

烟台山医院“世界爱足日”义诊发现 青少年足部问题已成普遍现象

YMG全媒体记者 林媛
通讯员 栾秀玲 摄影报道

今天是第9个“世界爱足日”，主题为“减负而行，足以支撑”。

26日上午，烟台山医院足踝外科主任曲文庆带领团队在烟台山医院东院区开展“世界爱足日”义诊活动。



4年前没做手术，现在走50米都费劲

“曲主任，我4年前就找您看过脚。当时您让我做手术，我没做，一方面害怕，另一方面觉得不用做。可我现在走50米都费劲，您再帮我看看吧。”一位50多岁的患者在两位家属的搀扶下，向曲文庆咨询。

患者的左踝4年前就诊时发现多长出了一块小骨头。由于异常结构持

续存在，小骨头与周围软组织和关节不断碰撞，造成炎症性疼痛，病情反复发作。患者不同意做手术，曾去过不同的医院就诊，用推拿、理疗、每晚药水泡脚等多种方式治疗。谁知病情不但未见好转，反而逐渐加重，现在已经明显影响其行走，生活质量随之降低。

磁共振检查发现，多余的小骨头已

造成患者距下关节后侧退变，病情明显加重，曲文庆建议患者进行手术治疗。“4年前是简单手术，现在是复杂手术。这块多余的小骨头周围有重要的神经和血管，要小心避开，需要做微创手术。”曲文庆说。

患者同意进行手术治疗，当场预约了住院时间。

第3根脚趾出现坏死

一位拄拐的患者第3根脚趾出现坏死，系由糖尿病引起的并发症——糖尿病足。“我想让您看看，我的脚应做手术还是保守治疗？”患者问。

曲文庆仔细地询问了病史，建议患者继续观察。“患者2个月前刚做过血管介入手术，目前来看，足部血运有所恢复，应继续观察：外观坏死的脚趾会不会从深部恢复一定的血供和坏死边缘区域会不会缩小。如果没有改善，再做手术也来得及。”曲文庆说。

有资料显示，我国由糖尿病引起

的糖尿病足发病率非常高，每年新发生率为8.1%，也就是说每100名糖尿病患者中有8名患糖尿病足，且在递进式增加。

与糖尿病肾病和糖尿病眼底病变类似，糖尿病足因足部血管逐渐病变堵塞，导致足部尤其足趾缺血引起坏死甚至继发严重感染。患者一旦出现轻微外伤，就会引起足部的皮肤坏死、感染。“患者伤口难愈合，直至深部肌肉、肌腱等坏死、流脓。很多患者往往是发展到这种程度才来就

医。可是这时只能做复杂的清创手术，切除部分或全部足才能控制病情。”曲文庆说。

曲文庆表示，糖尿病足需要患者、家庭、社会、医院共同关注。“即使已经发展到了坏死程度，患者也不必绝望。我们医院有多学科诊疗体系：血管外科负责改善血运，内分泌科负责控制血糖，足踝外科负责足部的创面控制和功能挽救，大多数情况下可以保留较好的足部形态和功能，减轻患者的痛苦。”曲文庆说。

青少年足部问题被家长忽视

在当天的义诊中，不少青少年组团检查足部问题。

一名高二男生最近走路久了足部会疼痛，尤其跑步后疼痛明显，特意来检查。男生被确诊为严重拇外翻，是严重的发育异常，需要手术矫正。“该男生的目标大学是公安大学，可现在即使进行手术，也会对他考学有所影响。发现得太晚，实在可惜！”曲文庆说。

一名初中男生走路步态明显异常，检查发现是腓肠肌挛缩，需要手术调整。曲文庆说，这名男生系关节过紧，还有几个是关节过松。关节过

紧或过松都影响步态和运动能力。

“青少年的足部问题是很普遍的社会现象，就像近视眼、口腔疾病一样，却往往被家长们忽视。”一上午，在为几十个孩子义诊后，曲文庆深深地叹了口气，“不久前，我们到莱山一所中学筛查扁平足。216名孩子中有75名存在足部发育问题。关注足踝部健康刻不容缓，这也是我们开展义诊和科普宣传的初衷。”

曲文庆表示，青少年的足部问题事关一生，不只年少时影响步态、引起运动能力下降，很多中老年人的足

部问题与年少时的足发育异常或运动损伤有关。

他建议，家长平常仔细观察孩子的足部形态和走路姿势，发现异常应尽早带孩子到专业的足踝外科检查。一旦有问题，及早给予矫正。

据悉，烟台山医院足踝外科是烟台市唯一一所专业的足踝外科，在省内享有盛誉。曲文庆是国内知名的足踝外科专家，每年多次在国内外高级别足踝外科会议发言交流，曾三次夺得全国足踝外科病例大赛冠军，在足踝外科领域有较大的影响力。

专家支招老年人 合理补充蛋白质

气温升高，部分人食欲不振，影响一些重要营养素的吸收。专家提示，合理摄入蛋白质是健康养生的一大关键，尤其应保证老年人摄入充足蛋白质。

“保证足量膳食蛋白质的摄入，有利于维持机体的正常生理功能。”北京医院临床营养科副主任医师汪明芳介绍，研究表明，膳食蛋白质的摄入量、蛋白质的种类搭配、蛋白质的三餐分配等均与老年人的营养状态密切相关。

为保证老年人摄入充足蛋白质，汪明芳建议，老年人可食用足量的动物性食物和大豆类食品，这类食物富含优质蛋白质，其中动物性食物中的蛋白质含量较高，易被人体吸收。

一些老年人担心增加慢性病风险，大幅减少甚至拒绝食用动物性食物。“这样做有可能导致蛋白质特别是优质蛋白质的摄入不足。”汪明芳建议，老年人在食用禽畜肉时，可尽量选择瘦肉，少吃肥肉，以有效避免摄入过多饱和脂肪酸和胆固醇。

北京医院临床营养科副主任医师任珊珊表示，富含蛋白质的食物应合理分配在各餐中，并将多种食物搭配食用。蛋白质在全天膳食中均匀分布，能最大限度刺激肌肉蛋白质合成，对于肌少症的老年人十分重要。米、面、杂粮和豆类等混合食用，有利于蛋白质互补，从而提高植物蛋白质的营养价值。

专家还建议，老年人应科学补充蛋白粉。当膳食蛋白质的摄入量不能满足老年人营养需求时，在经过营养医生综合评估后，决定是否补充适量的蛋白粉或含有蛋白质的肠内营养制剂。

据新华社

山泉水≠饮用水 市民谨慎取用

本报讯(YMG全媒体记者 张莘 通讯员 王朝霞 曾颖雪)天气渐热，冰凉可口的山泉水受宠，上山取水的人越来越多。近日，烟台疾控专家提醒市民，山泉水不等同于饮用水，应谨慎取用。

山泉水水源处于开放状态，周围没有任何保护措施，很容易受到自然或人为污染。开放式的山泉水在流动过程中，可能携带泥沙、腐叶、动物排泄物、虫卵等污染物。

此外，清澈透明、甘甜可口不能作为山泉水可以饮用的标准。山泉水一般在地表植被丰富的地方，远离城市，较少受农业活动干扰。泉水清澈往往使市民产生错觉，以为山泉没有受到污染，无毒无害。实际上，山泉水的水源一般为浅层地下水，虽然肉眼看上去清澈透明，口感清冽甘甜，但可能含有对人体有害的物质，比如重金属、微生物等。市民不能单凭外观和口感断定其水质是否合格。

天一蜂业

新鲜油菜花蜂皇浆、山东本地产槐花蜜、一代二日龄蜂乳(128个王台)上市。

油菜花蜂皇浆280元/500克，山东本地产槐花蜜35元/500克，二日龄蜂乳每瓶(430克)售价700元，精品特级延安槐花蜜120元/500克，精品一级槐花蜜60元/500克。以上全是实价，不讲价。

提醒广大市民：警惕转基因蜂皇浆和过滤浆，价低、口感不一样。

天一蜂业店电话

亚细亚店：0535-6641808、13806388092

二马路店：15106558652