

我国中小学生脊柱侧弯超500万

发病人数呈逐年递增态势,原因之一是缺乏运动

今年暑期,一些医院的骨科和康复科,来了不少诊治脊柱侧弯问题的中小学生。

近年来,国家和公众对青少年脊柱健康问题的关注度日益提高。2021年国家卫生健康部门将脊柱侧弯筛查项目纳入学生体检内容后,各地正在逐步推进相关工作。

为何脊柱侧弯在青少年中呈多发态势?如何让孩子们保持健康的身姿?

脊柱侧弯发病人数逐年递增

“今年7月1日至26日,因脊柱侧弯问题来我院就诊的青少年已超过800人,就诊人数接近去年同期的两倍。”浙江大学医学院附属儿童医院康复科副主任余永林说。

脊柱侧弯与驼背都属于脊柱畸形,脊柱侧弯是指脊柱向左或向右弯曲,而驼背则是向前弯曲。有些脊柱侧弯会同时伴有驼背发生。脊柱侧弯多见于青少年。

国家儿童青少年脊柱侧弯防控工作组组长、北京大学人民医院脊柱外科主任刘海鹰说,据估计,我国中小学生脊柱侧弯发生率为1%至3%,侧弯

人数已超过500万,且发病人数呈逐年递增态势。

2022年,杭州市富阳区开展1至9年级学生脊柱健康筛查,共筛查67887名学生。据筛查项目负责人、富阳中医骨伤医院副主任中医师何晓丹介绍,筛查结果显示,约20%学生存在体态不良问题,1600多名学生存在脊柱侧弯风险,其中女生与男生的比例约为4:1。

专家介绍,脊柱侧弯常在青春期快速加重,可能造成体态严重畸形,甚至挤压心肺,致肺活量、运动能力及体质下降,同时还是视力下降的“隐形助攻手”。

脊柱侧弯多发的原因之一,可能是现在的孩子平时缺乏运动,肌肉、韧带的稳定性和平衡能力下降



脊柱侧弯为何多发?

为何脊柱侧弯在青少年中呈多发态势?

多位受访专家表示,脊柱侧弯多发的原因之一,可能是现在的孩子平时缺乏运动,肌肉、韧带的稳定性和平衡能力

下降。户外运动少,导致阳光照射减少,影响维生素D合成,不利于骨骼正常生长。另外,不良的姿势,如坐姿不端、头部不正、跷二郎腿等也会使脊柱不对称受力;某些兴趣爱

好,如舞蹈、吹笛等,可能导致脊柱过度拉伸、经常扭转。

“筛查中女生发病数远多于男生,我们判断首先是女生的肌肉条件一般弱于男生,男生比较喜欢户外运动,有利于

脊柱肌肉稳定;而女生学跳舞的比较多,部分舞蹈动作过度拉伸可能对脊柱产生不利影响。另外有研究表明,雌激素也是脊柱侧弯的诱发因素之一。”何晓丹说。

学校、家庭、社会要共同搭建预防体系

目前各级政府、学校及各类社会机构对青少年脊柱健康问题的关注度越来越高。2021年教育部等五部门发布的《关于全面加强和改进新时代学校卫生与健康教育工作的意见》中,已明确将脊柱健康检查纳入中小学

生体检项目。2022年7月,国家体育总局发布《儿童青少年身体姿态测试指标与方法》,将脊柱侧弯作为反映儿童青少年身体姿态的测试指标之一。

专家呼吁,对于青少年脊柱侧弯,眼下的重点是“防”,

提升脊柱侧弯筛查水平,早筛查、早发现、早预防。这需要学校、家庭、社会进一步行动,来共同搭建预防体系。

业内专家认为,青少年预防脊柱侧弯,需要养成良好的生活习惯,注意坐姿,尽量保持背部挺直;避免久

坐久站,减少脊柱压力;积极参加体育锻炼,尤其是游泳、慢跑、引体向上、平板支撑等。有条件的学校,可将学生的课桌椅换成高度可调节的课桌椅,利于学生保持正确坐姿。

据新华社

澳大利亚直升机坠海 澳美军演暂停

失事时正在参加澳与美联合举行的“护身军刀”演习

澳大利亚一架军用直升机28日晚上在澳美军事演习中坠海,机上4人失踪,演习被迫暂停。

澳大利亚国防部长理查德·马尔斯29日说,这架MRH-90型直升机28日大约22时30分在澳东部昆士兰州附近海面迫降,机上4人暂时下落不明。据美联社报道,一架搜救直升机29日早上发现失事直升机的残骸。这架直升机失事的详细情况暂时不明。

这架直升机失事时正在参加澳大利亚与美国联合举行的“护身军刀”演习,演习内容包括两栖登陆、陆地作战、大规模运输等。多个国家参加这次军演,总人数超过3万。

军演原定持续至8月4日。由于直升机失事,演习



暂停。

这是澳军MRH-90直升机今年第二次失事。3月,一架这型直升机在夜间反恐训练时发生故障,迫降于新南威尔士州沿海,10名机组人员和乘

员获救。

MRH-90直升机由NH工业公司研制。这家企业由空中客车公司等欧洲飞机制造商联合组建,总部设在法国。

澳军现有40多架MRH-

90直升机,原定服役至2037年。但澳方称这型直升机达不到澳军要求,且维护成本高,决定提前淘汰,法国方面则希望澳方继续使用。

今年1月,澳大利亚政府宣布将购买40架美制UH-60M型“黑鹰”直升机,替换MRH-90直升机。澳防长马尔斯当时表示,他相信澳法关系不会因此受损。

澳方2021年9月单方面撕毁与法方的数百亿美元潜艇合同,转而寻求与美国和英国展开核潜艇合作,导致澳法关系恶化。澳新一届政府去年5月上台后,寻求改善两国关系。去年6月,澳方宣布与法方达成和解,同意赔偿法军工企业逾5.5亿欧元。

据新华社

俄罗斯延长大米出口禁令至年底

俄罗斯政府29日通报,俄方已决定继续临时禁止本国大米及碎米出口,期限至今年12月31日,“以保障国内市场稳定”。

俄政府在社交媒体“电报”上说,欧亚经济联盟成员国不受该禁令影响。另外,俄方可将大米作为人道主义援助物资或在“国际中转运输框架”下运往国外。欧亚经济联盟成员国包括俄罗斯、哈萨克斯坦、白俄罗斯、吉尔吉斯斯坦和亚美尼亚。

据俄罗斯国际文传电讯社报道,俄大米主要产区克拉斯诺达尔边疆区一座水电设施2021年4月发生事故,导致当年大米产量大幅下降,引发市场恐慌。为了保障国内市场供应,俄罗斯从2022年7月1日开始临时禁止出口大米,有效期至同年12月31日,后延长至今年6月30日。俄罗斯农业部6月提议将禁令有效期延至年底。

据新华社

日本政府迟报美军毒物泄漏事件长达4年

新华社北京7月29日电 日本政府官员28日承认,驻日美军2019年告知横田基地2010年至2012年发生过含有全氟和多氟烷基物质(PFAS)的灭火剂泄漏,但日本防卫省今年才公布相关情况。这意味着日本民众10多年来一直在不知情状态下饮用可能受污染的水。

按日本防卫省的说法,迟报长达4年的主要原因包括与美军协调需要时间、防卫省相关人事出现变动、负责人之间交接工作不到位等。

日本防卫省21日说,美军横田基地2010年至2012年发生3起泡沫灭火剂泄漏事件,总泄漏量约为3200升。

全氟和多氟烷基物质难以降解,会在环境和人体中累积,因此被称为“永久性化学物质”。有专家指出,如果长期大量饮用受这种物质污染的水,可能影响生殖健康和儿童生长发育,甚至引发乳腺癌、前列腺癌等疾病。

德国发生枪击3死2伤

德国南部28日发生一起枪击事件,一名嫌疑人开枪射杀三人、致伤两人,被警察逮捕。

德新社援引警方消息报道,事发于当地时间19时15分许,嫌疑人先在南部奥格斯堡市的一栋多层住宅内开枪打死两名女性和一名男性,死者年龄分别为49岁、72岁和52岁。嫌疑人随后前往附近一处房屋,开枪打伤一名32岁女子和一名44岁男子。两人目前正在医院接受治疗,没有生命危险。

警方说,嫌疑人为64岁男子,事发后其汽车被警方截停,他在被捕时没有反抗。嫌疑人作案动机以及他与受害者之间是否有关联仍在调查中。

据新华社