脊柱侧弯青少年发病占八成，女生更多

让孩子"挺直腰板"

脊柱犹如一棵大树的树干，支撑着人体的各个器官和各项功能，儿童青少年脊柱侧弯问题受到家长关注。5月21日是世界脊柱健康日，脊柱侧弯有哪些危害？家长如何及早发现？记者采访了骨科专家。

你的脊柱健康吗？

北京儿童医院骨科副主任医师姚子明介绍，正常人体脊柱由24块椎骨组成，其中颈椎7块、胸椎12块、腰椎5块、腰椎下方有骶尾骨与骨盆相连。每块椎骨之间有椎间盘隔开，使椎骨间具有一定的活动度。

脊柱内包裹着脊髓，并在各个椎体间的双侧发出神经，控制躯干四肢的感觉、运动以及大小便。从正面观察脊柱应该是直的，从侧面观察脊柱应有四个生理弯曲：颈椎和腰椎向前凸，腰椎和骶椎向后凸。

脊柱号称人的"第二生命线"，是人的"支柱与栋梁"，内连五脏六腑，外接四肢百骸。它是我们身体最重要的骨骼之一，同时也是最容易出现病变的骨骼之一，脊柱损害是"百病之源"。不良的生活习惯，如长期坐姿不良、饮食不规律引起的营养不良等都容易引起脊椎骨错位，使脊髓神经受压迫，从而出现脊柱问题。

我国中老年人群中97%患有脊柱疾病，近年来又呈现出年轻化的趋势，在40岁以下的人群中，40%以上的人脊柱有各种疾病。脊柱疾病是比癌症、中风、心脏病、糖尿病和阿尔茨海默病更普遍的疾病，也是最主要的残疾原因之一。常见的有颈椎病、颈椎间盘突出症，颈性眩晕、头痛，腰椎间盘突出症、腰扭伤、腰肌劳损、腰椎增生性骨关节炎、腰椎滑脱、慢性疲劳综合征等。

警惕青少年脊柱侧弯

姚子明表示，青少年特发性脊柱侧弯是当前最常见的类型，主要集中在10~15岁，约占发病人数80%以上，且女生发病较多，与男生比例约为7比1。其发病原因目前并不明确，多认为与基因和胚胎时期的环境有关联。

脊柱侧弯不仅会对孩子的生长发育造成不良影响，可能出现肩背部不平、胸廓畸形等，还可能由于侧弯带来的挤压对心肺发育产生影响。另外，脊柱椎管中含有丰富的血管、神经，发生侧弯可能会压迫神经，导致腰背部疼痛，甚至四肢麻木、肢体活动障碍，以及下肢疼痛、下肢瘫痪等情况。

有哪些方法可以帮助家长尽早发现孩子脊柱侧弯？姚子明介绍，首先可以观察孩子体型的外在表现，在站立时看肩膀是否齐平，还可在孩子弯腰的时候，观察两侧背部有无高低之差。另外，最准确的可以通过影像学检查进行判断。

姚子明建议儿童青少年每年进行一次健康体检，对于青春期的孩子，比如10~13岁的女孩和11~14岁的男孩，由于正处于脊柱侧弯的高发期，尽量每半年进行一次查体。"外科医生就可以进行检查，不一定每次都要通过影像学检查来判断脊柱是否侧弯。"

预防儿童青少年脊柱侧弯 学生、家长、学校需要怎么做

■学生

1.关注自己脊柱健康情况，如有颈肩腰背不舒适的情况，及时告知家长和老师。

2.合理安排学习和休息时间，控制电子产品使用时间。

3.增加身体活动和体育锻炼，适当增加护脊运动。

4.改变久坐行为，纠正不良站姿和坐姿。

健康小提示：减少视频、久坐时间，培养良好的读写姿势和合理的作息不仅对近视防控很重要，对脊柱健康也很重要！

■家长

1.督促孩子养成正确坐姿和站姿，保持健康用脊习惯和意识。

2.以身作则，帮助孩子规划和控制每天的视频时间和学习时间，陪伴孩子加强体育锻炼。

3.帮助孩子正确选择及使用背包，建议使用双肩式背包，保证双肩重量尽量相等。

4.为孩子提供营养均衡、有益于骨骼健康的膳食，促进脊柱健康发育。

5.定期调整学习课桌椅高度，使其适合孩子身高的变化。

6.不在孩子卧室摆放视频产品。

■学校

1.开展学生脊柱弯曲异常防控相关健康教育课程、活动和知识讲座，提升师生相关健康素养，提高学生的自我护脊的意识。

2.开展年度儿童青少年脊柱弯曲异常的体检筛查，将脊柱弯曲异常筛查结果纳入学生健康档案。

3.减轻学生学业负担，依据国家课程方案和课程标准组织安排教学活动。

4.在学校体育课程中增加护脊运动，推广课间"护脊操"，进行颈胸腰椎及四肢关节的放松和锻炼。

5.定期调整课桌椅高度和教室的座位位置。

儿童脊柱侧弯该如何治疗

北京儿童医院骨科主任医师曹隽表示，目前对于儿童脊柱侧弯有一套完整的治疗方案，对于侧弯角度小于15度的患儿，一般在医生的指导下做一些基础训练，定期进行复查，观察病情进展，超过15度的脊柱侧弯必须进行干预。如果侧弯较大或病情进展较快，就需要进行手术治疗。"无论是保守治疗还是手术治疗，都能获得很好的治疗效果，一般主张能不做手术尽量不做。"曹隽说。

针对已经出现脊柱侧弯的患儿，提倡家长带孩子前往专业医疗机构诊治。在日常生活中，家长要督促孩子加强脊柱和脊柱周围肌肉力量的锻炼，学龄期的孩子建议每天都要进行20分钟至半小时中等强度的体育运动，推荐做一些针对性较强的运动，比如引体向上、平板支撑等。"虽然脊柱侧弯与坐姿不正没有明确关联，但坐姿端正对于保障脊柱健康非常重要。"曹隽说。

据健康中国、新华社等

中国体育彩票排列3 第24133期开奖公告 本期开奖号码：2 8 1

中国体育彩票排列5 第24133期开奖公告 本期开奖号码：2 8 1 2 1

中国体育彩票超级大乐透 第24058期开奖公告 本期开奖号码：06 10 13 20 32+01 02

重庆市体育彩票管理中心
2024年5月22日

刊登 13018333716 15023163856
热线 023-65909440 微信同号
重庆各地 证件遗失/票据挂失/环评公示/劳动仲裁/法院公告/招标拍卖/注销减资/公告声明/题花广告/出售转让/商业广告…… 各类登报

重庆市万盛经开区烟草专卖局送达公告

万盛烟罚送公〔2024〕第8号

无主：2024年3月13日本局在重庆市万盛经济技术开发区盛世华城申通分拣中心查获无主涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案，本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条、《中华人民共和国烟草专卖法实施条例》第三十条的规定已于2024年5月22日作出将先行登记保存的假冒注册商标且伪劣卷烟依法公开销毁决定。因受送达人下落不明，且邮寄无法送达，故我局无法直接送达、邮寄送达上述文书。……

重庆市石柱土家族自治县烟草专卖局公告

2024年5月21日，我局执法人员在重庆市石柱土家族自治县万寿大道84号申通快递分拣场内查获卷烟：芙蓉王（硬）3条，并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到（地址：重庆市石柱土家族自治县万安街道都督大道11号高成大厦1303稽查支队办公室，联系人：刘洪（22002752013），冉川（22002752014），联系电话：023-73332737）接受调查处理。逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规……

公司合并公告

根据重庆保安集团金盾押运有限公司（甲方）与重庆同昶保安培训考试有限公司（乙方）的合并协议，甲方吸收合并乙方，吸收合并后甲方存续，乙方注销。乙方的债权债务由合并后存续的甲方承继。为保障债权人的合法权益，请相关债权人自接到告知函之日起三十日内、未接到告知函的自本次公告之日起四十五日内，……

♦遗失沙坪坝区刘昌连餐饮店《食品经营许可证》正本、副本，编号：JY25001061048884，作废声明

♦舒熙桐于2024年5月22日不慎遗失身份证，身份证号：500227199303292419，特此声明

♦遗失重庆市武隆区恒民生态农业有限责任公司，编号：5002325020515公章一枚，声明作废

♦周容遗失执业医师资格证，编码：199850110，声明作废。

♦龙贵权遗失渝A76T31、971907车辆于2018年5月23日在重庆公路运输（集团）有限公司开具的人民币2万元安全维稳责任金的收据（编号0027117）一张，特此声明作废。

♦遗失重庆先邦科技有限公司财务专用章壹枚（编号5001141057931），声明作废。

♦九龙坡区刘文辉糊辣壳面店遗失食品经营许可证正本，许可证编号：JY25001071159560，声明作废。

♦重庆谢氏胶粘制品有限公司遗失公章，编号5003824010522，声明作废

♦遗失李洪碧爆破作业人员许可证，编号5000000206219声明作废

♦重庆智网充新能源有限公司遗失财务专用章一枚（编号5001078383507），声明作废。

♦遗失云阳县亮叔兰柑橘种植场公章一枚，编号5002351032209作废

♦遗失南川区大斤牛茶楼食品经营许可证正本JY25001191013403作废

♦遗失园丁梦苑首届业主委员会公章（编号：5001141220838）声明作废

♦重庆融冠智能家居有限公司公章，财务专用章，法人名章印章备案证明原件，遗失声明作废。

♦遗失梁福秀食品经营许可证副本JY25002300062408作废

♦遗失重庆市铭凯农业开发有限公司公章一枚编号5003812004987声明作废

♦遗失重庆弗锐特科技有限公司公章一枚编号5001141074911声明作废

♦张旭遗失护士执业证，证号：200950022983，执业单位：重庆市人民医院，声明作废

♦重庆云网广告有限公司遗失快手APP推广服务合同1份，合同号：cqyw-cqks-20230008，声明作废。

♦遗失黄世江食品经营许可证正本JY25001101019088作废

♦遗失两江新区苏慕餐馆食品经营许可证副本编号JY25003590024225声明作废

♦遗失巫溪县八零年代老火锅餐厅公章一枚，编号：5002389816590声明作废

公告

开州规资公〔2024〕303号

位于重庆市开州区雪宝山镇尚华村4组的一处房屋，用地面积为441.12平方米，建筑面积为206平方米。经雪宝山镇上华村村民委员会、雪宝山镇规划建设管理环保办公室、雪宝山镇人民政府确认，该房屋建成时间为1981年。经区规划自然资源局现场查勘，符合区国土空间总体规划。现重庆市开州区交通建设发展中心申请上述土地房屋初始登记，无法提供土地房屋权属来源证明。按照《重庆市土地房屋权属登记条例》第四十二条规定，现……

公告

开州规资公[2024]304号

位于重庆市开州区敦好镇长寿村的一处房屋，用地面积为1060.41平方米，建筑面积为766.89平方米。经敦好镇长寿村村民委员会、敦好镇规划建设管理环保办公室、敦好镇人民政府确认，该房屋建成时间为1988年。经区规划自然资源局现场查勘，符合区国土空间总体规划。现重庆市开州区交通建设发展中心申请上述土地房屋初始登记，无法提供土地房屋权属来源证明。按照《重庆市土地房屋权属登记条例》第四十二条规定，现对上述拟登记……

公告

开州规资公[2024]305号

位于重庆市开州区长沙镇福城村1社的一处房屋，用地面积为1523.10平方米，建筑面积为453.98平方米。经长沙镇福城村村民委员会、长沙镇规划建设管理环保办公室、长沙镇人民政府确认，该房屋建成时间为1985年。经区规划自然资源局现场查勘，符合区国土空间总体规划。现重庆市开州区交通建设发展中心申请上述土地房屋初始登记，无法提供土地房屋权属来源证明。按照《重庆市土地房屋权属登记条例》第四十二条规定，现对上……