UBNDHUYỆN GIA LÂM

**TRƯỜNG TIỂU HỌC DƯƠNG XÁ**

**BÀI TUYÊN TRUYỀN PHÒNG NGỪA CONG VẸO CỘT SỐNG**

Đọc bài Lưu

Học sinh là lứa tuổi dễ bị mắc các bệnh lý như: cong vẹo cột sống; bệnh răng miệng; béo phì;…Tuy nhiên bệnh cong vẹo cột sống là thường gặp nhất và cũng để lại hậu quả nhiều nhất nếu phát hiện muộn và can thiệp không kịp thời.

**1. Khái niệm cong vẹo cột sống**

Cong vẹo cột sống là tình trạng cột sống bị nghiêng, lệch về một phía hoặc bị cong về phía trước hay phía sau, do đó không còn giữ được các đoạn cong sinh lý như bình thường vốn có của nó.

**2. Nguyên nhân dẫn đến cong vẹo cột sống**

- Có nhiều nguyên nhân dẫn đến cong vẹo cột sống, trong đó có đến 90% trường hợp bị cong vẹo cột sống không rõ nguyên nhân. Các nhà khoa học đã xác định được một số nguyên nhân gây cong vẹo cột sống như do bệnh cơ, do bệnh thần kinh, do những bất thường bẩm sinh của đốt sống và cột sống, do loạn dưỡng xương, do chấn thương, …

- Cong vẹo cột sống ở trường học thường phát sinh do sự sai lệch tư thế (ngồi học với bàn ghế không phù hợp với chiều cao của học sinh, mang cặp sách quá nặng về một bên tay, vai; chiếu sáng kém, bắt buộc học sinh phải cúi đầu khi đọc, viết hoặc học nghề); do các tư thế xấu (đi, đứng, ngồi không đúng tư thế); cường độ lao động không thích hợp với lứa tuổi, …

- Ngoài ra, cong vẹo cột sống còn có thể do trẻ mắc các bệnh liên quan đến cột sống, thể trạng học sinh kém do ít hoạt động thể thao, suy dinh dưỡng (còi xương) hoặc do ngồi, đi đứng quá sớm.

**3. Dấu hiệu nhận biết**

Khi cột sống bị cong vẹo, sẽ có một số dấu hiệu nhận biết như: thay đổi đường cong sinh lý của cột sống, hai vai mất cân đối, không đều, bên cao bên thấp; xương bả vai nhô ra. Ngoài ra có thể thấy ụ lồi trên lưng do cột sống bị xoáy vặn, xương sườn lồi lên. Cột sống có thể bị gù, đặc biệt ở vùng lưng, thắt lưng, thường gù cong đều khiến đầu có xu hướng nhô ra trước. Nếu bị ưỡn, cột sống vùng thắt lưng cong ra phía trước, vai so lại.

**4. Các biện pháp phòng ngừa cong vẹo cột sống**

Dự phòng mắc bệnh là rất quan trọng. Chúng ta có thể dự phòng bằng một số cách như:

- Tạo cho trẻ tư thế ngồi học ngay ngắn, ở nơi có đủ ánh sáng, bàn ghế phù hợp với lứa tuổi, chiều cao của trẻ. Trẻ ngồi thoải mái, không bị nhô vai lên hay hạ vai xuống. Trọng lượng cặp sách không nên vượt quá 15% trọng lượng cơ thể, đeo đều hai vai, tránh đeo lệch về một phía.

- Học sinh cần được khám cột sống định kỳ nhằm phát hiện sớm bệnh cong Vẹo cột sống.

- Cần cho trẻ tập thể dục buổi sáng, thể dục giữa giờ, khuyến khích trẻ chơi các môn thể thao  như bóng chuyền, đu xà, bơi lội.

- Trẻ cần được tiêm chủng đầy đủ để phòng các bệnh lao, bại liệt…

- Nơi học tập phải đủ ánh sáng.

- Học sinh không mang cặp quá nặng, trọng lượng cặp sách không nên vượt quá 10% trọng lượng cơ thể. Không nên xách cặp hoặc đeo cặp một bên vai mà phải đeo cặp trên hai vai.

*-*Duy trì chế độ học tập, sinh hoạt hợp lý.

- Nhà trường và gia đình cần phối hợp giúp học sinh có một chế độ học tập và sinh hoạt hợp lý. Trong thời gian ở trường cũng như ở nhà, học sinh không nên ngồi học, xem ti vi quá lâu, giữa các giờ học (khoảng 35-45 phút) học sinh phải có thời gian nghỉ ngơi, thư giãn, tập luyện thể dục thể thao tăng cường sức khỏe.

- Đảm bảo chế độ dinh dưỡng hợp lý, đa dạng về giá trị dinh dưỡng của mỗi bữa ăn, đặc biệt các thực phẩm có nhiều canxi và vitamin D.

*-* Khám phát hiện cong vẹo cột sống định kỳ tại cơ sở y tế giúp cho việc phát hiện sớm các trường hợp cong vẹo cột sống để có thể xử trí và có biện pháp phòng ngừa kịp thời.

 **NHÂN VIÊN Y TẾ**

 **Hoàng Thị Luyến**