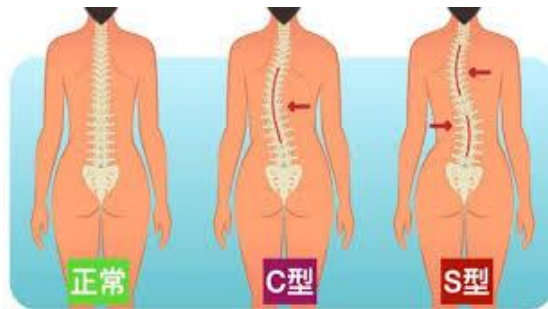


## 脊椎側彎Scoliosis

脊椎側彎嚴重彎曲的現象，彎曲的度數愈高，病症的情況愈嚴重，其形狀可能是S形或是C形。脊椎側彎通常在青春期(約10歲)出現，影響約2-3%的青少年。女孩子患脊椎側彎的機會比男孩高，亦會隨成長而惡化，更無法自我痊愈或糾正。



### 成因:先天?後天?

- 1) 腿長不均: 雙腿中的其中一隻通常比另一隻較長，這樣令臀部傾斜變得不平衡。為了補償這不平衡的狀況，肩部會傾斜至另一邊。
- 2) 神經肌肉狀況: 某些情況如腦癱可使肌肉痙攣，肌肉痙攣時會拉扯脊椎骨，導致脊椎骨不再自然地成一直線或變成錯位。有些疾病如骨關節炎也可能導致這種情況。
- 3) 遺傳因素: 在某些情況下，脊椎側彎往往出現在家庭遺傳中。
- 4) 先天性異常: 有些孩子可能天生就在脊髓和腦幹有結構缺陷。這種缺陷可能會助長脊椎側彎的發展。
- 5) 不良姿勢: 例如駝背增加脊椎不對稱的受力，導致脊椎移位。
- 6) 長期使用重型背包或書包。



## 症狀:



由於身體通常會被衣服遮蓋，而且患者一般沒有徵狀，所以脊柱側彎往往難以察覺。

### 1) 身體左右不對稱.

- 左右肩胛骨不對稱地突出
- 腰部左右不對稱
- 盤骨傾側
- 背部會有一側隆起、前彎時一側的肩膀比較高
- 臀部不對稱、向一側傾斜。

### 2) 嚴重症狀

- 背痛
- 感到疲倦
- 呼吸困難

### 3) 常見的症狀

- 身高變矮
- 肋骨隆起
- 腰線不對稱

另外，脊柱側彎也分為幾種：

#### 1) 先天性脊柱側彎：

脊柱內的小骨頭在出生前沒有正確地生長。

#### 2) 神經肌肉型脊柱側彎：

與肌肉和神經系統問題有關，包括肌肉萎縮症，腦性麻痺和脊柱裂等。

### 3) 突發性脊柱側彎:

出現於完全健康及擁有健康骨骼的兒童身上。對於這種類型的脊柱側彎的原因不明。但它是最常見的類型，每十個病例佔約八個。

### 4) 機械型脊柱側彎:

這種類型的患者看起來像兒童患有脊柱側彎一樣，而實際上並不是。患者的其中一條腿的腿長通常比另一隻長。

### 5) 成人的脊柱側彎:

脊柱側彎在成人中相對的少見，可以由於退化性骨關節問題而引起。在大多數情況下，脊柱側彎可能早在兒童期已經開始，但沒有被診斷直至往後的生活中才被發現。

## 怎麼醫治？

輕微的脊椎側彎是不需要治療，只需要定期觀察和覆診，直至骨骼完全成熟。

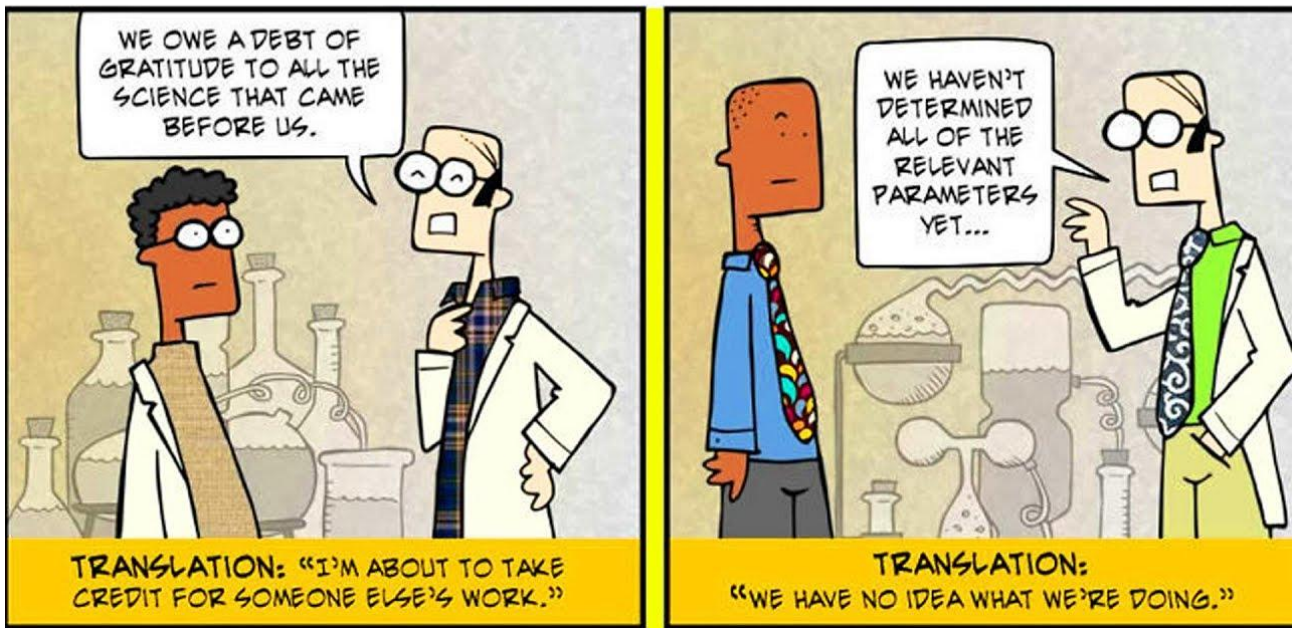
一般來說，我們可以根據脊椎彎曲的角度來訂定不同的治療計劃：

- . 彎曲角度  $< 25^\circ$ : 姿勢矯正和運動
- .  $25^\circ < \text{彎曲角度} < 40^\circ$ : 穿戴特殊背架
- . 彎曲角度  $> 40^\circ$ : 開刀治療

## 如何預防？

目前為止，並沒有醫學證據證明坐立姿勢不良或背負沈重背包會導致原發性脊柱側彎。不過，這些能引致背痛及肌肉疲勞的因素，在脊柱正常的孩童身上也應避免。以防萬一，平時須注意：選擇雙肩背負式背包、站立時避免駝背及三七步、坐姿時保持端正避免身體歪斜。此外，日常簡單運動，讓大家可在家伸展脊椎，加以矯正。

# How to speak scientist



## RELAXING ZONE

	4		2	1				
8		7					9	
2			8			4		1
3					2	9		5
		5	7		8	6		
7		6	5					4
5		1			4			9
	6					7		8
				2	7		5	

4	3	8	9	2	7	1	5	6
9	6	2	3	5	1	7	4	8
5	7	1	6	8	4	2	3	9
7	2	6	5	9	3	8	1	4
1	9	5	7	4	8	6	2	3
3	8	4	1	6	2	9	7	5
2	5	3	8	7	9	4	6	1
8	1	7	4	3	6	5	9	2
6	4	9	2	1	5	3	8	7

Science Society 2022-2023

Chairperson: Pun Sze Ting 5B

Vice-chairperson: Fung Pui Ka 5C Yeung Tsz Ching 5C Yip Tsz Ki 5D

Members: Sin Ho Yin Keanu 5B Yu Tsun Sum 5B Chow Baylon Philip 5C To Chun Wai 5C Lee Yiu Sing 4D Yu Cheuk Ying 2A Yiu Man Cheuk 2C