

虽然日常生活不会影响脊柱侧弯的发生或恶化，为了保持脊骨的整体健康，我们可注意以下事项：

1. 保持均衡饮食，进食适量含丰富钙质的食物，包括牛奶及奶类制品。
2. 定时运动，儿童和青少年应该每天进行最少60分钟的运动。
3. 保持良好的坐姿并要定时做伸展性的运动。
4. 间中接触适量的阳光可以令皮肤产生维他命D，有助钙质吸收。
5. 提取重物时要采取安全措施，例如要将物件靠近身体，屈膝而不要弯曲背部把它提起。

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，只要不定期观察和覆诊直至骨骼成熟。但如果情况较严重，则需接受专科医生的监察和处理。



因应患者的个别情况，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。

修订日期：2012年

脊柱侧弯



卫生署
学生健康服务

www.studenthealth.gov.hk
2012

什么是脊柱侧弯

- 脊柱侧弯是指脊骨向左或向右弯曲呈现「C」型或「S」型
- 大部份脊柱侧弯都是成因不明，而且通常在青春期出现，我们称这为「青少年原发性脊柱侧弯」
- 其他可引致脊柱侧弯的原因包括先天性脊椎骨异常和肌肉及神经性的问题。

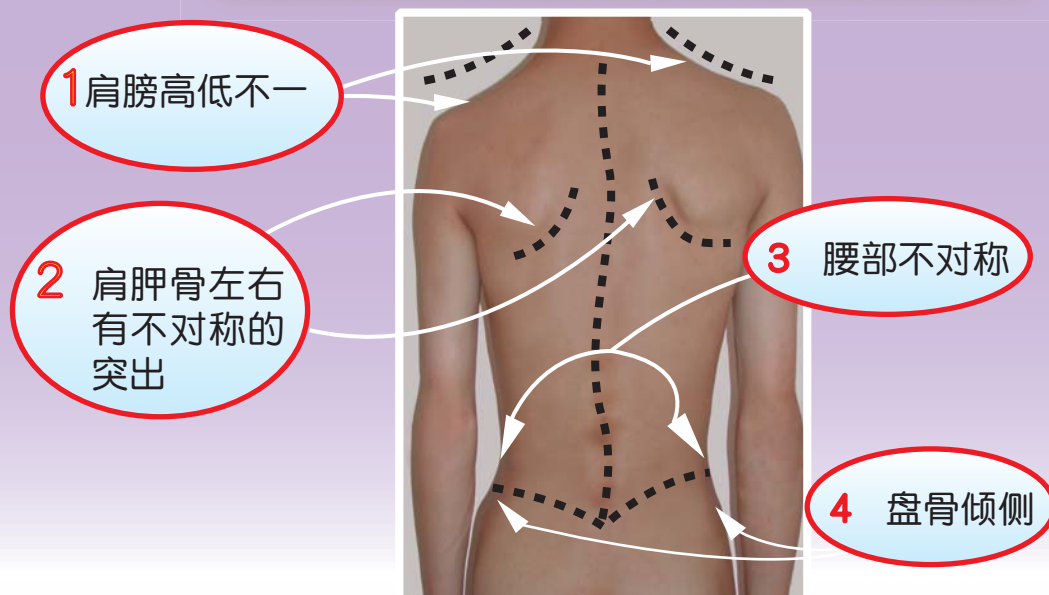


认识多些青少年原发性脊柱侧弯

- 影响约2-3%的青少年。
- 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。不过当骨骼发育成熟，出现恶化的机会就会减低。相反，患者如果骨骼发育未成熟而且脊柱侧弯的程度较为严重，出现恶化的机会则会较大。
- 大部份患者情况属于轻微，一般无须接受治疗，但是情况严重者则需接受专科医生诊治。

原发性的
脊柱侧弯是
没有明显的
成因

如何发觉脊柱侧弯的情况



很多时，由于身体被衣服遮盖，而且患者一般没有徵状，所以，脊柱侧弯往往是很难察觉的。但有时候，可以留意到身体左右不对称：包括肩膀高低不一、肩胛骨左右有不对称的突出、腰部不对称及盘骨倾侧等。当情况严重时，有可能影响外观及心肺功能。

怎样预防脊椎骨侧弯

- 现时没有证据显示我们的日常生活习惯，如运动，物理治疗或饮食引致或预防脊柱侧弯的发生或恶化。
- 参加学生健康服务接受定期脊柱侧弯检查有助及早发现并尽早转介有需要的学生到专科接受诊治。