

防止拇指外翻加重有五大窍门

一少、二矮、三多、四练、五加垫

日常生活中,足部伤病发病率高达7%,60岁以上的老年人89%患有足部疾病,52.5%的患者因足部疾病降低了生存质量。运动造成的踝关节扭伤该如何对待?穿高跟鞋会导致拇指外翻吗?如何判定宝宝是不是扁平足?日前,市场星报健康热线0551-62623752,邀请了安徽省立医院骨科主治医师鹿亮与读者交流“脚”的那些事。

■高概 记者 马冰璐 文/图

鹿亮 安徽省立医院骨科主治医师,中国医师协会骨科医师分会青年讲师团讲师,安徽省青年岗位能手,安徽省“爱岗敬业好青年”,曾荣获中国医师协会骨科医师分会CAOS骨科示教病例及标准化手术视频大赛全国冠军创伤组一等奖,擅长足踝外科(踝关节骨折,足部骨折,小腿中远段骨折PILON骨折,跟腱断裂,踇外翻,高弓足,平足症,跟痛症等)、手、腕部创伤,软组织修复,周围神经损伤晚期功能重建。



急性踝关节扭伤是最常见的运动损伤

读者:我自上次扭伤脚踝以后最近反复扭伤,平时还肿胀疼痛,不能剧烈运动,这该怎么办?

鹿亮:急性踝关节扭伤是最常见的运动损伤,约占所有运动损伤的40%。据估计踝关节扭伤的发病率可高达急诊室就诊患者的10%,每天每30000人中就有1例踝关节内翻损伤发生,每年约200万人发生内翻损伤。

踝关节扭伤可发生于很多运动中。在某些特定的运动中,踝关节损伤男女比例大致相同。高发年龄为10~19岁。占有篮球运动损伤的45%,足球运动损伤的31%。占有足球比赛因伤缺阵时间的10%~15%。约1/3的新兵在其4年的服役期发生过需要就医的踝关节内翻损伤。

高达60%的患者出现外踝扭伤长期后遗症。急性踝关节扭伤的程度和慢性症状之间没有严格的相关性。有趣的是,扭伤6个月后是否存在后遗症,其最可靠预测因素为是否存在下胫腓联合韧带损伤,而不是力学不稳。

所以一旦出现踝关节扭伤,急诊处理非常重要,否则可能导致慢性踝关节不稳,继而出现踝关节的肿胀、无力、明显不稳和疼痛等症状,保守治疗无效可能需要手术治疗。

防止拇外翻加重有五大窍门

读者:我的脚跟我妈妈的脚一样,都是大脚骨,特别难看,而且,最近走起路来还特别疼,好看的鞋子也穿不了,怎么办?

鹿亮:拇外翻的发病与多种因素有关。遗传是拇外翻发病的重要因素,50%以上患者有阳性家族史。穿鞋,尤其是穿过于窄小、高跟鞋是引起成人拇外翻的重要外部原因。尽管早在1870年就有国外医生描述了拇外翻这个疾病,但直到今天,它仍然是影响女性足部健康的最常见疾病之一。首先应树立预防永远大于治疗这一概念,尤其是对于由于各种原因必须经常穿高跟鞋的女性而言。

五大防止拇外翻加重的窍门,即一少、二矮、三多、四练、五加垫。

一少:尽量少穿尖头,使得前足被动挤压

的鞋子;

二矮:指鞋跟的高度最好在2厘米~4厘米之间;

三多:意味着鞋柜中至少要有几类鞋子,适合不同场合穿,如上班时的高跟鞋与坡跟两双皮鞋,轮换着穿。日常生活中要多穿布鞋、休闲鞋,运动时穿运动鞋;

四练:一有机会就多活动脚趾,可以尝试用脚趾练习类似抓毛巾、抓玻璃球等动作,赤足行走也是不错的锻炼方式,如果能配合使用专用的牵拉锻炼小带子,则效果更好;

五加垫:这一方法主要针对已出现拇外翻但并不严重的患者,可以使用分趾垫、夜间拇外翻牵拉固定器抑或个性化鞋垫来减轻症状,防止进一步加重。

无疼痛症状的柔软性平足不需特别处理

读者:我家孩子好像是平足,好难看,长大后是不是会影响走路啊?

鹿亮:对于大于6岁、在青少年期仍存在的柔软性平足,家长需要更多关注;而僵硬性平足经常在青少年时期出现,由于它的形成可能与足弓结构的畸形相关,在此期间需要一直特别关注。

扁平足可以分为柔软性平足、僵硬性平足两种类型。对于这两种类型平足的处理是不同的,因此,区分柔软性还是僵硬性平足相当重要。

在怀疑孩子存在扁平足时,一种简单的方法可以区分这两类平足:检查孩子在坐姿、正常站立和足尖站立时的足弓形态。对于柔软性平足,只在站立(负重)时足弓扁平,在坐姿(不负重)和足尖站立时,足弓形态正常;对于僵硬性的扁平足,在所有的三种姿态中,足弓都是扁平的。

在怀疑孩子有扁平足时,家长们需关注足的柔软性、以及是否有足弓和小腿的疼痛。多数情况下,无疼痛症状的柔软性平足不需特别处理,可多关注孩子的日常表现。而僵硬性平足、或者具有疼痛症状的柔软性平足,需要及时就医并定期随访,由专业足踝医生进行针对性的诊疗。

院口腔科主任医师周建霞与读者交流。

周建霞,安徽省针灸医院(安徽中医药大学第二附属医院)口腔科主任医师。擅长针药并用治疗口腔疾病,如颞下颌关节紊乱病、口腔溃疡、扁平苔藓、腮腺炎、三叉神经痛以及畸形牙矫正、缺失牙修复、牙体牙髓病的诊治。

■王津森 记者 马冰璐

儿童呼吸道疾病高发 出现病症要及时就医

星报讯(苏洁 记者 马冰璐) 冬季是儿童呼吸道疾病的高发季,近日,记者在合肥市第一人民医院集团医院儿科诊室发现,有不少家长陪同患儿前来就诊。据接诊的儿科主治医师潘军平介绍说,儿科常见的呼吸道疾病主要有肺炎、毛细支气管炎、上呼吸道感染。婴幼儿体质弱,稍不留神就会生病。

专家提醒家长,在气温低、天气干燥的冬季,家长要及时给孩子增减衣服,且平时一定要注意培养孩子良好的个人卫生习惯,勤洗手,避免接触病原体,尽量少去人群密集不通风的地方,减少与病毒和细菌触摸的机会,这样可以有效减少呼吸道感染的概率。在家时,多通风保持空气新鲜,外出时,给孩子们戴口罩,对阻挡空气中有害颗粒有一定的功用。

在冬季,适当地进行耐寒锻炼,通过有意识地带孩子锻炼身体,当孩子们接触到冷空气时,会越来越快地适应气温变化,增强免疫力。专家特别提醒,一旦出现病症要及时到正规医院就诊,积极配合医生治疗。

给孩子喂药得连哄带骗? 其实记住“12345”就够了

星报讯(陈旭 记者 马冰璐) 最近,不少网友在网上分享了给孩子“喂药”的一些“套路”,其实,给孩子喂药无需“套路”,只需记住“12345”5个数字,喂药就会变得很简单。

1个时间:多饭后服用 很多药物都有胃肠道反应,所以大多数儿童药建议在饭后1小时服用。但毕竟每种药的作用和副反应不同,应遵循医嘱或说明书上的建议。

2种姿势:半卧 or 侧身 孩子吃药,多少都会有点抗拒行为。平躺着吃药,很容易被呛着,因此尽量让孩子把头侧向一边。最好将孩子抱在怀里或采取半卧位,上半身稍高,适当固定手脚,再紧贴着嘴角喂药。如果孩子不肯咽药,可用拇指和食指捏他的两颊,使其吞下。

3个错误:强迫、哄骗、妥协 强迫:撑开嘴巴、捏着鼻子等强行灌药的方式,会使药液流入气管,严重时可导致窒息。哄骗:也不能欺骗孩子“药是糖”,这可能会让他们在找到“糖”后误服。建议把家庭药箱放在较高的抽屉,或者将抽屉上锁。妥协:没有孩子愿意吃药,所以家长一定不能问:“现在吃药好吗?”估计所有孩子都会回答“不好”。

4个细节:让药物“不苦” 嫌苦、有怪味道,是大多数孩子不配合吃药的原因。以下4招在一定程度上能减弱药物的苦味:汤药在37℃以下送服、减少药物与舌尖接触、让服药过程变得有趣;让宝宝卷起舌头两侧呈“滑梯”状,把药丸放在上面“滑”下去,让孩子觉得似乎是在做游戏。此外,不建议将药弄碎喂。

5大装备:滴管、针管、量杯、勺、奶瓶 儿童用药讲究剂量准确,用量不足不能及时控制病情,用过量又会引起不良反应。建议使用儿童专用的喂药器具,如配有带刻度的滴管、口腔注射器和量杯,汤勺和奶瓶也可以用,但不是首选器具。



近日,合肥市第一人民医院集团医院举行迎新年诵读大赛,来自各科室的40多位医护人员在舞台上各展才艺,一较高下,展现了医护人员的别样风采。

■费秦茹 记者 马冰璐/文 黄洋洋/图

□ 下期预告

有时候张口闭口或者咀嚼食物,会突然疼痛,范围在脸部耳朵及太阳穴附近;有时候张嘴或者吃东西的时候还会出现咔咔的声音。这是什么原因?这可能是颞下颌关节紊乱病所致,什么是颞下颌关节紊乱病?该病有什么症状?哪些原因可引起?如何治疗?1月5日上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,将邀请安徽省针灸医