

雖然日常生活不會影響脊柱側彎的出現或惡化，但為了保持脊骨的整體健康，我們應注意以下事項：

1. 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. 恆常運動，兒童和青少年每天應合共做不少於一小時中等強度至劇烈強度的體能活動。
3. 站立和坐著時保持良好姿勢，定時做伸展運動。
4. 間中接觸適量的陽光可以令皮膚產生維他命D，有助鈣質的吸收。
5. 採用正確的姿勢提舉及搬運重物。先將物件靠近身體，再屈膝把它提起，切記不要彎曲背部。

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，只需定期觀察和覆診，直至骨骼發展成熟。但如果情況較為嚴重，則需接受骨科專科醫生的觀察和診治。



因應患者的個別情況，骨科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。

脊柱側彎



什麼是脊柱側彎

- 脊柱側彎是指脊骨向左或向右彎曲，因而呈現「C」形或「S」形。
- 大部分脊柱側彎的成因不明。
- 脊柱側彎通常在青春期出現，故稱之為「青少年原發性脊柱側彎」。
- 其他可引致脊柱側彎的情況，包括先天性脊骨異常及神經肌肉異常疾病等。

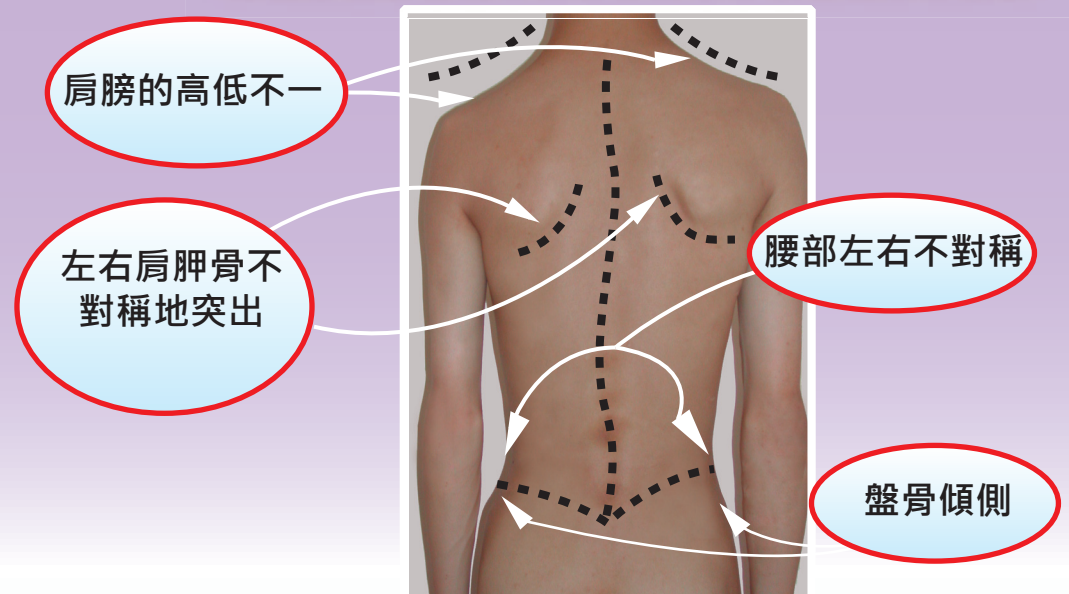


認識青少年原發性脊柱側彎

- 影響約 2-3% 的青少年。
- 大部分原發性脊柱側彎沒有明顯的成因。
- 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。
- 當骨骼發育成熟時，出現惡化的機會就會減低。
- 患者如果骨骼發育未成熟而脊柱側彎的程度又較為嚴重，出現惡化的機會則較大。
- 大部分情況輕微的患者，無須接受治療。情況較為嚴重的患者，則需接受骨科專科醫生的診治。

原發性的
脊柱側彎是
沒有明顯
的成因

如何察覺脊柱側彎



很多時，由於身體被衣服遮蓋，而且患者一般沒有徵狀，所以往往很難察覺到脊柱側彎的問題。但有時仍可以留意到身體左右出現不對稱，包括肩膀的高低不一、肩胛骨左右有不對稱的突出、腰部左右不對稱及盤骨傾側等。當情況嚴重時，有可能會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、飲食或物理治療，可預防脊柱側彎的出現或惡化。
- 參加學生健康服務，定期接受脊柱側彎檢查，有助及早發現問題，並能盡早轉介有需要的學生到專科接受診治。