

# 走点远路就喊脚累,长假里冒出一批“娇气娃”? 可能是扁平足惹祸,赶紧自测

国庆长假七天乐,儿童骨科也不失“热闹”,不少家长向医生吐槽:“走点远路就喊脚累、脚疼、走不动,这也太娇气了……”10月7日,湖北省妇幼保健院骨科主任桂彤向记者透露,国庆假期,该院小儿骨科门诊仅两天就接诊了数十名这样的孩子。检查发现,他们患有扁平足,且鞋子也大多不“过关”。

## 长假运动量集中 一批扁平足孩子“冒头”

“不是孩子们‘娇气’,是发现得太晚了。”桂彤主任说,很多家长是来了门诊以后,才得知孩子患有扁平足。

在湖北省妇幼保健院骨科门诊,家长们的讲述颇为相似:孩子假期玩得嗨,爬山、远足、跑跑跳跳,可时间一长就喊“受不了”,开始是脚底板痛,接着又是脚背痛。有的孩子脚肿了,有些运动量大的甚至出现“跛行”。

人的脚背向上拱起形成足弓。桂彤主任介绍,足弓可以增加双足的弹跳力、避免足部疲劳、缓冲跑跳运动时地面的反向冲击力,从而保护我们的脊柱,甚至减少冲击力对颅内脑组织的震荡。扁平足患儿由于足弓是平的,缺少弹力的支撑与缓冲,当长距离行走、长时间运动或负重后,就会出现脚累、脚疼。

桂彤主任说,孩子平时运动量不足,扁平足难以发现。国庆假期运动量集中,一批扁平足的孩子就“冒出头”来。

## 水印自测最直观 5—7岁是干预黄金期

近年,复旦大学运动医学研究所一项调研结果显示,约25%的孩子存在足弓偏低,出现不同程度的扁平足。这一结论在桂彤主任的临床调研中得以印证。今年,他带领省妇幼骨科团队前往武汉一批小学进行足部体检,700个受检孩子中有约200人患有不同程度的扁平足。

桂彤主任介绍,正常儿童3岁前足弓都还没有发育,站立时足弓塌陷,扁平足的步态很常见。5—7岁时,随着站立和跑跳运动的增加,足底肌肉和韧带力量逐渐增强,足弓的形态逐渐稳定。

“用最简单的脚踩水印法,就能发现扁平足。”桂彤主任说,家长可以让孩子双脚底沾满水,同时踩在纸上或地面,再双脚抬离纸面或地面,观察脚印。如果脚底的印迹有个弧面,则为正常;如果几乎整个脚板都印在纸面或地面,则为扁平足。

其实,扁平足的孩子在站立时,足弓是扁平或塌陷的,肉眼也很容易发现。桂彤主任说,对于不太明显的扁平足,也可以通过影像确诊。

桂彤主任表示,对于绝大多数孩子而言,5—7岁是发现并干预扁平足的黄金时期。错过这一时期,孩子的足部骨骼已然成形,扁平足将陪伴终身,保守疗法作用甚微,严重者唯有手术治疗。

## 抱对娃 晚走路 穿对鞋 三招预防扁平足

“虽说到了5—7岁时才能判断是否患有扁平足,但预防却需要从婴幼儿时期做起,抱对娃、晚走路、穿对鞋。”桂彤主任强调。

生活中,不少家长喜欢抱着宝宝站在自己腿上“练脚劲”。桂彤主任说,大人的腿部是软的,孩子踩着不得力,还一踩一滑,时间一长容易形成足弓外翻,可能导致走路“外八字”。

有些家长炫耀孩子才9—10个月就能走路了。桂彤主任建议,先让孩子把爬练好,等1岁或14个月过后腿部、足部的骨骼和肌肉发育完善了,再开始学走路,可以预防扁平足。

在接诊中,桂彤主任还发现很多家长存在选鞋误区,比如:怕孩子脚受伤就买软底鞋;因孩子脚长得快,买鞋就买大一点的。桂彤主任提醒,从宝宝能穿鞋走路时起,就要选鞋底硬、鞋垫软的鞋子。

“孩子尽量不要打赤脚,穿鞋可改善足部受力。”桂彤主任建议,家长选鞋时可以尝试掰一下鞋底,除了大脚趾下方可弯曲,不允许鞋底可以从中间也就是足弓下方弯曲;柔软的鞋垫可以弥补硬鞋底的不适,鞋垫内侧中段要稍微高一些,起到支撑足弓的作用;鞋子的尺寸要刚好合脚,鞋后帮也就是足跟处要有一定硬度,可防止足跟的活动、偏斜。

此外,如果发现孩子的足弓不如同龄人明显,可为孩子垫上医用足弓垫。平时多跳绳,或让孩子进行“提踵练习”,即踮着脚站立,或踮着脚走路,每天练习10分钟左右,日积月累可促进足弓发育。

记者罗兰 通讯员黄洁莹



湖北省妇幼保健院骨科主任桂彤为患儿治疗。

## 寒露时节这个部位千万不能露 中医提醒:秋冻二要有度

武汉晚报讯(记者张金玉 通讯员万凌翔)10月8日是寒露节气,也是农历二十四节气中的第十七个节气,“九月节,露气寒冷,将凝结也”。中医提醒,寒露见证了天气由凉转寒的转折,这个时节应注意饮食调理,不要暴露足部。

“春捂秋冻,不生杂病”。湖北省中医院血液病科陈斌主任医师表示,适当地让身体保持凉爽,接受一些寒气的刺激,不仅可以顺应自然气候和人体阴阳气机的变化,还能增强机体的耐寒能力和防御机能。因此,“秋冻”是符合中医养生之道的。

“白露身不露,寒露脚不露”。陈斌主任医师提醒,足部是人体阳气的根本所在,足部受寒,寒邪易循经侵袭影响人体内在之脏腑而引发感冒、腰痛、腹痛、腹泻等疾患。因此,寒露时节一定要注意脚部保暖。睡前用中药足浴既可缓解疲劳,又能促进血液循环,还可预防呼吸道感染性疾病。对于体质虚弱人群,尤其是老人、儿童,不能盲目遵从,要根据气候变化及时增减衣物。

此外,饮食调理也是寒露养生的重要环节。“秋气燥,宜食麻以润其燥”,可吃一些养阴的食物如芝麻、蜂蜜、山药、红枣、无花果、雪梨、萝卜、百合等,以益胃生津、滋阴润燥。对于一些体质偏寒的人群,可以适当加入姜、桂圆等温补食材,以暖身散寒。秋冬进补,还可以试试膏方。

湖北省中医院血液病科陈斌主任医师。



## 持续抢救近40分钟

# 武汉护士高铁上救回心脏骤停乘客

10月6日,从北京西开往武汉的G523次高铁列车上,一位男性乘客突然倒地不起,呼吸、心跳、意识全无,处于濒死状态。千钧一发之际,同车的武汉大学人民医院肝胆外科护士肖瑶挺身而出,与同车的其他医护人员、乘客一起紧急实施心肺复苏术等急救措施。他们持续抢救近40分钟,在高铁紧急停车和120救护车赶到前争取到黄金时间,男子最终转危为安。

6日下午,肖瑶乘坐G523次高铁返汉。18时50分左右,列车途经新乡东站至郑州东站区间时,广播传来紧急呼叫:“11号车厢有一位乘客突发疾病,需要医务人员前往救治。”

听见求救信息后,肖瑶立即起身,穿越7节车厢赶到现场,发现患者当时已昏迷倒地,面色口唇紫绀。肖瑶俯身查看生命体征,发现其已失去意识,无颈动脉搏动,无自主呼吸,处于濒死状态。

情况万分危急,肖瑶当机立断行心肺复苏术抢救。开放气道过程中,患者牙关紧闭,牙齿紧紧咬住舌头,于是她徒手将牙关打开,并指挥其他人员协助用筷子将后坠的舌根向下压。成功打开气道后,患者面色紫绀也较前稍有缓解。

此时列车上另一位医务人员也及时赶到,协助肖瑶接替进行心肺复苏;同车的一名青年男性协助打开患者牙关,保持气道通畅。肖瑶两人交替行心肺复苏及开放气道,边按压边呼叫患者,为抢救生命拼尽全力。

约8分钟后,男子奇迹般恢复自主呼吸,面色口唇紫绀明显好转,但仍不自觉咬紧牙关,无颈动脉搏动。19时5分,G523次高铁抵达郑州东站后临时紧急停车。等待救护车期间,肖瑶两人继续行胸外按压,持续近20分钟后救护车抵达,急救人员现场接替行除颤、给氧、给药等措施。

5分钟后患者恢复意识、呼吸、心



肖瑶。

跳。看到患者转危为安,肖瑶等人松了一口气,返回列车继续赶路。

这不是肖瑶第一次在院外见义勇为为出手救人。早在2020年10月,她就在从上海到武汉的G1728次高铁上见义勇为救助法国儿童。肖瑶曾荣获武汉大学人民医院授予的“见义勇为好护士”“优秀共青团干部”等称号。

人民医院,一院好人。武汉大学人民医院始终坚持以仁心施仁术,以大爱成就大医,致力于做“人民健康的守护者”。2014年以来,在院党委的鼓励和培育下,医院涌现出80多位在危急关头挺身而出、在关键时刻英勇救人的“好医生、好护士、好学生、好职工”。

宁亚飞

## 视力从1000度近视恢复到1.0 大四女生手术后重获自信

手术前,今年22岁的晓晓双眼近视1000度,合并100度散光,眼部指征符合晶体植入手术的要求。由于眼睛敏感,她无法佩戴隐形眼镜,只能戴着厚重的框架眼镜。

近日,湖北爱尔眼科医院屈光专科资深专家张青松主任亲自为晓晓进行了手术。术后复查显示,晓晓的视力已恢复到1.0。

通讯员裴霓裳