

记者观察
汇报力量 传播健康

在书桌前“长歪”的脊梁

从初二男生被迫休学看青少年腰突低龄化趋势

□本报记者 陈坤

“我的2025年门诊关键词，青少年腰椎间盘突出必须占一席之地。”近日，福建医科大学附属协和医院骨科主任医师王振宇盘点全年病例时，语气里满是感慨。

在王振宇的临床观察中，青少年腰突早已不是“罕见病症”，而是常年盘踞在门诊中的高频话题——这个曾多见于中老年的问题，如今正悄然向书桌前的青少年蔓延，最小的患者仅五年级。

01 初二男生久坐至深夜，腰突后休学静养终逆转

王振宇的门诊里，初二男生小张的病例极具代表性，也被他专门记录下来作为给青少年及家长的“警示案例”。去年2月，小张被父母搀扶着走进诊室，面色苍白，行走不稳，“腰像针扎一样疼，腿也麻得厉害”。

小张的父亲说，孩子学业繁重，每天伏案写作业到深夜12点，常常一坐就是三四小时，中间很少起身，课余也总蜷在沙发



王振宇医生(左)和团队查房中

上玩电子产品。影像检查结果令人揪心——小张已出现多节段腰椎间盘突出，突出的髓核压迫神经根，引发了从臀部到腿部的放射性疼痛。

“幸运的是，孩子的椎间盘未破裂，弹性尚可，暂时不需手术。”王振宇为其制定了保守治疗方案，开具药物并反复叮嘱：必须绝对静养，避免腰部受力。父母随即为孩子办理了两个月休学，严格执行“卧床休息+规范康复锻炼”的方案。

两个月后复查，结果令人欣慰：小张突出的椎间盘竟部分回纳，疼痛与

麻木症状基本消失。“椎间盘自然回纳的概率很低，这与青少年椎间盘弹性好、治疗及时规范密切相关。”王振宇解释，门诊中多数患者可通过保守治疗缓解，但能实现回纳的较为少见。他特别指出，有些人查出腰突后盲目依赖按摩、推拿，想将椎间盘“按回去”，但反而可能加重神经压迫，延误病情。

并非所有孩子都如此幸运。安溪一名初三男生因腰突伴随剧烈下肢放射痛，身体严重歪斜无法站直，最终不得不接受手术治疗。“如果早期重视腰部不适，及时调整，或许能避免手

术。”王振宇惋惜地说道。

02 95%青少年腰突无需手术，久坐与不良姿势是主因

“青少年腰突与成人有本质区别，治疗核心是优先保守。”王振宇强调，青少年椎间盘弹性较好，神经压迫程度多数较轻，保守治疗成功率很高，可达95%以上。

为何青少年腰突发病率逐年上升？王振宇分析，学业压力导致长时间伏案、课余沉迷电子产品维持静态姿势、运动前热身不足或发力不当造成的腰部损伤，都是重要诱因。“如今孩子保持坐姿的时间越来越长，腰背肌肉长期紧张，椎间盘持续受压，就像被反复挤压的弹簧，久而久之就容易突出。”他补充，肥胖青少年因体重增加腰椎负担，且肌肉力量相对薄弱，更是高危人群。

03 居家护腰“五步法”，为腰椎穿上“防护衣”

针对青少年及久坐人

群，王振宇总结了一套居家护腰“五步法”，帮助科学维护腰椎健康：

强化肌肉力量：推荐游泳、小燕飞、平板支撑等运动，强壮腰背肌可增强对腰椎的支撑，减轻椎间盘压力；

避免久坐不动：每学习或工作40~50分钟，起身活动5~10分钟，做伸展、转身等动作放松肌肉；

选择合适床垫：睡眠使用硬度适中的床垫，有助于维持腰椎生理曲度，减少夜间压力；

规避危险动作：不突然搬重物，运动前充分热身，避免腰部急转或过度发力；

保持合理体重：通过均衡饮食与适度运动控制体重，减少腰椎负荷，同时增强肌肉质量。

王振宇特别提醒，若出现持续性腰痛，或伴有臀部、下肢放射性疼痛，且休息后无缓解，应及时就医检查，切勿拖延。“腰椎健康需从小维护，平衡学业与运动、保持正确姿势，才是预防腰突的根本。”

萌娃“眼疼”戏码 医生生理盐水“治愈”

一番“治疗”后，两人竟迅速“痊愈”，逗乐了在场医护人员。

福建卫生报健康大使、该院眼科副主任医师林泰南首先接诊了一名男孩。孩子一进门就捂着眼睛喊疼，林医生为他做了视力检测、眼压测量、眼底观察等全面检查，结果却显示一切正常。

林医生沉思片刻，取来一瓶生理盐水，对男孩轻声说：“这是进口的特效眼药水，滴完就不难受了。要是还疼，我们可就要用其他办法了。”

话音刚落，男孩立刻睁开眼睛，语气轻快地说：“我

现在一点都不疼了，没有不舒服了！”林医生顺势问：“那可以去上学了吧？”男孩却马上改口：“不能去！”

在医生耐心追问下，他终于支支吾吾吐露实情：“我作业还没做完。”装病的缘由至此水落石出。

这边刚结束，诊室又走进一位六年级女生。她全程只说“眼睛疼”，拒绝透露其他原因，核心诉求同样是“不去上学”。林医生为她做完检查后，同样用生理盐水为她做了眼部清洁。女孩的反应如出一辙：“好了。”经过安抚，她才勉强松口：“那……下午再去学校吧。”

一早上接连遇到两位“小演员”，医护人员都忍

俊不禁。林泰南表示，每到期末季，这类“小患者”就会增多，症状多样，头疼、肚子疼都很常见。“孩子并非刻意撒谎，更多是期末压力导致的情绪宣泄。”生理盐水之所以成为“特效药”，其实是给了孩子一个台阶，在获得关注与安抚

后，他们愿意放下情绪去面对上学。

医生提醒家长，期末季除了关注学业与视力，更要重视孩子的心理状态。若孩子莫名出现身体不适，不妨先耐心沟通疏导，给予足够的鼓励与包容。



图片由AI软件生成

福建卫生报
健康大使



健康大使邀你一起
关注“福建卫生报”

本期嘉宾

林泰南 副主任医师
福建省级机关医院眼科

□本报记者 朱晓洁

期末临近时，不少学生开始出现各种“考前小状况”。1月22日上午，在福建省级机关医院眼科诊室里，就接连来了两名“演技派”萌娃，均以眼睛疼痛为由不愿上学。在医生的