

# 长期穿高跟鞋或尖头鞋 当心招来踇外翻



**章杰斌**，副主任医师，主要从事骨科临床工作，对骨科常见病和多发病有一定的诊治经验。

什么是踇外翻？踇外翻如何预防？6月4日上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，邀请了省二院骨二科主任章杰斌，与读者交流。  
□ 夏鹏程 王晓璐 记者 马冰璐 文/图

## 踇外翻症状表现为疼痛

读者：什么是踇外翻？

**章杰斌**：踇外翻俗称大脚骨是生活中常见的一种疾病，是指踇趾在第一跖趾关节处向外侧偏斜移位，多双足对称出现，畸形表现为踇趾外翻，向其他脚趾方向偏斜，而脚踇趾根部的跖骨头明显突出；症状表现为疼痛。

## 避免长期穿高跟鞋或尖头鞋

读者：踇外翻如何预防？

**章杰斌**：1.避免长期穿高跟鞋或尖头鞋。

2.对于存在扁平足或神经肌肉性病变等导致足部软组织肌力不平衡的患者，可通过积极治疗，还可通过调整鞋子及选择合适护具，避免发生畸形。

3.积极治疗类风湿性关节炎、痛风等关节炎症病变。

4.避免长久站立。

## 越早治疗效果越好

读者：踇外翻如何治疗？

**章杰斌**：对于踇外翻越早治疗，效果越好。根据不同程度的疼痛与畸形，治疗方式上可分保守治疗和手术治疗。

1.保守治疗：适用于早期仅有畸形没有症状或症状较轻的患者。

注意休息，减少活动，穿宽松的鞋子减轻疼痛及防止加重畸形，若疼痛还不能够缓解，可采取热敷、理疗或药物止痛。多在晚上佩戴矫形支具。

2.手术治疗：经保守治疗不能缓解，以及持续疼痛或严重畸形患者，需进行手术治疗，减轻疼痛，纠正畸形，从而改善足部功能。

## 轻度患者可光脚做运动

读者：踇外翻日常应该如何护理？

**章杰斌**：1.对于轻度患者，可光脚做运动，以加强足底肌肉力量，矫正外翻，延缓病情发展。

2.矫正器主要是在骨骼静态情况下起到矫正的效果，所以多在夜间睡觉时候使用。

3.待病情缓解后，应当适当增加活动，重视足部的功能康复锻炼，注意要在专业指导下进行。

4.可每日用手指将踇趾向内侧掰动，也可以有效防止踇外翻加剧。

5.穿合适的鞋子。

6.建议补钙和维生素D，多晒太阳，使之充分吸收，以保证骨质正常代谢。多吃牛奶、蛋类、豆制品、蔬菜和水果。

与读者交流。

周宿迪，郑氏喉科流派传承工作室传承人，擅长运用中西医结合、针药并用的方法治疗耳鼻喉科疾病。  
□ 王津焱 记者 马冰璐

预告

冬病夏治能治疗哪些疾病？鼻炎、咳嗽、哮喘可以敷贴吗？周二（6月11日）上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，将邀请安徽省针灸医院耳鼻喉科副主任医师周宿迪，

## 合肥学龄前儿童、中小学生将有视力健康档案

### 专家：从3岁起，家长应定期带儿童进行视力检查

星报讯（华玲 记者 马冰璐）6月6日是全国爱眼日。昨日，记者获悉，据省妇幼保健院眼保健中心联合中科大医院眼科开展的一项中小学生视力筛查试点调研显示，中学生视力不良率为83.9%，小学生视力不良率为49%。该中心将为全市学龄前儿童、中小学生免费建立视力健康档案，专家提醒，从3岁起，家长应定期带儿童进行视力检查，掌握眼睛发育状况，及早发现问题，及早应对。

据统计，我国近视人群已高达6亿且呈明显低龄化趋势。自2018年6月6日，省妇幼保健院眼保健中心联合中科大医院眼科开展庐阳区中小学生视力筛查试点调研工作后，今年，又在瑶海区教体局的大力支持下正式对辖区近8万名中小学进行全面筛查，截至目前已为5万名学生进行视力情况采集，筛查显示，视力情况不容乐观，其中，中学生视力不良率为83.9%，小学生视力不良率为49%。

接下来，省妇幼保健院眼保健中心将针对全市儿童中小学生开展视力筛查进校园活动，并为每一个学生建立视力健康档案；针对0~6岁的学龄前儿童免费建立档案（全市学龄前儿童均可前往安徽省妇幼保健院一楼视光中心建档）。

为什么近视发病率如此之高呢？据合肥市青少年近视弱视防控研究中心主任刘辉教授介绍，初生婴儿大部分都是远视眼，随着年龄增长由远视眼发育到正视眼的过程称之为正视化，但遗传或用眼不当，正视化的过程有可能会提前，近视的风险会大大提高。家长和老师首先要建立正确的近视预防观念。“很多家长都是在孩子视力不好时才带孩子去医院，或去配眼镜，甚至还有家长认为孩子近视了不能戴眼镜，戴眼镜后就拿不下来了。这些观念是极其错误的，会导致孩子的近视难以预防甚至更加严重。”刘辉教授建议，从3岁开始，家长应定期带儿童进行视力检查，掌握眼睛发育状况，及早发现问题，及早应对。

## 蜗牛乐园

### 陪伴不可复制，但可以慢慢来



5月11日，合肥万科广场梦享开幕，带来了免费无动力游乐设施——蜗牛乐园，一举成为火遍合肥的亲子欢乐新地标。

下面跟着小编往下看，为你独家爆料蜗牛乐园独特的遛娃技巧：

**荡秋千：**

给小朋友插上隐形的翅膀，蓝天白云，清风微拂。时而高起，时而下降，带给孩子别样的乐趣。

**滑梯：**

作为蜗牛乐园最具挑战性的项目之一，它可是圈粉了无数小勇士，只有具备勇气和胆量的小朋友才敢滑下去。别忘了玩滑梯的正确姿势哦：身体后仰平躺滑下！

**摇摇马：**

蜗牛乐园人气项目首选，骑上摇摇马，带你摇啊摇摇到外婆桥，摇到你根本停不下来……

**独木桩：**

小小少年有独特的过独木桩技巧，快来蜗牛乐园练练平衡力吧……

**独木桥：**

培养勇气，提高胆量，协调身体。小小独木桥，带着孩子们来一场勇气之旅！

**爬爬网：**

让人心生成意的登顶之路，小心翼翼、摇摇晃晃，走完全程就能获得胜利哦！

**攀岩台：**

向上，向上，向上！抓住绳索，找准每一个落脚点，化身勇敢的冒险家，享受攀登的乐趣。

**慢时光隧道：**

小朋友们的专属秘密基地，钻进这里能发现让时光凝滞的秘密哦！

**跳跳板：**

超强度弹簧助力，弹力十足。好玩程度堪比蹦床，轻松跳出律动感，激发小朋友的无限活力。

**浪漫竖琴：**

粉白相间的木质竖琴，叮当作响的童真，浪漫的音乐细胞从这里开始培养……

给孩子一个凝聚超多欢乐因子的童年，是所有家长的共同理想，也是合肥万科广场一直为之努力的方向。忙碌之余，记得来蜗牛乐园，用牵着一只蜗牛去散步的速度，陪伴孩子静静体味成长的滋味。

想要发现更多美好，了解更多精彩，请持续关注“合肥·万科广场”官方微信。美好，一触即发！赶紧加入合肥万科广场会员吧，超多会员权益等你哦！

合肥万科广场地址：合肥市庐阳区万科森林公园四里河路与固镇路交叉口。客服电话：0551-65656188。

## □ 天天315

当您的自身利益受到损害时，欢迎联系本报曝光违法违规行，维护自己的合法权益。无论您在买房、买车、买理财、保险产品时遇到纠纷，还是在商业购物、家装消费等领域遇到纠纷，都可以向本报反映情况。请将线索及联系方式发送至邮箱：scxbb1@163.com。