

预防“拇外翻” 少穿高跟鞋尖头鞋

文 / 庄智勇 柳真真

说起高跟鞋,很多女人真的是对它又爱又恨。身高不够,高跟鞋来凑,即便穿上它会感到不适,但它带来的挺拔美丽,又实在让人无法拒绝。

可是,在医生看来,高跟鞋却是一种伤骨“利器”。经常穿高跟鞋,可能引起“拇外翻”,导致脚趾畸形,严重的话,还需要手术才能解决问题。

想要避免高跟鞋伤脚,除了少穿,还有舒适与美丽两全的方法吗?来听听医生怎么说。

长期穿高跟鞋严重或需要手术

因长期穿高跟鞋导致“拇外翻”的不在少数,泉州市正骨医院手足外科科带头人、副主任医师庄智勇说,拇外翻多见于中老年的妇女,多与遗传有关,不合适的鞋子、扁平足、肥胖等,也是出现拇外翻的相关因素。每年来院的患者中,有 20% -30% 是因为穿高跟鞋导致的。

不合适的鞋子,如高跟鞋、尖头鞋等,与拇外翻的发生有着重要的关系。庄智勇分析,正常来说,穿平底鞋时,鞋底三点负重,较为平均,而太高的高跟鞋则会给足前掌增加压力,趾关节过度背伸,将脚趾挤入窄而小的鞋尖内,引发拇外翻。

拇外翻指的是,拇趾在第一跖趾关节处向外侧偏斜移位,早期可表现为,脚趾受压后出现红肿、疼痛,形成拇囊炎,可能出现穿鞋行走时疼痛,症状较为轻微的话,经过热敷及矫形器的帮助,可以恢复,但严重的话,可能出现第一个脚趾头外翻,而第二个脚趾跑到第一个脚趾上,称为骑跨趾,甚至引起第二个脚趾的疼痛。此外,拇跖趾关节长期不正常,发生骨关节炎引起疼痛和 第 2~3 跖骨头下的胼胝引起疼痛。如果保守治疗不能缓解拇外翻畸形的症状,则需要手术

治疗矫正拇外翻。

三个步骤教你挑一双舒适的鞋

穿高跟鞋对脚部危害大,那么,到底还能不能穿高跟鞋了?庄智勇建议,最好少穿高跟鞋、尖头鞋,偶尔几次还好,不要长时间穿。如果非要穿,这样选择高跟鞋可能会让你的脚更舒适。挑一双对的高跟鞋,不仅是穿起来舒不舒服这么简单,首先,45 度才是完美,这指的是,将高跟鞋平放在地面,如果鞋子的重心与鞋跟呈 45 度角,穿上会让脚掌受力均匀,是一双比较舒

服的鞋。

其次,鞋尖翘起 1CM。将高跟鞋放在平地,如果鞋尖翘起 1CM,那么可以减少对脚趾的挤压,但也不能过翘,会让你的脚不舒服。此外,防水台并不是越高越好,控制在 3CM 以内。高防水台虽然能缓解前脚掌的压力,但过高的防水台则会在上下楼梯或走在不平的路面时,容易摔倒。

虽然拥有了一双合适的鞋子,但脱下高跟鞋后,依然需要做一些舒缓动作,庄智勇建议,可以做“脚抓地”的动作,也可以重复做几次踮脚尖的动作,都有利于缓解脚步的疲劳,预防拇外翻。

想要提高宝宝免疫力 不妨试试“捏脊”

文 / 刘淑琼 柳真真

肠胃脆弱,吃不得一点点被污染的东西,形体瘦小、活力不足又偏安静的时候,可能是免疫力低下的信号了。

一生病就吃药,不少宝宝现在看到药就怕,有些家长更是强行灌药,加剧了宝宝的恐惧心理。泉州市正骨医院小儿骨科、中医护理专科门诊副主任护师郑瑞真说,其实,打针吃药并不是治病的一种方式,从中医的角度出发,针对不同病症,通过对身体不同经脉和穴位的刺激、按摩,同样能起到治疗疾病的作用,而且还能强身健体,非常适合宝宝,捏脊疗法

就是其中一种。郑瑞真说,捏脊疗法主要操作部位为脊背,脊背主一身之阳,为经络之所注,经气血之总归。督脉是“阳脉之海”,主统全身的阳气,在这个地方按摩,可振奋孩子全身的阳气,气行则血行,可以推动全身气血的运行,调节人体抵御邪气的的能力,从而提高免疫力。

每天捏 6~8 次增强脾胃功能

郑瑞真介绍,捏脊疗法是推拿

疗法中的一种,主要用于儿科,如果宝宝出现厌食、积滞、疳积、呕吐、腹泻、便秘等症状,不妨试试“捏脊”。这是我院开展的治疗法,但简、便、易,家长在家中也可以自己给宝宝做,建议每天捏 6-8 次,长期坚持的话,可以增强宝宝脾胃功能,起到强身健体的作用。

“捏脊”方法也不难,首先,让宝宝俯卧在床上,背部保持平整、放松。接着,可以抹些宝宝按摩油,防止损伤皮肤,双手掌上下推、擦,以皮肤温热、肌肉放松为宜,两手的中指、无名指和小指握成半拳状,然后用双

手指指、食指将脊柱两侧的皮肤捏起来,以食指为主,将捏起来的皮肤向前推动,速度应适中,这期间,要综合运动捏、拿、推、捻、提、放、按、揉等八种手法,沿着脊柱两侧从尾骶部(肛门前)上 3~5 厘米处)随推随捏,随后跟进,一直推到大椎穴(颈后平肩的骨突部位),算作一次,可重复再做 6-8 次。

值得注意的是,捏脊最好在室内进行,天气寒冷时要注意保暖,特别是夏天,不要对着风扇或空调捏,捏完后,记得及时给宝宝补充水分。



最近气候多变,不少宝宝又感冒发烧了,还有呕吐、腹泻,让妈妈们头疼不已。“为啥我的宝宝老爱感冒?”不少妈妈困惑不已,其实,除了外界因素的影响外,这和宝宝的免疫力有很大的关系。

孩子一感冒发烧,免不了打针吃药,这对孩子来讲,又是一道难关。其实,如果平时加强保健,把免疫力提上来了,宝宝自然有足够的免疫力抵御外界病毒、细菌等的侵袭。想要提高宝宝免疫力,不妨试试“捏脊”。

告别吃药打针 捏脊也可防病治病

免疫力是人体自身的防御机制,让宝宝拥有强大的免疫力是每个妈妈的愿望,然而,当你的宝宝容易感冒发烧、爱生病,

畸形双脚恢复正常 小冬开始练习走路

“我的双脚和其他小朋友是一样的啦!”医生拆除了厚厚的石膏,第一次看到自己变成正常形状的双脚,8岁的小冬露出了笑脸,还朝记者竖起了胜利的手势,她离梦想又近了一步。

11月21日,泉州晚报报道了《我自己走路,去看花去读书》一文,介绍了永春7岁女孩冬冬的父亲去世,母亲残疾只能爬行,而她因脑瘫后遗症导致足部畸形无法正常行走的情况。一时间,泉城爱心涌动,纷纷为这个可怜的小女孩行善举、献爱心。泉州市正骨医院作为骨科专科医院,在脑瘫康复治疗方面有着丰富的经验,有大批的脑瘫患儿从这里走出去。看到这个报道后,小冬冬的处境牵动着小儿骨科医护人员的心,他们决定尽力去帮助这个7岁小女孩。双脚畸形无法正常行走的小冬经过一个多月的康复训练及矫形手术治疗,恢复顺利回家休养过年,她离自己走路去看花去上学的梦想越来越近了。

12日,在几名爱心人士的带领下,小冬坐着轮椅来到正骨医院。在小冬进行手术的小儿骨科主任李炳钻医生检查后,拆除了小冬双腿的石膏。

“伤口恢复得很好,双脚外观畸形已经矫正了。”李医生笑着鼓励小冬坐起来,看一看

自己已经变了模样的双脚。拆除石膏时还在忍痛皱眉的小冬,第一次看到自己正常形状的双脚,忍不住也露出了笑容。

“下一阶段进入康复训练期,练习双脚的力量和平衡,逐步锻炼站立走路,训练时间还难估计,可能需要3个月到半年时间。”李医生说,到目前为止,小冬的治疗情况按照计划进行,很顺利。

13日上午,小冬的奶奶用轮椅推着她来到医院进行康复训练。医生先给小冬的双脚做了测试评估,小冬的双脚无法站立,膝盖关节也缺乏力量无法站立,只能像小孩子一样趴着或坐着。

“小冬目前的腿脚能力只相当于刚蹒跚学步的一岁幼儿。”儿童康复科医生说,小冬需要像刚学步的小孩一样开始练习站立走路,康复训练前期将着重进行关节活动度和双下肢力量的训练。医生为小冬按摩并进行了腿脚关节活动训练后,小冬开始了机械训练。



小儿骨科李炳钻主任为小冬细心的拆除石膏



十余年学科带头人,会和病人交朋友的医生

2006年泉州市正骨医院实施学科带头人制度。十年来,作为最早一批学科带头人之一,风湿病科的许超尘主任一直在坚持两件事:做好学科带头人,精钻业务,带领科室不断发展;和病人交朋友。科室大查房时,他说得最多的就是“我们要交朋友,你要常来看我。”有些病人出院时,向他要了一打的名片,回去分发给身边有同样病症的邻居朋友。因为病人太多,每周三次门诊,他经常要坐诊至中午1时左右。他说:“风湿病人很多是穷人,大部分是农村、偏远山区远道而来的病人,不能让他们的希望落空。”

查房时,他对病人说:“你要和我做朋友,常来看我”。

每周二、周四上午是风湿病科主任大查房的日子。所谓主任大查房,顾名思义,就是科室主任带领全体医生,一张一张病床详细查护,除了了解病人的病情进展,确认和调整治疗方案外,也是主任对下级医生的教学查房。查房开始,一带医生跟着许主任,围在他身边。许主任拿起X光片,一边对着门窗外的光亮看着,一边向主管医生了解病人的病情进展,交流治疗方案。说罢,放下片子,转身拍着病床上阿婆的背用闽南话

说:“阿婆你不能这样哦,这边治好了,你回去又不听话又去挑东西,然后又病了。你赚的钱啊还不够来医院治的呢,是不是?”

到11床,这是一位类风湿关节炎病人,因在外求诊江湖游医,大量口服“祖传秘方”,导致“胃穿孔”两次,目前走路一拐一拐的。“他的病情比较复杂,由于长期大量口服激素和止痛药治疗,胃肠功能严重受损;没有应用控制病情的药物,目前双膝关节破坏很严重;药物治疗只能控制病情的进展;最好是配合手术治疗,行人工关节置换,这样才能让他正常走路。”许主任放下片子,对病人家属说:“我理解,我理解,明白的。”家属握着他的手,使劲点了点头。



许超尘

医院职务:主任医师,内科、风湿科学科带头人。

学术专长:在痛风、类风湿关节炎、强直性脊柱炎等风湿疾病的诊断和治疗方面有丰富的临床经验,并取得良好的疗效。并获得2006年泉州市科技工作先进工作者及2007-2008年度丰泽区科学技术三等奖。坚持走中西医结合的道路,薪火相传,根植传统,发扬传统,结合现代医疗的新进展;师古而不泥古;不断创新;推动中医、西医两种医学体系的有机结合;荣获福建省中西医结合学会2013-2014年度“学会活动积极分子”称号。

社会兼职:中国中西医结合防治风湿病联盟常务委员,中华中医药学会亚健康分会委员,福建省中医药学会风湿病分会副主任委员,福建省中西医结合学会风湿病分会常务委员,泉州医学会风湿病分会副主任委员;江西中医药大学教学基地教授。福建省医疗服务标准专家库成员;福建省产业技术专家库成员;福建省高级专业技术职务评委会委员;泉州市药品医疗器械安全监测与评价专家委员会委员,泉州市卫生系列副高级职称评审专家库委员。

说:“阿婆你不能这样哦,这边治好了,你回去又不听话又去挑东西,然后又病了。你赚的钱啊还不够来医院治的呢,是不是?”

到11床,这是一位类风湿关节炎病人,因在外求诊江湖游医,大量口服“祖传秘方”,导致“胃穿孔”两次,目前走路一拐一拐的。“他的病情比较复杂,由于长期大量口服激素和止痛药治疗,胃肠功能严重受损;没有应用控制病情的药物,目前双膝关节破坏很严重;药物治疗只能控制病情的进展;最好是配合手术治疗,行人工关节置换,这样才能让他正常走路。”许主任放下片子,对病人家属说:“我理解,我理解,明白的。”家属握着他的手,使劲点了点头。

“手术的效果不错,但类风湿是全身性疾病,术后还得继续治疗,你不能离开我们的视线,你还得跟我做朋友,常常回来看看。”许主任转头对床上的病人说。病人憨憨地笑了笑,频频点头,现场气氛温暖融洽。

医治一个月出院了,一年后病人高兴地说:“我不是废人,我可以做家务了”。

和病人做朋友,这样的话许主任十年前就

说过并且这么做了。十年前的一天,家住永春,55岁的康女士被丈夫送到正骨医院前已经到处医治五六年了,不见好。那天,康女士的脸和肚子都肿得非常大,尤其是肚子像临产孕妇的肚子。吃不下饭,关节痛得厉害。快过年的时候,别人都在盖棉被,她却因为烦躁和激素作祟,需要吹风扇。

因为病情严重且典型,由许主任亲自接诊。检查下去,康女士骨质疏松严重,类风湿病情严重,过去因为吃太多激素引起类库欣综合症,导致脸、腹部肿胀厉害,四肢却瘦小。根据她的身体实际情况,许主任亲自为她制定了治疗方案,采取循序渐进的方法,首先慢慢减去激素药,用中药调理她的身体,并给她补钙、维生素D。这样一段时间后,待到她身体机能恢复到一定程度了,再用“缓解病情的慢作用药”抗风湿及抗骨质疏松药物治疗。

治疗开始没几天,就到了过年时间。这一年她不得不在医院过年。为此,科室还特意为她煮了碗面,许主任更是在新年之际天天到病房去查看并问候她。几天下来,她不和许主任成了朋友,也和科室里其他医护人员成

朋友。约一个月后,她就可以下地走路了,三个月后她还常常回来复诊,告诉许主任她生活能自理了;一年后病人高兴地说:“我不是废人,我可以做家务了”。现在她每三个月来复诊一次,她还时常保持和许主任的联系。由于规律治疗,病情控制很好,从八年前她已能做部分家务劳动;现在的她不仅仅生活能自理,还能负责照顾因“脑出血”而瘫痪在床生活不能自理的丈夫。

病人向他要了一打名片,说:“要回去介绍给邻居和朋友”。

病人对许主任的信任,科室里的医护人员也看在眼里。“病人都喜欢找他,一来他把病情都讲得很清楚,而且很通俗,他们能听懂,二来他也比较亲切。”护士长说,许主任是个很健谈的人,而且“很接地气”。

每周一、周三、周五上午是许主任坐门诊的时候,每到这一天上午,风湿科的门诊门口总要被病人及家属围得水泄不通,一直到下午

风湿病科:扶正祛邪、急则治其标 缓则治其本、标本兼治

和肖先生同一天入院的68岁的王阿婆“类风湿”几十年了,全身关节明显畸形、双下肢肌肉萎缩、重度贫血、严重骨质疏松,近2周来每天只喝点米汤度日,是坐着轮椅来医院的。科室分析了她的病情后,制定了适合她的治疗方案,结合中药外治、中药调理脾胃,“扶正祛邪”。入院五天后,王阿婆不仅能吃饭了,而且关节肿痛明显好转、气色也好了许多。连她自己都说:“回春了”。接下来要给予抗风湿、抗骨质疏松治疗,并配合康复训练。待王阿婆身体状况允许的情况下,王阿婆将进行人工关节置换,完成后,她就可以扔掉轮椅,独立行走了。

既要看患者的“病”,也要看到患者的“人”。

“缓解病情的药物,也就是老百姓所说的治本的药物,起效缓慢,而且有一定副作用。”许超尘主任说,风湿科的病人一般病程都比较长,晚期病人经常患有有机体残疾或内脏受损,需要多学科合作,中西医结合综合治疗,才能尽快的让病人回归社会。治疗上我我们要进行手术治疗,术后还要进行康复指导和训练,这样才能取得良好的疗效。

“风湿病人许多都是最辛苦的劳动人民,要想治疗控制风湿病,

许多病人看完病后,会向许主任要一打的名片,说是要回去介绍给他的邻居和朋友。也许是这原因,所以科室里的病人也是来自五湖四海,近的有三明、漳州,远的有江西、湖北、湖南、四川等地赶来的。

“这么多年了,其实我就做两件事,研究业务,带领年轻医生共同进步,另一件就是和病人沟通。”对于这么多年的积累,许主任这样概括。他说作为医生“口碑”很重要,业务和服务两者是相辅相成的,少一样都不行。“首先,要把病看好了,病人才会相信你。然后,要学会沟通,从病人的角度考虑问题,制定治疗方案。把这个方案和病人讲清楚,他们理解了自然也会配合你。”许主任说,风湿科主要面对的是免疫性疾病,大部分无法根治,需要长期治疗。长期治疗过程中病人可能会出现病情反复或者有并发症发生,要把这些情况和应对方法都和病人说清楚。“说话确实要讲究方式方法,语气态度都很重要。把病人当朋友,他们也会把你当朋友。”许主任很直爽地说。

风湿病科:扶正祛邪、急则治其标 缓则治其本、标本兼治

既要看患者的“病”,也要看到患者的“人”。

“缓解病情的药物,也就是老百姓所说的治本的药物,起效缓慢,而且有一定副作用。”许超尘主任说,风湿科的病人一般病程都比较长,晚期病人经常患有有机体残疾或内脏受损,需要多学科合作,中西医结合综合治疗,才能尽快的让病人回归社会。治疗上我我们要进行手术治疗,术后还要进行康复指导和训练,这样才能取得良好的疗效。

“风湿病人许多都是最辛苦的劳动人民,要想治疗控制风湿病,

既要看患者的“病”,也要看到患者的“人”。

“缓解病情的药物,也就是老百姓所说的治本的药物,起效缓慢,而且有一定副作用。”许超尘主任说,风湿科的病人一般病程都比较长,晚期病人经常患有有机体残疾或内脏受损,需要多学科合作,中西医结合综合治疗,才能尽快的让病人回归社会。治疗上我我们要进行手术治疗,术后还要进行康复指导和训练,这样才能取得良好的疗效。

“风湿病人许多都是最辛苦的劳动人民,要想治疗控制风湿病,

既要看患者的“病”,也要看到患者的“人”。

“缓解病情的药物,也就是老百姓所说的治本的药物,起效缓慢,而且有一定副作用。”许超尘主任说,风湿科的病人一般病程都比较长,晚期病人经常患有有机体残疾或内脏受损,需要多学科合作,中西医结合综合治疗,才能尽快的让病人回归社会。治疗上我我们要进行手术治疗,术后还要进行康复指导和训练,这样才能取得良好的疗效。

“风湿病人许多都是最辛苦的劳动人民,要想治疗控制风湿病,

既要看患者的“病”,也要看到患者的“人”。

“缓解病情的药物,也就是老百姓所说的治本的药物,起效缓慢,而且有一定副作用。”许超尘主任说,风湿科的病人一般病程都比较长,晚期病人经常患有有机体残疾或内脏受损,需要多学科合作,中西医结合综合治疗,才能尽快的让病人回归社会。治疗上我我们要进行手术治疗,术后还要进行康复指导和训练,这样才能取得良好的疗效。

“风湿病人许多都是最辛苦的劳动人民,要想治疗控制风湿病,

结合中医药治疗,严重“痛风”的肖先生,家属说“又好起来了”,“类风湿关节炎”几十年的王阿婆说“回春了”。