

青少年“足脊”健康筛查公益活动拉开帷幕

你家孩子“足脊”还好吗?

□牡丹晚报全媒体记者 李艳粉

人们常说,站有站相,坐有坐相,不要驼背,不要耸肩。长时间不良姿势会影响儿童脊椎和颈椎的正常发育,还会造成脊柱侧弯、腰背疼痛和长短腿的问题。菏泽市中医医院骨伤手足外科主任秦长伟表示,除了关注儿童脊柱侧弯问题,小儿扁平足问题也同样应该引起家长重视。

日前,菏泽市中医医院青少年“足脊”健康筛查公益活动正式拉开帷幕,秦长伟带领团队一起走进菏泽鲁西新区一所小学,为该校700余名学生进行“足脊”健康筛查(右图)。秦长伟介绍,“足脊”健康的筛查主要针对儿童脊柱、足踝健康情况做一个初步的筛查,如果发现脊柱侧弯、平足等倾向,提醒家长要及时关注,如确有相关“足脊”问题可以做到早发现、早干预。

小儿扁平足发生率较高

扁平足,俗称“平脚板”,指的是正常足弓缺失,也称为“足

弓塌陷”。足弓通俗来讲即脚心窝处的“拱门”结构。足弓能保证人行走时足底支撑的稳固性,并吸收承重压力的反作用力带来的震荡。

“这次筛查,超过10%的孩子出现不同程度的扁平足,我们也第一时间把告知书和相关知识介绍给孩子,提醒家长及时前往手足专科就诊,根据医生综合诊疗后拟定具体治疗方案。”秦长伟说。

近年来,小儿扁平足发生率较高,但容易被家长忽视。造成儿童扁平足的原因有先天性的,或后天性因素引起足踝部肌肉、肌腱或韧带的功能不全,骨骼结构异常,以致足弓结构塌陷而发生扁平足。同时,体重与扁平足发生率呈正相关,不良的生活习惯同样会影响足弓发育,包括儿童足部被过度保护,影响足部肌肉韧带的生长发育。

“6岁之后,孩子的平足情况外观比较明显,但疼痛的症状相对来说并不明显。在进入青春期或青春期之后,随着运



动量的增加,平足很可能出现疼痛。”秦长伟介绍。

中小学脊柱侧弯问题不容忽视

现在,中小学脊柱侧弯问题受到广泛关注。据有关数据统计,目前我国中小学生脊柱侧弯发生率为1%-3%,侧弯人数已超过500万,并以每年30万左右的速度递增,已经成为继肥胖、近视之

后影响我国儿童健康的第三大“危机”。

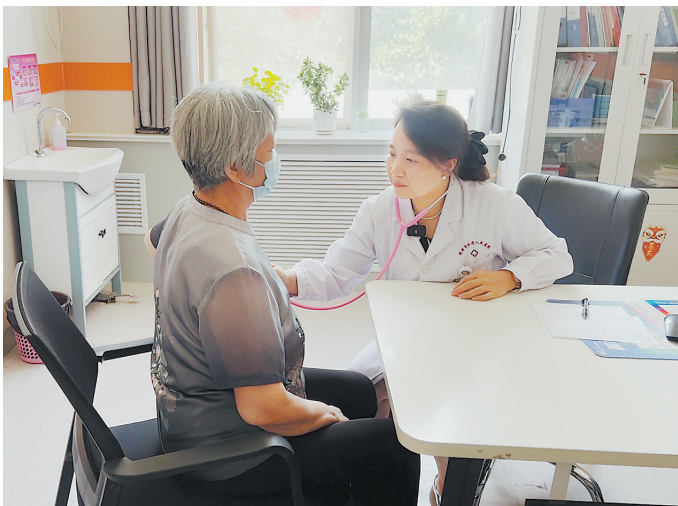
秦长伟提醒,严重脊柱侧弯会影响呼吸功能、压迫胸腔内脏器;出现腰背部及足踝的疼痛;由于体态姿态的问题影响自信心;运动功能受限;生活质量下降。

儿童青少年正处于生长发育阶段,周围的肌肉、韧带和骨骼尚未完全成熟,不良的生活环境和习惯性姿势会对

脊柱造成不利影响。例如:不正确的坐姿,躺在沙发上或床上看书、看电视,长时间低头使用手机或其他电子设备,单肩背重物,不正确的举重姿势,久坐不动等。

早期轻微的脊柱侧弯,通过一些家庭康复训练即可矫正,不会影响青少年的体型发展,更不至于让畸形变重。“家长平时要多关注儿童青少年的姿态、体态;观察他们的双侧肩、肘、骨盆、臀纹是否对称等等。”秦长伟提醒,预防脊柱侧弯需要从日常生活做起,通过正确的姿势、良好的生活习惯和适当的体育锻炼来减少脊柱侧弯的风险。

除了观察孩子的体态变化外,当孩子经常抱怨腰酸背痛的时候,家长也要特别注意。秦长伟告诉记者:“有的孩子脊柱侧弯的外在表现并不明显,腰酸背痛也有可能就是脊柱侧弯引起的。不过,家长也不用过于焦虑,侧弯的角度小于10度,可以通过纠正错误坐姿、多做运动进行改善。”



慢病是慢性非传染性疾病的总称,如心血管疾病、糖尿病、高血压、痛风、高血脂、慢阻肺等慢病病程长,易反复。炎炎夏日,温度“爆表”,慢病防治需要格外关注。7月8日,牡丹晚报全媒体记者采访到菏泽市牡丹人民医院(菏泽市中心医院)内分泌科副主任刘华伟。刘华伟特别

提醒,有基础疾病的慢性病人或基础条件、耐受力比较差,自我协调能力也比较差,容易受到外界环境影响的老人,夏日要做好自我健康监测,若一旦出现不适要及时就医,以防延误救治时机。

“首先从自身做起,做好防暑降温,及时补水,饮食清淡,规律进餐。坚持用药,一

慢性病患者如何安稳度夏?

□牡丹晚报全媒体记者 陈淑娅

定要在医生的指导下调整药量,勿擅自停药或随意减药,以防发生各种急慢性并发症。”刘华伟说,可以进行适当运动,保持心情愉悦。此外,夏季心火旺盛,注意控制情绪,保持良好心情。

对于糖尿病患者来说,夏季食欲变化大,血糖不易控制,病情波动大,容易发生心血管病变,应坚持监测血糖。饮食要营养均衡,摄入足够的碳水化合物、维生素、蛋白质,多喝水,餐后休息二十分钟后方可运动。“对于糖尿病患者来说,要预防蚊虫叮咬、糖尿病足。一定要低温保存药物和器械,特别注意胰岛素在高温环境下易受损,甚至会失去药效,当室温超过30℃,就要将胰岛素

放入冰箱保存,注射前在室温复温10分钟再注射。”刘华伟说。

高血压患者在夏季应坚持监测血压,限制钠盐摄入,每天不超过6克。饮食清淡为宜,多吃蔬菜水果,注意避暑纳凉,但空调温度不宜过低,饮食不要贪凉,尽量保持运动,提高血管弹性。

夏季,特别在气温超过33℃、空气湿度增高的闷热天气,心脑血管病患者猝死率就会增高。这是因为心脑血管功能对气温变化最为敏感,气温骤然升高或降低都会诱发心绞痛、心肌梗死。同时,在高温燥热环境下,人体新陈代谢加快,心脏负荷加重,心率加快,极易引发或加重心脏疾病的病情。

“心脑血管病患者应戒烟限酒,控制情绪,适当进行舒缓的运动,比如散步、打太极等。”刘华伟提醒,老年人的体温调节中枢不敏感,当气温超过37℃时可能仍然不感觉很热,但事实上已经中暑,因此患有心脑血管等慢性疾病的老年人应少到户外活动,多喝水,即使感觉不渴也要喝水,以利稀释血液,降低血栓形成的危险。

遗失声明

菏泽博爱手外显微骨科医院民办非企业单位登记证书正本丢失,统一社会信用代码:52371700MJF050274C,特此声明。