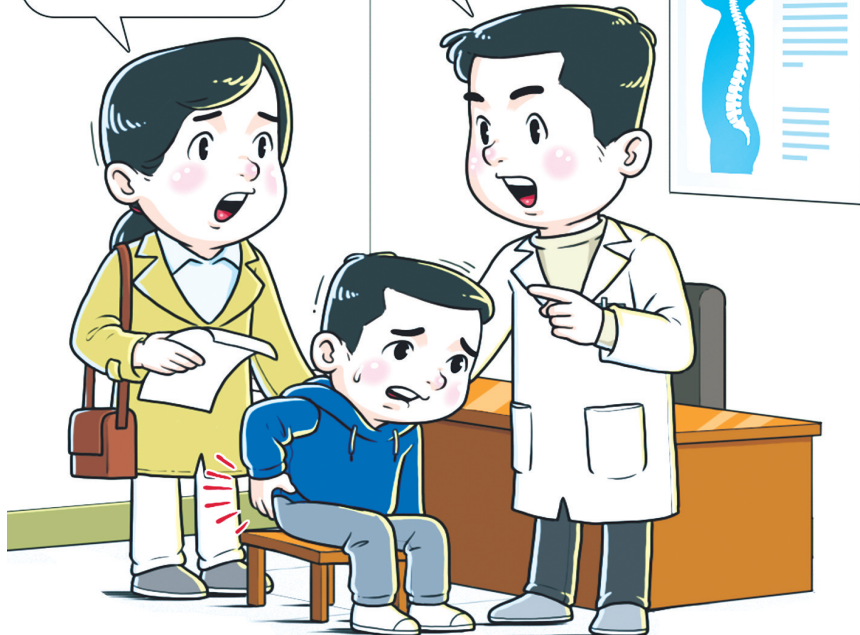


不少患者仅十几岁 警惕腰椎间盘突出症低龄化

腰椎间盘突出症是一种较为常见的脊柱退行性病变,多发于中老年人。然而“新华视点”记者调查发现,近年来青少年腰突症患者呈现增多趋势,有的孩子才十几岁便饱受腰突症困扰,影响正常生活和学习。

十几岁的孩子得了腰突症

与经常久坐、运动太少有关



警惕腰椎间盘突出症低龄化。新华社发

十几岁孩子得了腰突症

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。

小乐的母亲王女士咨询医生后才知道,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,近些年20岁以下患者在增加,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。

首都医科大学附属北京友谊医院骨科副主任医师祝斌及其团队长期开展针对青少年腰突症的微创手术治疗,近10年来经其手术治疗的青少年腰突症患者达270余例,且呈现逐年增长特点。“青少年腰突症发病率在0.1%至0.2%之间。”祝斌说。

腰突症缘何低龄化

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,很多青少年常久坐,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。

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,容易加大椎间盘压力。

记者了解到,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。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初一年级课桌椅,发现与国标不符的情况较普遍。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,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。

锻炼不足是重要原因

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多斤,“肥胖会导致腰部肌肉松软无力,腰椎稳定性降低,椎间盘压力加大”。

避免久坐 开足体育课

受访专家指出,椎间盘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。

(据新华社太原3月22日电 记者吕梦琦、马晓媛)

了解中年大脑变化 有助预测老年认知状况

据新华社北京3月24日电 爱尔兰科克大学研究人员日前在美国《神经科学动向》杂志上发表文章说,中年(通常被认为40岁到60岁或65岁之间)是大脑逐渐走向衰老的时期,更好地了解中年时期大脑的变化有助预测老年认

知健康状况。

文章说,人到中年,大脑会经历重大的分子、细胞和结构变化,其中许多变化与认知能力下降有关,且认知能力下降在人到中年时会加速。从结构上讲,中年时期与大脑部分结构的体积变化、海马体

(与记忆、学习有关的大脑结构)萎缩以及大脑不同部分之间的连通性下降有关。

研究人员说,有证据表明大脑在中年时会经历不确定性的结构和功能变化,这些变化对认知功能有影响。

研究人员认为,目前大多数关于大脑

健康和认知能力下降的研究集中在老年人身上,干预措施的效果有限。研究人员建议,应该对中年时期大脑的变化进行更多研究,可能会发现与认知健康有关的新生物标志物和干预措施,也有助确定新的治疗目标。