

关爱青少年脊柱健康 未来“脊梁”不容忽视

——专访广安医院骨科中心首席专家、博士后李郁松(一)

□通讯员 屈庆华 蒋晗 杨叶梅

人物名片

李郁松,博士后、副主任医师、舟山广安医院骨科中心首席专家,毕业于第四军医大学航空航天临床医学系(六年制);在第二军医大学长征医院骨科攻读脊柱外科学硕博连读研究生,获得博士学位,在上海中医药大学脊柱病研究所博士后流动站从事博士后工作。

长期以来,他在脊柱外科的临床、科研、教学工作中积累了丰富的经验,特别在第二军医大学长征医院骨科工作期间,对各类脊柱疾病诊治有系统钻研,熟练掌握临床诊治技术及技巧,将人体力学结构分析运用于临床实践,并取得了非常好的临床效果;参与或独立完成脊柱枕颈部、颈椎、胸椎、腰椎手术5000余台;创造了35分钟7个椎体PKP的国内最快记录。



扫码观看回访



■问:青少年脊柱畸形主要有哪些类型?

答:想要知道什么是脊柱畸形,首先要了解我们人体正常的脊柱形态应该是什么样子的。虽然说,每个人的脊柱形态各不相同,但它还是会有一个正常的标准作为判断依据。正常的脊柱形态,应该是横平竖直,从后面看,应该是一条直线,从侧面看略呈“S”形,它有3个生理弯曲,分别是颈椎的前凸、胸椎的后凸、骶椎的后凸。

当脊柱偏离了正常位置,就是属于脊柱畸形。在青少年中比较常见的脊柱畸形,主要有脊柱侧弯和脊柱后凸畸形。“脊柱侧弯”就是指脊柱的形态从后面看不再笔直,而呈弯曲态,“脊柱后弯”就是通常所说的“驼背”畸形。

■问:引起青少年脊柱畸形的原因是什么?

答:出现脊柱畸形主要有内因和外因两方面。有些脊柱畸形是先天性的,主要是在他的发育过程中出现的一些异常所致,基因是一方面,另一方面可能是来自他的生长环境。比如孕妇的坐姿、站姿,都会影响胎儿的受力点。所以母亲要经常调换体位,尽量让孩子在母亲子宫里的受力点均衡,给胎儿一个正常的成长环境。

还有一类是神经肌肉性的,比如神经纤维瘤等疾病,这种肌肉神经发育异常也会引起脊柱的畸形。此外,还有外伤导致的脊柱的畸形,比如有摔伤或者交通伤导致的椎体的骨折,慢慢出现了后凸或者侧弯。

■问:如何判断孩子出现了脊柱畸形,有哪些外观上的表现?

答:父母想要判断孩子是不是出现脊柱畸形,可以让孩子靠墙站立,根据

我们家中墙上瓷砖的直线,看孩子的脊柱是否横平竖直,如果出现了向一侧倾斜,就很有可能是侧弯,或者平常家长也可以从孩子的背后观察,双侧的肩胛骨是否有不等高或一侧隆起,从侧面看,是否有驼背等问题。

但对于早期的、轻度的脊柱畸形,非专业的人员是很难判断的。我建议家长们可以每年带孩子到医院拍一张全脊柱的X光片,通过专业的手段来判断,进行早发现、早治疗。如果到了后期,可能需要通过手术的手段来进行治疗,这样不仅不容易痊愈,而且手术风险也较大。

我曾经遇到过一个孩子,他的父母发现他的脊柱出现侧弯之后,立即来医院找到了我。我利用给他佩戴支具的方式进行矫正,没想到不到一个月,孩子的情况就得到了好转。所以,我还是要提醒家长们要重视孩子的脊柱问题,做到早发现、早治疗、早恢复。

■问:脊柱畸形会给青少年带来哪些危害呢?

答:脊柱畸形的危害不只是在形态上,我们在地面上行走时需要依靠地球重力,实际上是一个动能转化的过程。

我们身体使用的能量是有限的,因此,我们所有的脊柱形态,必须满足“节能”的条件。为了“节能”,我们走路就会产生不同的运动模式。

我们常见的疾病,比如膝关节炎、肌肉劳损、颈椎病、腰椎间盘突出等问题,这些都有脊柱畸形的基础。脊柱畸形不仅造成患者心理自卑,还会造成脊髓压迫,出现神经损害的症状,如功能减退、麻木、疼痛、无力、行走困难等症状。

■问:那么脊柱畸形有哪些治疗手

段?

答:脊柱畸形的治疗方法也无非是两种,一种就是保守治疗,第二种就是手术治疗,绝大部分通过保守治疗就能够使病情得到控制、稳定,保守治疗包括辅助的支具治疗。另外就是加强腰背肌的锻炼,还可以让病人做医疗体操,教病人做单杠的悬吊,还有比如游泳、慢跑,加强心肺功能这些锻炼,这些都对于患者非常有帮助。

手术治疗现在方法也非常多,对于不同年龄阶段不同类型的脊柱畸形,要采取不同的手术方法,比如像婴幼儿型的或者是发育不成熟的患者,可以采取这种生长棒的治疗办法,还有一种就是比如对于半椎体,将致畸因素做局部毁损。畸形比较严重的,可能就要上内固定进行植骨融合的矫正,然后植骨融合的这种手术方式。

■问:那么在日常生活中,我们的青少年该如何预防脊柱畸形的出现,您有哪些好的建议吗?

答:脊柱畸形的先天因素我们是无法改变的,但是我们明显发现,就发病率上来说,脊柱力量弱的人,很明显发病率高。因此,我们鼓励青少年加强体能锻炼,不仅对心肺功能和代谢功能有帮助,从骨结构来说,我们更强调青少年肌肉力量的增加。这方面不光是家长,还有学校要重视起来。

很多家长跟我说,孩子坐姿不好,写作业总是歪着脖子,其实良好的学习方式包括正确的读写姿势和高度适合的桌椅。此外,适当的书包重量和背包方式也相当重要。建议把背包重量控制在孩子体重的10%以下,尽量采取双肩背的背包方式,让身体两侧均匀受力,减少形体歪斜。



一份疫苗一份心 亲朋团聚更安心



中宣部宣教局 国家卫生健康委员会宣传司 中国疾病预防控制中心 中国健康教育中心



疫苗接种你我他 守护家园靠大家



中宣部宣教局 国家卫生健康委员会宣传司 中国疾病预防控制中心 中国健康教育中心