

## BÀI TUYÊN TRUYỀN PHÒNG BỆNH CONG VẠO 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 y tế học đường xin tuyên truyền về phòng bệnh cong vẹo cột sống như sau:

### \* Giới thiệu cột sống:

Cột sống gồm 33 đến 34 đốt (7 đốt cổ, 12 đốt lưng, 5 đốt thắt lưng, 5 đốt cùng, 4 – 5 đốt cụt). Giữa các đốt có đĩa liên đốt bằng sụn. Nhìn từ phía sau cột sống thắt lưng như một sợi dây dọi, các gai đốt sống nhô ra phía sau. Nhìn từ phía bên cột sống có 4 đoạn cong sinh lý. Đoạn cổ cong ra sau hình thành lúc trẻ biết lẫy. Đoạn lưng cong ra phía trước hình thành lúc trẻ biết ngồi. Đoạn thắt lưng cong ra phía sau, đoạn cùng cụt cong ra phía trước hình thành lúc trẻ biết đi.

### \* Khái niệm bệnh cong vẹo cột sống:

#### 1. *Vẹo cột sống:*

Nhìn từ phía sau nếu cột sống lệch sang bên trái hoặc bên phải thì gọi là vẹo. Có hai loại vẹo thường gặp.

– Vẹo đều sang phải hoặc sang trái chỉ có 1 đoạn cong.

– Vẹo với 2 đoạn cong đối lập nhau.

VD: Đoạn cổ – Lưng cong sang phải, đoạn thắt lưng cong sang trái hoặc ngược lại.

#### 2. *Cong cột sống:*

Có 4 hình thái khác nhau:

- Nếu đoạn cổ và lưng cong quá nhiều gọi là gù.
- Nếu đoạn thắt lưng cong quá nhiều gọi là uốn.
- Nếu đoạn thắt lưng cong ngược ra phía trước thì gọi là còng.
- Nếu không có độ cong sinh lý gọi là bẹt.

Cong vẹo cột sống là những biến dạng của cột sống làm lệch hình thân thể. Trên thực tế cong cột sống chỉ chiếm một tỉ lệ rất nhỏ, còn đa số là vẹo cột sống, cho nên nói phòng chống cong vẹo cột sống.

#### **\* Tác hại của vẹo cột sống:**

Cong vẹo cột sống làm lệch trọng tâm cơ thể, khiến học sinh ngồi học không được ngay ngắn. Gây cản trở cho việc đọc, viết. Căng thẳng thị giác và làm trí não mất tập chung. Do vậy sẽ ảnh hưởng đến kết quả học tập. Cong vẹo cột sống còn ảnh hưởng đến hoạt động của tim, phổi, ảnh hưởng đến phát triển khung chậu, do đó ảnh hưởng đến việc sinh nở của học sinh nữ khi đến tuổi làm mẹ.

#### **\* Nguyên nhân của cong vẹo cột sống:**

- Bàn ghế thiếu kích thước không phù hợp, sắp xếp không đúng qui cách.
- Lao động nặng quá sớm, tư thế bị gò bó như gánh, vác, đội, cồng hoặc bế nách em nhỏ. Đeo cặp sách quá nặng, không đều hai bên.
- Tư thế sai nghiêng vẹo trong quá trình học tập, sinh hoạt, rèn luyện, lao động.
- Do bệnh tật, tai nạn, còi xương, suy dinh dưỡng. Cong vẹo cột sống chủ yếu mắc phải trong quá trình học tập, còn bệnh tật chỉ chiếm một tỉ rất nhỏ, còn đa số là vẹo cột sống. Cho nên phải phòng chống cong vẹo cột sống, ta hiểu ý chính là phòng chống cong vẹo cột sống.

#### **\* 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.

Trên đây là bài tuyên truyền phòng bệnh con vẹo cột sống học đường, cảm ơn quý thầy cô giáo và các em học sinh đã lắng nghe.

*Long Biên ngày 9/11/2020*

**NHÂN VIÊN Y TẾ**

*Oanh*

**Phạm Thị Oanh**



