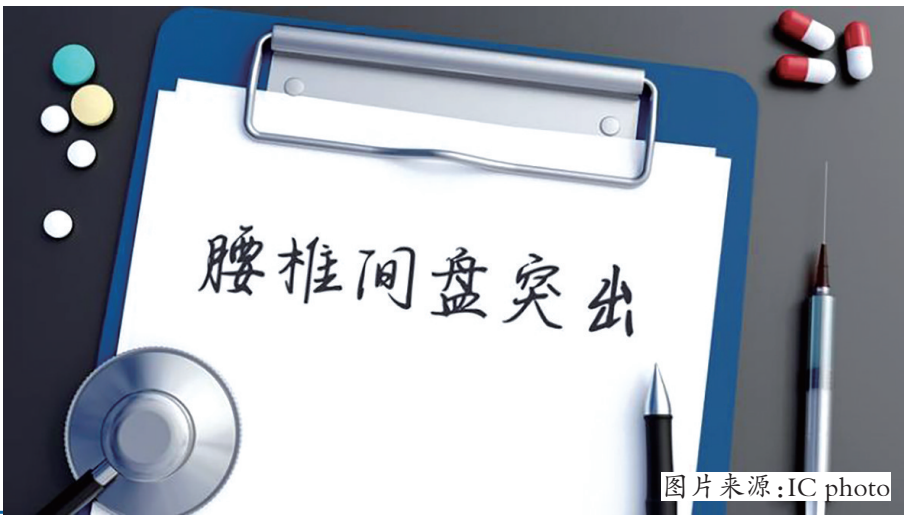


不少患者仅十几岁

警惕腰椎间盘突出症低龄化



医学科普



图片来源:IC photo

多斤,“肥胖会导致腰部肌肉松软无力,腰椎稳定性降低,腰椎间盘突出压力加大”。

共同呵护青少年腰椎健康

受访专家指出,腰椎间盘突出一旦出现退变则不可逆,青少年过早患上腰突症,会对生活、学习和工作产生终生影响,大部分人要“与医生打一辈子交道”,其中女性还会在孕产期面临额外风险。

东南大学附属中大医院脊柱外科中心副主任医师毛路表示,预防青少年腰突症,学校、老师、家长必须形成合力,保证学生课间活动时间,避免孩子久坐;同时要开足体育课,加强对学生的正确动作指导,做到科学锻炼。

王萍芝建议,应当针对当前青少年腰椎压力较大的新情况,优化中小学体育课程和中考体测项目,有针对性地加强颈椎、腰椎部位的训练,如纳入卷腹、平板支撑等动作。同时,要注意体育训练的科学性,避免体育教育应试化;要循序渐进,避免不科学运动造成腰椎损伤。

考虑到课桌椅不适配给学生健康带来的风险,多位专家建议,应适时加大相关财政投入,推广使用可调节式课桌椅;同时强化相关督导检查,保证学校根据学生身高做到课桌椅高度动态调节,让每个学生都有一套“合身”的课桌椅。此外,一些学校通过采购可仰躺桌椅、开辟午睡区等方式,避免趴睡带来的腰椎损伤,值得借鉴。

记者在采访中发现,很多家长和老师都不认为孩子会得腰突症,对此疏于防范,也缺乏有效应对。

有临床医生表示,一些青少年出现腰腿疼症状后,部分家长没有第一时间到正规医院就诊,而是到附近小诊所、中医馆按摩,反而可能加重病情;有家长听信网络广告随意服药,也存在一定风险。专家建议,加强青少年腰椎疾病方面的知识宣传,共同为青少年健康织密保护网。

(吕梦琦 马晓媛)

十几岁的孩子得了腰突症

去年秋天开始,山西太原16岁男孩小乐(化名)经常喊腰疼。一开始家长没在意,后来“从腰、屁股一直到腿上都疼”,严重时甚至睡不好觉。家长这才着了急,带孩子去医院就诊,检查发现竟是得了腰椎间盘突出症。

“以前只知道年纪大的人有这个病,哪能想到孩子也会得?”小乐的母亲王女士既痛悔又诧异。她咨询医生后才知道,小乐患上腰突症,很可能与他经常久坐、运动太少有关。“他平时不爱动,课间休息也不怎么起来,就在座位上坐着,加上课业负担重,回家以后写作业写到很晚,腰椎压力太大。”

记者采访发现,类似病例并不少见。“一到寒暑假,因为腰疼来就诊的孩子特别多。有时一个门诊30个号,将近三分之一是学生。”山西白求恩医院骨科副主任医师王瑞说,以前他开展的腰突微创手术主要集中在50岁至75岁人群,但近些年20岁以下的患者在增加,最小的患者仅14岁。

“五六年前很少见到青少年腰突症患者,但这两年可以说屡见不鲜。”山西白求恩医院康复医学科主任医师王萍芝说,作为一种退行性疾病,腰突症本不应发生在青少年身上,但从临床来看,青少年腰突症患者有增加的趋势。

东南大学附属中大医院脊柱外科中心提供的临床数据显示,该院近

10年来21岁以下腰突症接受微创手术治疗的患者显著增加,2014年到2019年的6年间约100例,而从2020年到2023年的4年间达120多例,患者高发年龄在16至19岁之间。

腰突症缘何低龄化

据介绍,腰突症是在椎间盘退行性改变基础上,因外力等因素导致纤维环破裂,髓核从破口突出压迫相邻神经,使腰腿产生疼痛、麻木、酸胀等症状。

记者采访了解到,先天性发育异常是导致青少年腰突症的重要因素。但与此同时,后天性致病现象正不断加剧,亟待引起关注。

多位受访专家表示,当前很多青少年经常久坐,一些孩子趴在午休,一些孩子每天背的书包过重,这些都会带来椎间盘压力负荷增大,“催老”腰椎。

多位专家提到,一些孩子使用的课桌椅与身高不匹配。王萍芝指出,现在的孩子普遍长得高、长得快,大个子坐小桌子,很容易加大椎间盘压力。

记者了解到,根据2015年实施的国标GB/T 3976—2014《学校课桌椅功能尺寸及技术要求》,中小学课桌椅有0号到10号共11种型号,分别对应不同的学生身高。但现实中,很多学校的课桌椅高度并不符合学

生身高要求。

记者在太原某中学随机测量了初一年级部分课桌椅,发现与国标不符的情况较为普遍。部分课桌桌面高约735mm,接近国标2号课桌(桌面高730mm),对应身高范围为165至179cm。但有些使用这类课桌的学生身高超过180cm,而且这些课桌配的一些座椅座面高达460mm,远高于国标2号420mm的标准,座椅高、桌面矮,学生用起来弯腰更厉害。

体育锻炼不足是另一重要原因。王瑞指出,体育运动不足,腰背肌肉、椎旁肌群和韧带等得不到有效锻炼,对腰椎间盘的支撑不足,加大腰突风险。

值得注意的是,多位专家提到,突击式应对中考体测也会增加患腰突症的风险。王萍芝告诉记者,每到中考体测前一两个月,来就诊的学生会明显增加,其中不乏腰疼的。特别是一些地区将仰卧起坐、坐位体前屈列为中考体测项目,如果平时没有良好的训练基础,突击强化受伤风险较大。

浙江师范大学附属丁蕙实验小学体育教师乔福存表示,有体育老师和家长建议中考取消仰卧起坐、坐位体前屈项目,目前一般认为,动作规范可以起到锻炼作用,但如果动作过度或姿势不正确,有损伤腰椎的风险。

专家还指出,青少年腰突症与肥胖有显著相关性。祝斌说,在腰突症的孩子中,接近一半都有肥胖现象。一些孩子人高马大,有人体重达200

口腔医学专家揭示牙周病与全身疾病密切相关

牙周炎作为最常见的牙周病,是牙周组织在牙菌斑的作用下出现炎症、破坏,进而导致牙齿松动脱落的一种口腔疾病,而全身疾病主要指心脑血管疾病及代谢性疾病,包括糖尿病、冠心病、脑动脉硬化、肿瘤、老年痴呆等。

“牙周病与全身疾病之间看似毫无关联,但近年来科学家们研究发现,它们两者之间实际上存在密

切联系。”北京医院口腔科副主任杨泓表示,如果不加干预,牙周病会持续很长时间,症状从轻微的刷牙出血、牙龈反复肿胀到牙齿松动脱落。长期严重的牙周病患者比牙周病程度轻或没有牙周病的人,更容易出现上述全身疾病,且病情往往更为严重。

专家特别提醒,在患有全身疾病的患者中,牙周病的发病率也

高于没有全身疾病的健康人。尤其对于糖尿病患者而言,其牙周病的好转甚至有利于糖尿病患者的血糖控制。

杨泓进一步解释,在牙周病患者发炎的牙周组织中存在很多致病菌,这些细菌会释放大量毒素。同时,局部的牙周组织在对抗外来细菌侵犯时往往会产生大量抗体和炎症因子。这些细菌、

毒素、抗体、炎症因子的长期存在,不仅造成局部牙周组织的损害,还会通过局部组织中的毛细血管,扩散到全身各个脏器,从而引发多种全身疾病。

专家提醒,如果患有全身疾病,应及时检查是否患有牙周病,以期对疾病实现更好地治疗和预后。

(李恒)

本版稿件均据新华社