

我的脚拇趾怎么「往外歪歪」

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

家住城区的李女士左脚拇趾疼痛不适已有5年时间,其间保守治疗效果较差,最近一个月疼痛难忍,严重影响日常行走,于是到潍坊市市中医院东院区关节骨科就诊,被诊断为左足拇外翻,并入院手术治疗。那么,什么是拇外翻?拇外翻有哪些病因?拇外翻的治疗方式有哪些?2月8日,记者联系到了市中医院的骨科专家。

拇外翻是引起足部不适的最常见疾病之一,俗称大脚骨,也就是俗话说的脚“往外歪歪”。是一种常见的前足畸形,发病率达23%~35.7%,一般呈对称性发生。主要表现为拇趾的跖趾关节全或半脱位,内侧关节囊红肿、疼痛,伴或不伴胼胝体形成。常伴发胼胝性跖痛及锤状趾。

拇外翻的病因是什么?骨科专家表示,拇外翻的确切病因还不清楚,现在认为与多种因素有关,且有的仍存在争论。首先是后天因素。穿着不合脚鞋子被认为与拇外翻的发生有着密切联系,尤其是穿过高、过尖及过窄的鞋,使足跟不易固定,对足趾造成挤压摩擦及压迫,被认为是引起拇外翻的外部因素之一,但穿鞋并不是引起拇外翻的唯一原因,它可能只是加重了某些结构不良足的病理变化。其次是遗传因素。很多拇外翻患者有家族史,国内学者曾对1491例拇外翻患者进行调查发现,69.48%的患者有家族遗传史,其中55%的患者在20岁之前就出现了拇外翻畸形。再就是足结构异常。例如:前足或拇趾的旋前、第1跖骨圆形的跖骨头、扁平足、第1跖骨过长、第1跖骨内翻等,使足底机能降低,造成不稳定进而变形,都成为拇外翻发生的内在原因。还有其他疾病影响,如类风湿性关节炎、痛风性关节炎等病变破坏了足部软组织及骨关节的正常平衡结构。

对于拇外翻的治疗方式,骨科专家解释说,治疗方式分为保守治疗和手术治疗,保守治疗能暂时缓解疼痛症状,但没有长期明确的矫形效果;要根治拇外翻需手术治疗,手术是矫正拇外翻畸形的主要方法。对于保守治疗,选择宽松甚至露趾的鞋子;理想的鞋子应该满足:有柔软厚实、又有足弓支持的鞋垫(对地面冲击有较好的缓冲);有硬实、强韧的大底(使推进有力);鞋子前部最好有“摇椅”弧形设计(在行走过程中使鞋与地面的顺应性更强,减少前足关节的过度活动)。穿戴拇外翻护垫、分趾垫及夜间使用外展支具:拇外翻矫形器可以在一定程度上矫正,对于轻症是有所帮助的,但是不能从根本上解决问题。对拇趾籽骨下或外侧足趾跖骨头下有疼痛者使用跖垫;外侧的锤状趾,可穿用足趾套。冰敷患处:运动或行走后或者感觉疼痛时,冷敷拇外翻区域,持续20~30分钟,注意需在冰和皮肤之间放一块薄毛巾。使用止痛药:西乐葆或布洛芬、扶他林软膏等这类药物可缓解疼痛。对于保守治疗效果不佳的患者则需采用手术方法矫正,行手术治疗后,畸形会得到明显改善。拇外翻可控可治,有需要的患者可以去医院咨询治疗。

待客茶加上几味中药 好喝又保健

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

在中国传统文化中,“以茶待客”的习俗由来已久,其实,如果在茶杯里再抓上几味中药,不仅能品味到四溢的茶香,还有养生保健的功效。2月9日,市中医院的专家给市民推荐了几味中药茶饮。

1

百参润喉茶

材料:百合12g、沙参9g、薄荷6g(后下)、绿茶5g

功效:可滋阴润肺止咳,适合喉咙干痒、偶有干咳、咽部有异物感者。

2

葛麦润肺茶

材料:葛根5g、麦冬6g、绿茶5g、桑葚6g

功效:可滋阴润燥、养血润肺,适合临床表现为口苦咽干、口渴欲饮的人群。

3

桔果利咽茶

材料:桔梗6g、浙贝母5g、龙井茶3g、薄荷6g(后下)

功效:可清热化痰、利咽开音,适合干咳无痰、咽喉干燥、口干鼻燥者以及经常吸烟或慢性咽喉炎患者。

4

金菊清肺茶

材料:杭白菊6g、龙井茶6g、雪梨半颗(削皮、切块)、金银花5g

功效:可疏散风热、清肺止咳、清热解毒,适宜体温较高伴有咳嗽咳痰、痰黄黏稠、喉咙疼痛,或伴有目赤肿痛、头痛眩晕等症状的人群。

5

参地增液茶

材料:玄参6g、生地黄5g、穿心莲6g、大青叶9g、白茶5g

功效:可化痰止咳、利咽止痛、润肠通便,适合于热邪过盛导致的喉咙疼痛不适、痛如刀割,伴有津亏肠燥的便秘人群。

另外,市中医院专家还提醒,不要空腹饮茶,还要避免在用餐时间饮茶,可饭后一个半小时左右再饮。忌临睡前喝茶,茶叶中含有咖啡碱,可以兴奋大脑中枢神经,同时也会导致夜尿频多,不利于睡眠。

儿童营养门诊医生支招 大鱼大肉吃成营养不良

“我的孩子已经一个月没长个儿了,是不是发育有问题?”即将开学,首都儿科研究所儿童营养研究中心门诊内,关于营养不良来就诊的患儿较平时翻了一番,每位医生一天平均接诊60余名患儿。很多家长不解,孩子寒假在家每天大鱼大肉吃很多,为什么会营养不良?专家表示,合理膳食,均衡营养,保证食物多样化才能满足孩子成长需要。

8岁的琪琪平时爱挑食,现在身高刚到1米2,体重不足20公斤,妈妈张女士非常着急,担心孩子是不是营养不良。趁着寒假,母女俩来到首儿所儿童营养研究中心就诊。该中心门诊医生张雪元对照琪琪的身高、体重和生长曲线指标,详细询问每日进餐摄入量等信息。“孩子属于营养不良,需要在饮食中加强营养,多做摸高等纵向运动。”张雪元给出诊断结果,并开出一张膳食和营养需要量清单。

“为什么我的孩子吃得多吃得好,却长得不好?”近期,来门诊咨询的很多家长都有这样的困惑,孩子每天在家大鱼大肉、各种零食吃不停,想吃哪样买哪样,为何还会营养不良?对此,张雪元说,首先,吃得多,不代表吃得种类全。不偏食、

不挑食,均衡营养才能良好地发育,家长可参照最新版居民膳食指南,评估孩子各类营养素摄入的比例是否合理。此外,孩子要多吃能量密度高的食物。同一种食物固体形态的能量密度高于液体形态,例如米饭和粥,经常喝粥,即使摄入量也大也容易造成营养不良。

张雪元表示,儿童生长发育迅速,对能量和营养素的需要量相对高于成年人,更应合理膳食,保证食物多样化。每天的膳食需包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽肉蛋奶类、大豆坚果类等食物,补充足量的蛋白质和维生素。“运动也应每天坚持,不仅是肥胖的孩子需要运动,营养不良的瘦弱孩子,由于肌肉比例低,没有力量,同样需要加强体育锻炼,从而更好地吸收营养。”张雪元说。

首儿所儿童营养研究中心主任王晓燕建议,1岁以内的健康孩子,可以每3个月去医院做一次健康体检;1岁以上的健康孩子,可以每半年体检一次。家长也要定期追踪监测孩子身高、体重和发育情况,如遇生长停滞等问题,要及时到医院就诊。

本报综合

