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

   Dấu hiệu đặc trưng nhất của bệnh:  
-          Cong vẹo cột sống là những biến dạng của cột sống là lệch hình thân thể.  
-          Có 2 loại cong vẹo cột sống: cong cột sống và vẹo cột sống.  
1.     Cong cột sống: có 4 hình thái.  
-          Gù: đoạn cổ và lưng cong quá nhiều.  
-          Ưỡn: đoạn thắt lưng cong quá nhiều.  
-          Còng: đọa thắt lưng cong ngược ra trước.  
-          Bẹt: đoạn thắt lưng không còn độ cong sinh lý.  
2.      Vẹo cột sống: nhìn từ phía sau, nếu cột sống lệch sang bên trái hoặc bên phải.Thường gặp 2 dạng:  
-          Vẹo đều sang bên trái hoặc bên phải, chỉ có 1 đoạn cong(hình chữ C).  
-          Vẹo với 2 đoạn cong đối lập nhau (hình chữ S).  
3.      Nguyên nhân:  
-          Ngồi học không đúng tư thế(ngồi học không ngay ngắn, nằm, quỳ, nghiêng khi học bài.  
-          Kích thước bàn ghế không phù hợp(quá cao hay quá thấp,quá chật,thiếu chỗ ngồi học).  
-          Lao động quá nặng, quá sớm, bế nách em bé, đeo cặp sách quá nặng hoặc không đều 2 bên vai hoặc cắp cặp vào nách.  
-          Mắc còi xương, suy dinh dưỡng.  
4.      Ảnh hưởng:  
-          Gây lệch trọng tâm cơ thể,làm học sinh ngồi hoc tập không được ngay ngắn, gây cản trở cho việc đọc, viết căng thẳng thị giác và làm trí não kém tập trung gây ảnh hưởng xấu đến kết quả học tập.  
-          Gây ảnh hưởng đến hoạt động của tim, phổi và sự phát triển của xương chậu(đặt biệt đối với các bé gái sẽ gây ảnh hưởng đến sinh đẻ khi trưởng thành).  
-          Cơ thể lệch vai không cân đối,bước đi không dều ảnh hưởng đến thẩm mĩ.  
5.     Phòng chống cong vẹo cột sống:  
-          Tư thế ngồi học đúng, ngay ngắn.  
-          Bàn ghế phải phù hợp với tầm vóc học sinh.  
-          Không nên xách cặp hoặc đeo cặp quá nặng 1 bên vai, nên đeo cân 2 vai.  
-          Lao động và tập luyện vừa sức, cân đối.  
-          Đảm bảo chế độ dinh dưỡng đầy đủ,hợp lý.  
     Ai cũng thế bậc làm cha làm mẹ luôn phải chăm lo cho con cái từng ly từng tý, để phòng cho con không phải mắc những bệnh không đáng  mắc tuy không nguy hiểm nhưng nó để lại di chứng suốt đời.  
    Vì vậy qua một thời gian ngắn chúng ta đã tìm hiểu, trao đổi với nhau về loại bệnh có thể mắc nhiều nhất đối với trẻ đang độ tuổi học đường. Để chúng ta theo dõi và phát hiện sớm đối với trẻ, khi ở nhà trường có các thầy giáo, cô giáo quan sát, khi về nhà thì có bố mẹ theo dõi “ vì tương lai con em chúng ta”. Mong được sự quan tâm của mọi người./.