

雖然日常生活不會影響脊柱側彎的發生或惡化，為了保持脊骨的整體健康，我們可注意以下事項：

1. 保持均衡飲食，進食適量含豐富鈣質的食物，包括牛奶及奶類製品。
2. 定時運動，兒童和青少年應該每天進行最少60分鐘的運動。
3. 保持良好的坐姿並要定時做伸展性的運動。
4. 間中接觸適量的陽光可以令皮膚產生維他命D，有助鈣質吸收。
5. 提取重物時要採取安全措施，例如要將物件靠近身體，屈膝而不要彎曲背部把它提起。

如患有脊柱側彎應怎樣處理

輕微的脊柱側彎是不需要治療的，只要定期觀察和覆診直至骨骼成熟。但如果情況較嚴重，則需接受專科醫生的監察和處理。



因應患者的個別情況，專科醫生可能會建議觀察、配戴矯形腰架或手術等不同的診治方法。

修訂日期：2012年

脊柱側彎



衛生署
學生健康服務

www.studenthealth.gov.hk
2012

什麼是脊柱側彎

- 脊柱側彎是指脊骨向左或向右彎曲呈現「C」型或「S」型
- 大部份脊柱側彎都是成因不明，而且通常在青春期的時候出現，我們稱這為「青少年原發性脊柱側彎」
- 其他可引致脊柱側彎的原因包括先天性脊椎骨異常和肌肉及神經性的問題。

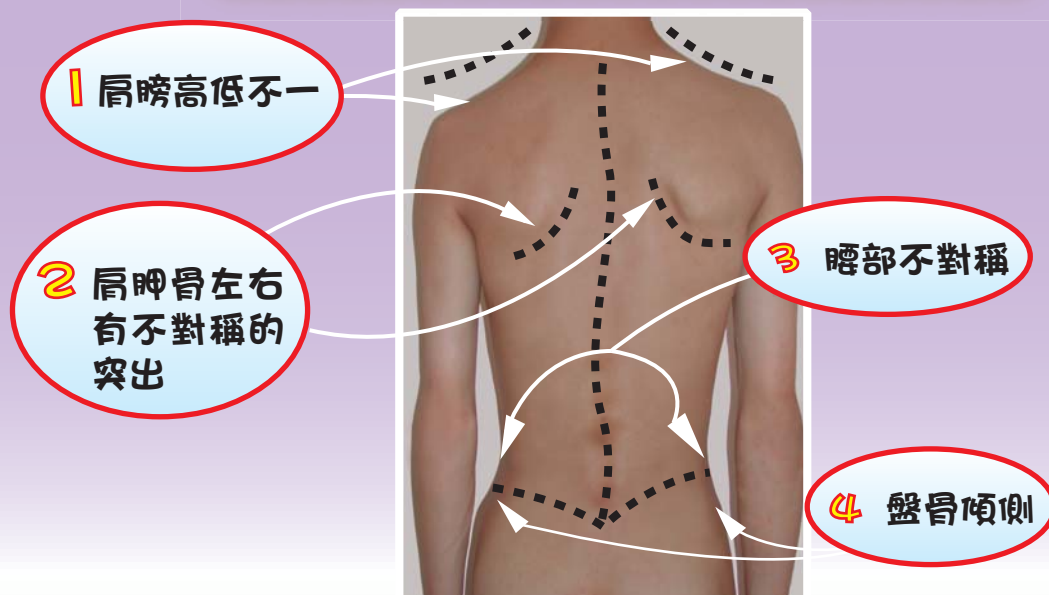


認識多些青少年原發性脊柱側彎

- 影響約2-3%的青少年。
- 女孩患脊柱側彎的機會比男孩高；家人患有脊柱側彎的人士亦有較高的風險。
- 通常在約10歲時出現，有可能隨著兒童成長而惡化。不過當骨骼發育成熟，出現惡化的機會就會減低。相反，患者如果骨骼發育未成熟而且脊柱側彎的程度較為嚴重，出現惡化的機會則會較大。
- 大部份患者情況屬於輕微，一般無須接受治療，但是情況嚴重者則需接受專科醫生診治。

原發性的
脊柱側彎是
沒有明顯
的成因

如何發覺脊柱側彎的情況



很多時，由於身體被衣服遮蓋，而且患者一般沒有徵狀，所以，脊柱側彎往往是很難察覺的。但有時候，可以留意到身體左右不對稱：包括肩膀高低不一、肩胛骨左右有不對稱的突出、腰部不對稱及盤骨傾側等。當情況嚴重時，有可能影響外觀及心肺功能。

怎樣預防脊椎骨側彎

- 現時沒有證據顯示我們的日常生活習慣，如運動，物理治療或飲食引致或預防脊柱側彎的發生或惡化。
- 參加學生健康服務接受定期脊柱側彎檢查有助及早發現並盡早轉介有需要的學生到專科接受診治。