

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(三)

□通讯员 屈庆华 杨叶梅 蒋晗

人物名片

李郁松,舟山广安医院骨科中心首席专家、副主任医师、博士后,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,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;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 的国内记录。

问:青少年脊柱侧弯不及时矫正,老了以后会怎样?

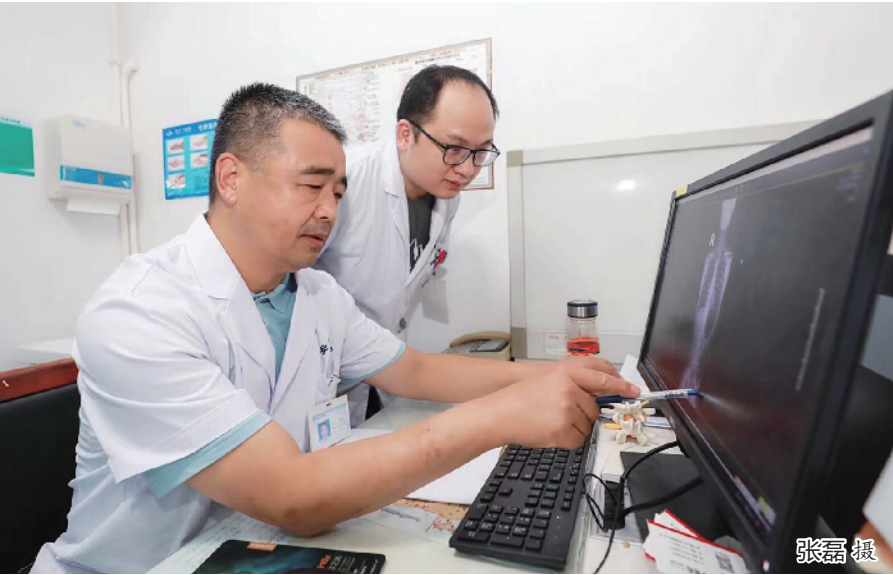
答:很多老年人出现的腰酸背痛,其实是在青年时期出现脊柱侧弯没有及时矫正而导致的。来我这里看病的老年人,很多有腰背疼痛,追溯原因,很多在青少年时期已经出现症状,但没有及时得到重视和治疗。

其实人随着年龄的增长,脊柱关节也是在不断地退变的,年龄大了以后,除了原先的脊柱侧弯,骨骼退变也会加速脊柱侧弯,导致老年人的弯腰驼背,带来疼痛。此外,随着脊柱侧弯越来越严重,还会加速骨质退变、脊柱增生退变、脊柱侧弯、脊柱小关节的紊乱,如果在青少年时期不及时矫正,到了老年会很痛苦。而且老年人本身退变以后就会出现疼痛,如果加上青少年时期就有的脊柱侧弯,这种疼痛会更加厉害。所以青少年脊柱侧弯对孩子的影响不是一时的,很有可能伴随一生,甚至到老年的时候症状加重。

问 青少年脊柱侧弯该如何预防?

答:脊柱侧弯这种疾病,其实预防比治疗更加重要,所以对于青少年脊柱侧弯我们要做到早发现、早干预、早治疗。我建议家长在孩子 3 岁以后,每年带孩子到医院进行拍片、检查,拍摄一个站立位的全脊柱正侧位 X 线片。因为其实早期的脊柱侧弯,光靠肉眼是很难发现的,所以需要到医院通过专业的设备检查,再由医生进行评估、判断孩子是否有脊柱侧弯,甚至能够检查出患者脊柱侧弯的角度。

总而言之,家长平时一定要多观察孩子的身体状况,一旦发现孩子出现走



路姿势不对,或者走站坐卧等形体发生变化都要及时纠正。如果不能达到很好的效果,很有可能是孩子的脊柱出现了问题,一定要积极就医,在医生的正确指导下,帮助孩子更快地恢复健康。

问:游泳能够改善青少年脊柱侧弯吗?

答:虽然有些运动对脊柱侧弯的改善,是有一定作用的,但是在进行运动之前,首先要知道,是什么原因导致了你的脊柱侧弯。只有知道你的病因在哪里,才能够对症治疗。因为并不是所有脊柱侧弯的患儿都适合通过运动来改善,所以我建议家长还是带孩子到医院及时检查,并进行正确的治疗,可以在专业医生的指导下,再选择合适的运动。

问:脊柱侧弯主要有哪些治疗手段?

答:目前来说,针对脊柱侧弯最普遍的就是支具和手术的矫正。这一类手术高风险,创伤比较大,费用也较高,如果不是特别严重的情况,我们建议保守治疗。我们研究青少年脊柱健康,最关键还是要找到出现问题的原因,分析孩子出现脊柱侧弯的年龄阶段。我们提倡运动治疗,前段时间我接诊了一个 17 岁的孩子,今年上高二,脊柱侧弯比较明显,坚持运动治疗一个多月后,情况明显好转。

同时,综合性治疗也非常重要,将支具治疗和运动治疗相结合,达到最好的治疗效果,是我们需要不断提升的过程。

问:脊柱侧弯手术会留下后遗症吗?

答:脊柱侧弯手术后患者所关心的

后遗症,首先是做完手术以后会不会带来功能上的不便。原则上来讲脊柱侧弯手术固定部分固定完以后,不能再活动,所以手术以后固定部分的脊椎活动丧失。

其次能不能安全完成手术很重要,如果损伤神经,或者损伤其它胸腔,可能会引起胸膜粘连,损伤神经以后恢复不好会引起下肢活动受限。还有就是伤口感染问题,可能会出现残留一部分侧弯的现象,或者是出现断钉、断棒的风险,不出现这些一般不会留下后遗症。

很多家长选择让孩子手术治疗,那一定是到了迫不得已的程度。手术后遗症是有可能的,因为严重的侧弯需要整个脊椎比较复杂的手术操作,比如做脊柱接骨,为了获得更好的矫形,需要在神经周围操作,所以神经损伤的可能性就会增加。

问:日常生活中,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: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。坐姿保持正坐,双腿要摆正,不要外翻也不要向内侧,这都是非常需要引起重视的问题。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,同时还要注意书包的重心不要过低。

