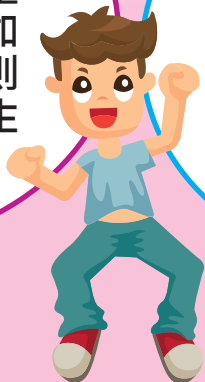


虽然日常生活不会影响脊柱侧弯的出现或恶化，但为了保持脊骨的整体健康，我们应注意以下事项：

1. 均衡饮食，进食适量含丰富钙质的食物，包括牛奶及奶类制品。
2. 恒常运动，儿童和青少年每天应合共做不少于一小时中等强度至剧烈强度的体能活动。
3. 站立和坐着时保持良好姿势，定时做伸展运动。
4. 间中接触适量的阳光可以令皮肤产生维他命D，有助钙质的吸收。
5. 采用正确的姿势提举及搬运重物，先将物件靠近身体，再屈膝把它提起，切记不要弯曲背部。

如患有脊柱侧弯应怎样处理

轻微的脊柱侧弯是不需要治疗的，只需定期观察和覆诊，直至骨骼发展成熟。但如果情况较为严重，则需接受骨科专科医生的观察和诊治。



因应患者的个别情况，骨科专科医生可能会建议观察、配戴矫形腰架或手术等不同的诊治方法。

学生健康服务网页：www.studenthealth.gov.hk

脊柱侧弯



卫生署学生健康服务
2022



什么是脊柱侧弯

- 脊柱侧弯是指脊骨向左或向右弯曲，因而呈现「C」形或「S」形。
- 大部分脊柱侧弯的成因不明。
- 脊柱侧弯通常在青春期出现，故称为「青少年原发性脊柱侧弯」
- 其他可引致脊柱侧弯的情况，先天性脊骨异常及神经肌肉出现异常疾病等。

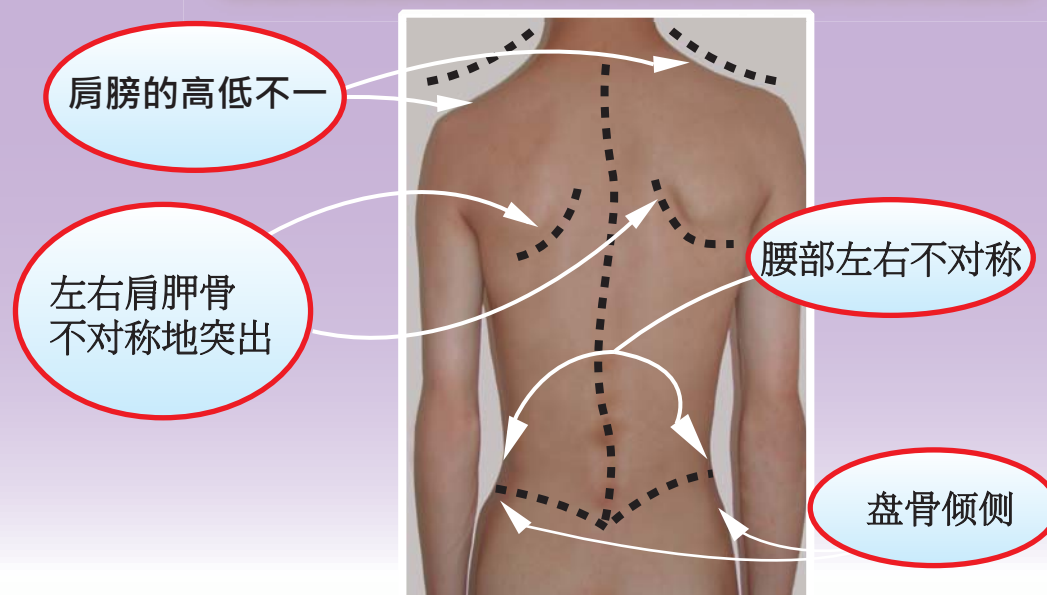


認識青少年原发性脊柱侧弯

- 影响约 2-3% 的青少年。
- 大部分原发性脊柱侧弯没有明显的成因。
- 女孩患脊柱侧弯的机会比男孩高；家人患有脊柱侧弯的人士亦有较高的风险。
- 通常在约10岁时出现，有可能随着儿童成长而恶化。
- 当骨骼发育成熟时，出现恶化的机会就会减低。
- 患者如果骨骼发育未成熟而脊柱侧弯的程度又较为严重，出现恶化的机会则较大。
- 大部分情况轻微的患者，无须接受治。情况较为严重的患者，则需要接受骨科专科医生的诊治。

原发性的
脊柱侧弯是
没有明显的
成因

如何察觉脊柱侧弯



由于身体通常会被衣服遮盖，而且患者一般没有征状，所以脊柱侧弯往往难以察觉。但我们或许会看到身体左右不对称的情况，例如肩膀高低不一、左右肩胛骨不对称地突出、腰部左右不对称及盘骨倾侧等。严重的脊柱侧弯有可能会影响外观及心肺功能。

怎样预防脊椎骨侧弯

- 现时并没有证据显示我们的日常生活习惯，例如运动、饮食或物理治疗等，可预防脊柱侧弯的出现或恶化。
- 参加学生健康服务，定期接受脊骨检查，有助及早发现此状况，并尽早转介有需要的学生到专科接受诊治。