

# 预防脊柱侧弯

不让孩子走“弯”路



## 加强科普宣传

政府、学校、医疗机构等应加大对脊柱侧弯的科普宣传力度，通过各种渠道向家长、老师和学生普及脊柱侧弯的危害、预防方法和早期症状等知识。例如，可以在学校开展脊柱健康知识讲座，发放宣传手册，利用媒体平台进行广泛宣传等，提高公众对脊柱侧弯的认识和重视程度。

## 重视早期筛查

将脊柱侧弯筛查纳入中小学生常规体检项目，定期对学生进行脊柱检查，以便早期发现、早期诊断、早期治疗。学校和家长要密切关注孩子的身体状况，一旦发现孩子有双肩不等高、弯腰时背部隆起等异常情况，应及时带孩子到医院进行检查。

## 优化治疗方案

医疗机构应不断提高脊柱侧弯的治疗水平，根据患者的具体情况制定个性化的治疗方案。对于轻度的脊柱侧弯患者，可以采用康复训练、支具治疗等保守治疗方法；对于严重的患者，则应及时进行手术治疗。同时，要加强对患者的术后康复指导，提高治疗效果。

## 减轻学业负担

学校要合理安排学生的学习时间，减轻学生的学业负担，避免学生长时间久坐或保持不良的坐姿。增加体育课程的设置，鼓励学生积极参加体育锻炼，增强体质，促进骨骼健康发育。

## 培养良好习惯

家长要督促孩子养成良好的生活习惯，保持正确的坐姿和站姿，避免长时间低头看手机或玩电脑。为孩子选择合适的学习桌椅和书包，注意孩子的饮食营养，保证孩子摄入足够的钙、维生素等营养物质，促进脊柱的健康发育。