

**BÀI TUYÊN TRUYỀN
PHÒNG CHỐNG BỆNH CONG VẠO CỘT SỐNG**

Thời gian: Tuần 16

Địa điểm: Trường tiểu học Gia Thụy

Người thực hiện: Đ/c Nga – NVYT, Huyền – TPT, GVCN.

Hình thức: Tuyên truyền trực tiếp qua giờ Chào cờ, phát thanh Măng non vào buổi sáng trước khi vào lớp, trong tiết Sinh hoạt lớp.

Nội dung: Phòng chống bệnh cong vẹo cột sống

Kính thưa các thầy cô giáo cùng toàn thể các em học sinh. Như chúng ta đã biết để có một cơ thể khỏe mạnh, không bệnh tật, một thể hình cân đối là mong muốn của tất cả mọi người. Để biết cách phòng tránh bệnh cong vẹo cột sống thì trong buổi tuyên truyền phòng bệnh hôm nay cô sẽ giúp các em biết và phòng tránh bệnh cong vẹo cột sống.

1 Cong vẹo cột sống ở trẻ em là gì?

- Cong vẹo cột sống là tình trạng cột sống bị lệch hoặc vẹo sang bên phải hay bên trái. Khiến cơ thể mất cân đối và ảnh hưởng đến một số chức năng sinh hoạt khác.

- Độ tuổi thường gặp nhất của cong vẹo cột sống là học sinh, tập trung trong khoảng 12-18 tuổi. Ở độ tuổi này cột sống chưa phát triển toàn diện, dễ gặp chấn thương. Những tác động tương chừng rất nhỏ như tư thế ngồi, độ sáng của phòng ... cho đến tác động của chấn thương, tai nạn, làm việc quá sức...đều có thể là nguyên nhân gây bệnh cong vẹo cột sống ở trẻ em.



Hình ảnh cong vẹo cột sống ở trẻ em

2. Nguyên nhân gây cong vẹo cột sống ở trẻ em.

- Ngoài những trường hợp bị bệnh do yếu tố di truyền và bẩm sinh ra, nguyên nhân gây **bệnh cong vẹo cột sống ở trẻ em** còn xuất phát trong quá trình sinh hoạt do các yếu tố sau:

+ *Tư thế ngồi*: Cột sống của trẻ em còn mềm và độ cong nhỏ, ngồi sai tư thế lâu ngày có thể khiến cột sống bị tổn thương. Cúi lưng, gập người sẽ khiến cột sống uốn ra hoặc bị vẹo.

+ *Bàn ghế có kích thước không phù hợp*: Các bác sĩ khuyến cáo, bàn ghế quá cao hoặc quá thấp sẽ khiến trẻ phải cúi người (nếu quá thấp) hoặc uốn (nếu quá cao). Ngồi quá lâu khiến tỉ lệ mắc bệnh cong vẹo cột sống học đường tăng nhanh.

+ *Phòng học không đủ sáng, mang cặp sách quá nặng*: Ánh sáng không chỉ giúp học tập thuận lợi mà còn liên quan đến nhiều bệnh học đường như cong vẹo cột sống, cận thị... Trẻ chỉ có được môi trường thực sự lành mạnh, hiệu quả khi đầy đủ ánh sáng. Ngoài ra không mang vác cặp quá nặng (có những em đeo cặp lên tới 5-6kg), không đeo cặp lệch vai.

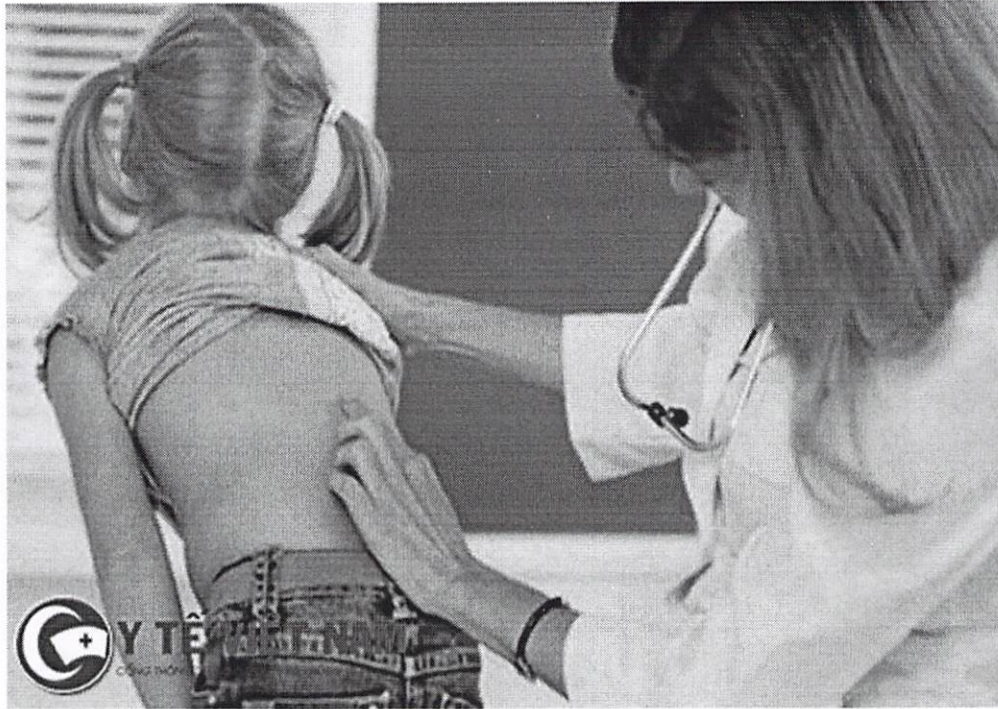


Đeo cặp sách quá nặng khiến trẻ dễ bị cong vẹo cột sống

3. Cong vẹo cột sống ảnh hưởng đến trẻ như thế nào?

Cột sống bị cong vẹo khiến cơ xương bị ảnh hưởng. Làm dị dạng thân hình và giảm chức năng một số cơ quan như tim, phổi... Bệnh lý học này không chỉ ảnh hưởng đến hoạt động sinh hoạt mà còn gây ra mặc cảm về hình thức. Khiến trẻ không dám tham gia các hoạt động ngoại khóa và ít giao tiếp hơn.

Với bé gái, cong vẹo cột sống ảnh hưởng trực tiếp đến khả năng làm mẹ. Bệnh lý này ảnh hưởng trực tiếp đến khung xương nở, ảnh hưởng đến việc sinh con của trẻ em gái sau này.



4. Phòng chống cong vẹo cột sống:

- Tư thế ngồi học đúng, ngay ngắn.
- Bàn ghế, bảng phải đảm bảo đúng quy định.
- Lao động và tập luyện phải vừa sức, cân đối.
- Đảm bảo dinh dưỡng đầy đủ và coi trọng công tác vệ sinh phòng bệnh, dự phòng các bệnh tật gây cong vẹo cột sống.

- Khám sức khỏe định kì để phát hiện triệu chứng cong vẹo cột sống ở trẻ

* Cong vẹo cột sống hoàn toàn có thể được chữa trị kịp thời nếu được phát hiện sớm. Trẻ sẽ có một cơ thể khỏe mạnh nếu được chăm sóc đúng cách từ gia đình và nhà trường.

Trên đây là bài tuyên truyền về phòng chống bệnh cong vẹo cột sống do Ban Y tế trường tiểu học Gia Thụy xây dựng. Trân trọng cảm ơn các thầy cô giáo và các em học sinh đã lắng nghe!

BAN GIÁM HIỆU DUYỆT



Hoàng Thị Thu Hiền

NGƯỜI THỰC HIỆN

Hoàng Thị Thu Nga

