕吐、头晕头痛等情况。”说起这些,晓诚的爸爸叹了口气。

正常情况下,颈椎从20岁开始老化,一般到四五十岁会有颈椎病症状出来。但现在,随着“低龄低头族”的增加,颈椎提前加速老化现象非常普遍。

预防脊柱侧弯 体育锻炼很重要

“原来以为孩子只是单纯的驼背和身姿不直,可没想到居然是脊柱侧弯。”自从12岁的轩轩被诊断为脊柱侧弯后,轩轩妈妈就一直自责不已。其实早在1年前,轩轩妈妈就发现儿子有些高低肩,一侧肩胛骨还略微隆起。可当时她只是认为孩子是简单的驼背,总是在一旁不停提醒轩轩要注意站姿。虽然一再提醒,可轩轩的情况不仅没有好转,高低肩的现象还略显严重了。为此,轩轩妈妈带着孩子去医院进行了全脊柱X片检查,最终被确诊为脊柱侧弯。

“刚听到这个消息的时候,我头一下就炸了,心里想着:难道孩子以后就只能高低肩膀了吗?”说到这里,轩轩妈妈叹了口气。后来,经过专业的

治疗,轩轩身体中线回正,高低肩及肩胛骨隆起也明显好转了。如今,轩轩只需定期去医院复查即可。

对于孩子脊柱侧弯形成的原因,轩轩妈妈说,主要是因为一些“不良行为”造成的。“医生说,孩子长期趴在地上或者桌上看书学习的行为、使用与身高不匹配的桌椅的行为、跷二郎腿的行为、喜欢背单肩包或习惯只使用一侧肩膀背书包的行为都是造成脊柱侧弯的原因。”轩轩妈妈说医生的各种提醒。而且医生还提到,想要预防脊柱侧弯,体育锻炼也很重要,特别是腰背部肌肉的锻炼,如:吊单杠、打篮球、游泳等都是不错的选择。



■刘路大夫正在给一名小患者治疗。



保护中小学生脊柱 日常做好这几点

记者了解到,近年来,随着电子产品普及、不正确的生活习惯,青少年脊柱健康问题已逐渐成为继近视眼、肥胖之后的第三大杀手。据相关统计显示,我国目前约有300多万青少年患有脊柱侧弯,而且每年以30万的速度递增,发病率4%~8%,年龄多集中在10~16岁。同时,脊柱生理曲度异常如颈腰椎反弓、胸椎后凸、平背、塌陷等其他脊柱矢状位异常发病率已达到60%。如果这些问题不能得到及时发现并解决,将严重影响青少年的健康与成长。

日前,在中小学开学之际,河北省组织召开了“关注青少年健康 挺起中华脊梁健康公开课”。对此,刘路说,脊柱侧弯不仅会影响患者的形体美观,出现驼背、高低肩、长短腿、骨骼发育不对称等外在畸形,还会造成肌肉紧张,导致背痛发生。而当脊柱侧弯发生到一定程度时,还会造成神经损害,压迫肺部,甚至会出现影响呼吸的症状,严重者还会累及脊髓造成截瘫。“面对青少年脊柱侧弯,可以采取保守治疗的办法来引导脊柱的正常生长方向。”

此外,面对颈椎病的发病年龄越来越年轻这个问题,刘路也进行了相关提醒:“其实,保护颈椎的确需要从小做起,而且最好可以做到以下几点,这样一来就能让颈椎病‘低龄化’的问题得以预防。”

刘路医师给出建议:1.避免长时间伏案:每40分钟后站起来活动10分钟左右,尤其是多活动脖子;2.保持正确姿势:做作业要保持正确的姿势,选择高度合适的桌椅,并根据孩子的身高变化及时调整桌椅高度;3.避免长时间看电子产品:越来越多的孩子因玩电子产品变成小“低头族”。要知道“电子产品”在伤害孩子眼睛的同时,也会伤害孩子的颈椎。要严格控制孩子使用电子产品的时间,使用时要保持正确的坐姿,尽量将屏幕高度保持和视线水平。