

“携手成长，呵护每一份健康与梦想”

滕州二中新校校园健康指南

2025-2026 学年度第一学期

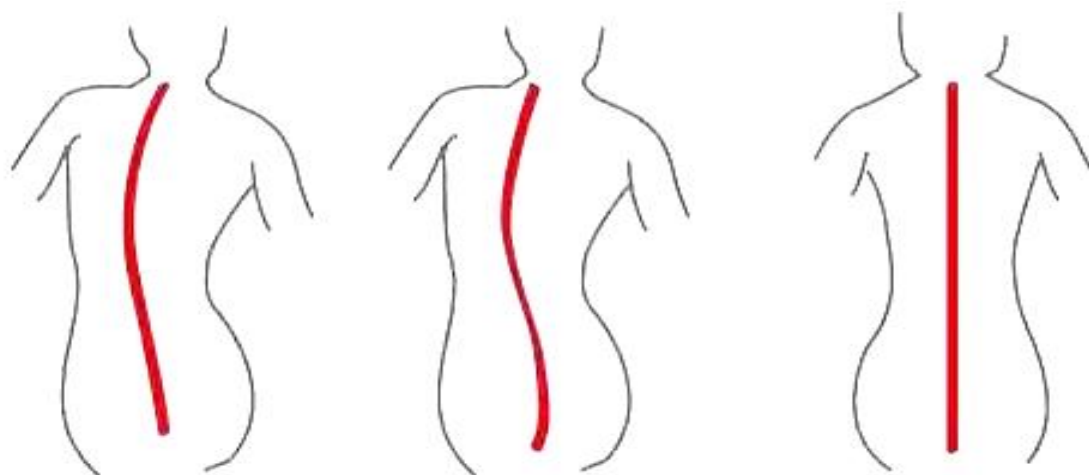
第 19 期

主办：体艺卫医务室 编辑：黄晓娟 一审：王艳玲 二审：张浩 三审：李中东 2025 年 10 月 13 日

近期，滕州市卫生健康局及滕州市教育和体育局举办了全市儿童青少年脊柱侧弯中药干预推进会议，旨在确保每位学生的身心健康。

会议指出，儿童青少年脊柱侧弯是继近视、肥胖之后，又一严重威胁我国青少年身心健康的“隐形杀手”。其早期筛查、早期干预至关重要。因此滕州二中新校将在近期对全校学生进行体检，对脊柱侧弯进行筛查。

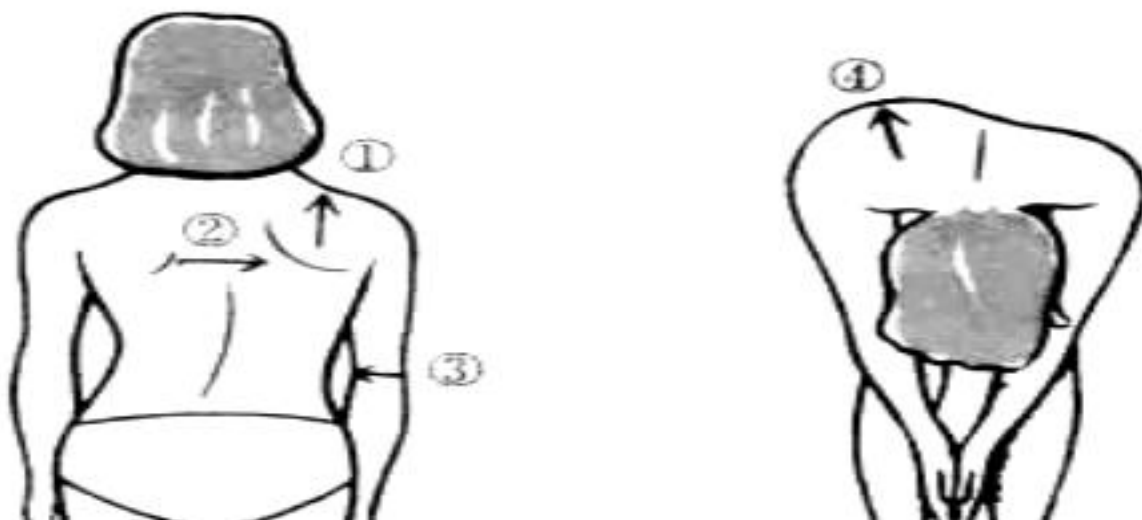
什么是脊柱侧弯脊柱侧弯？



脊柱侧弯也叫脊柱侧凸，指脊柱在冠状面上一个或多个节段椎体偏离身体中线向侧方形形成弯曲，多伴有椎体的旋转和矢状面上后凸或前凸增加或减少、肋骨和骨盆的旋转倾斜畸形以及椎旁的韧带肌肉异常，是种脊柱的三维结构畸形。

国际脊柱侧弯研究学会对其量化，采用 Cobb 法评估标准站立拍摄的全脊柱正位“X”光片，通常将 Cobb 角 $\geq 10^\circ$ 定义为脊柱侧弯。其中以特发性脊柱侧弯最为常见，好发于 10-16 岁的青少年，以女性多见，青春期生长高峰期容易进展。

脊柱侧弯根据病因不同，分为多种类型，其中以特发性脊柱侧弯最为多见，其发病机制不明，青少年发病较为常见，占脊柱侧弯的 80%。



脊柱侧弯的危害

☑影响生理健康脊柱变形易导致肩背部、腰部顽固性疼痛，严重者甚至出现神经受损、神经受压、肢体感觉障碍、下肢麻木、大小便异常等症状。

☑影响心肺功能早发性脊柱侧弯患者的尸检结果表明，其肺泡数量低于正常人，肺泡过度充气或萎缩，累积肺叶或全肺，肺动脉直径也远低于同龄人。脊柱侧弯患者胸腔容积减小，吸气相和呼气相胸廓容积均低于正常对照组。脊柱侧弯影响气体交换，包括局部通气、血流、通气血流比、弥散等。易发短气、喘气等呼吸障碍，且影响血液循环。

☑影响胃肠系统脊柱侧弯使腹腔容积减小、脊柱神经对内脏的调节功能紊乱，进而引起食欲不振、消化不良等胃肠系统反应。影响脊柱外形和功能脊柱侧弯导致脊柱变形、肩背部不平、胸廓畸形骨盆倾斜、长短腿、姿势不良等异常形态，同时影响活动度等功能。

干预措施

Cobb 角	干预方式
$Cobb < 10^\circ$	观察干预为主，鼓励干预对象加强运动，定期开展随访，并建议每年进行脊柱筛查跟踪。
$10 \leq Cobb < 20^\circ$	形体干预为主，定期开展随访，并建议根据侧弯进展情况每半年做一次 X 光片检。
$20 \leq Cobb < 45^\circ$	需要佩戴定制支具，并进行特定运动疗法训练，定期开展随访，并建议根据生长情况每半年或一年进行一次 X 光片检查。
$Cobb \geq 45^\circ$	手术治疗和术后形体治疗，定期开展随访，并建议根据医嘱进行 X 光片检查。

脊柱侧弯自我矫正方法

- 1、日常坐姿要正确，坐的时候腰要挺直，不能佝腰，不能驼背，不能扭腰。
- 2、平时走路的时候，要昂首挺胸，不能低头弯腰。
- 3、睡觉的时候，不能睡太软的床，要睡硬板床。
- 4、平时可以多做些伸展运动，如引体向上，俯卧撑，吊单杠等。