

BÀI TUYÊN TRUYỀN
CHỦ ĐỀ: TUYÊN TRUYỀN PHÒNG CHỐNG BỆNH CONG VẠO CỘT SỐNG
TRONG TRƯỜNG HỌC
NĂM HỌC 2022 – 2023

Cong vẹo cột sống có hai loại đó là cong cột sống và vẹo cột sống:

- Cong cột sống: cột sống có 4 hình thái
- + Gù: Đoạn cổ và lưng cong quá nhiều
- + Ưỡn: Đoạn thắt lưng cong quá nhiều
- + Còng: Đoạn thắt lưng cong ngược ra trước.
- + Bẹt: Đoạn thắt lưng không còn độ song sinh lý.
- 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 một đoạn cong hình chữ C
- + Vẹo với hai đoạn cong đối lập nhau, ví dụ đoạn cổ- lưng cong sang phải hình chữ S.

1. Nguyên nhân :

- Ngồi học không đúng tư thế (ngồi học không ngay ngắn, nằm, quì, 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 hai bên vai hoặc cặp cặp vào nách.
- Mắc bệnh còi xương, suy dinh dưỡng.

2 Ảnh hưởng:

- Gây lệch trọng tâm cơ thể, làm học sinh ngồi học không được ngay ngắn, gay cản trở cho việc đọc, viết, căng thẳng thị giác và làm trí não kém tập trung dẫn đến ảnh hưởng xấu kết quả học tập.

- Gây ảnh hưởng đến hoạt động của tim, phổi và sự phát triển của khung xương chậu (đặc biệt đối với em gái sẽ gây ảnh hưởng đến sinh đẻ khi trưởng thành)
- Cơ thể lệch , bước đi không cân đối, bước đi không đều ảnh hưởng đến thẩm mỹ.

3. Phòng chống bệnh 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 một bên vai, nên đeo cân hai vai.
- Lao động và tập luyện vừa sức, cân đối
- Đảm bảo chế độ dinh dưỡng đầy đủ, hợp lý.



PHỤ TRÁCH Y TẾ

Lưu Thu Hương