





## 如何给孩子选择合适的鞋？

- ◆ 儿童处于生长发育期, 8岁前, 足弓低平都可能出现或存在, 家长不必太过紧张。
- ◆ 每个孩子的脚或胖或瘦, 脚背或高或低, 不尽相同, 家长不妨选择有绑带或魔术贴的鞋子。

父母都非常关心孩子的健康和生长, 但他们往往更关注在眼睛、牙齿或四肢大关节等造成身体明显异常或畸形的部位; 而对于孩子的脚, 关注可能相对会少一些。中山大学孙逸仙纪念医院骨科宋卫东副教授说, 我国因足部畸形或疾病导致的发育异常其实是一个很常见的问题, 特别在儿童或青少年时期若予以关注, 将会取得更好的治疗效果。

医学指导: 中山大学孙逸仙纪念医院骨科 宋卫东 副教授  
□ 通讯员 朱素颖

儿童及青少年足部异常, 常常可以通过观察其行走的步态及鞋底的磨损间接推理、诊断。宋卫东副教授说, 鞋底的磨损情况往往能反映出孩子的足底负重分布及某些特别的畸形, 因此, 我们应在日常生活中仔细观察孩子的步态变化及鞋底的磨损情况。那么, 鞋底的磨损情况又有哪些特点呢?

### 鞋底磨损的原因

人站立行走时, 足部是三点负重, 即足跟、第一跖趾关节及第五跖骨头处, 压力往往通过踝关节距骨而向前足、后足分布。因此, 鞋底磨损的情况往往能反映出长期的足部压力分布。正常脚形的鞋底磨损形状, 并不位于鞋底中央而是靠在偏外边; 例如磨损后跟的标准位置是在有鞋后跟的中央算起, 磨外上边三分之一的地方, 脚掌磨损的部分是由小趾下外缘, 经脚掌到大脚趾为止所对应的地方。而运动员, 根据运动种类的差异, 鞋底磨损的情况又会有所不同。例如, 排球运动员的鞋底磨损会相对偏内侧, 特别在第一跖趾关节处磨损会更明显。因此, 在观察鞋底磨损的情况时, 也必须同时了解其运动习惯。

### 中间磨损型

如果发现鞋的中间部分有磨痕, 那说明足部中间部分受到的压应力比较大; 平时我们足的中间部分为足弓所在部位, 当足部中间部分着地时,

往往说明有平足的情况, 特别是发现鞋的中间内侧鞋帮处出现松弛或磨损时, 更说明内侧足弓的塌陷。

**严重外磨损** 这种鞋子的外缘磨损很多, 说明鞋子的主人或者存在鞋尖部分太窄、空位不够; 或者可能存在马蹄内翻足畸形或倾向; 此时, 足部关节较僵直, 依靠足的外侧部分负重, 外侧鞋帮亦出现松弛或磨损。往往在松弛或磨损的鞋帮相对应处的足部, 有足部胼胝或鸡眼的存在。

**内磨损** 是磨损的部分在鞋底的内缘。如果在前足靠近第一跖趾关节处的鞋帮出现磨损, 可能是大脚趾在行走时的旋前所致, 可能存在拇外翻的情况; 也可能说明鞋尖太窄, 大脚趾内侧受到了压迫。如果在鞋的中后部, 那说明有平足或内侧踝关节不稳, 距骨跟骨等后足向外翻; 也可能存在 X 形腿及小腿旋转畸形等问题。

**前足 1/3 处出现磨损** 有可能是前足负重, 踮脚行走, 说明有跟腱挛缩或小腿腓肠肌腱膜挛缩等情况存在。

宋卫东副教授说, 儿童处于生长发育期, 足部亦会出现相应的变化, 在 8 岁前足弓仍在发育, 足弓低平都可能出现或存在, 家长并不必太过紧张或担心。如果, 发现孩子穿鞋出现疼痛, 难以穿正常的鞋或穿鞋后行走步态笨拙、行走困难, 应及时找足踝外科医生就诊。



(选择错误的鞋子可致足部疾病及影响行走)

### 怎样才是一双合适的鞋子呢？

宋卫东副教授说, 刚刚学会走路的儿童, 如果地板干净平整, 也可以赤足站立和行走, 对其足部的发育应该是自然而无限制的, 也不会导致平足或足部畸形; 在农村, 以前也有儿童穿着的那种连裤袜, 对足部的正常生长同样也没有限制或影响; 相反, 小儿是忌讳穿着那种太紧、大小或硬的鞋的, 这就好像在封建社会妇女的裹脚一样, 会导致足部的畸形或异常, 长大后影响行走功能。

而随着儿童的逐渐成长, 户

外活动或体育运动越来越多, 此时, 应该让孩子装着弹性好, 保护好, 鞋面柔软透气, 鞋底的前中 1/3 交接处较柔软, 方便孩子跑跳的鞋子; 每个孩子的脚或胖或瘦, 脚背或高或低, 不尽相同, 所以绑带或魔术贴的鞋子, 可以顺着孩子的脚型固定鞋子, 家长不妨选择。宋卫东副教授还提醒说, 家长千万不要图省事省钱给发育中的孩子买太大的鞋子, 最好每三个月为孩子换一双鞋, 最好不要超过五个月, 否则会影响孩子的发育。

## 00 后熬夜高达 45.7% 睡眠过少死亡率高

医学指导: 南方医科大学南方医院精神心理科主任 张斌

□ 通讯员 李晓珊

日前, 国内某移动社交平台通过分析凌晨 0 点至 3 点活跃用户相关数据, 发布了《中国网民熬夜报告》。数据从年龄分布来看, 00 后已经超过 90 后, 60 后, 成为熬夜主力军, 熬夜人群占比高达 45.7%。这一结果着实令人愕然, 南方医科大学南方医院精神心理科主任张斌表示, 熬夜等于慢性自杀绝不是危言耸听。

### 熬夜等于慢性自杀绝不是危言耸听

随着生活方式不断多元化, 课业繁重、上网、看剧、打游戏、刷微信等, 都成了熬夜理由, 甚至有些人因身边人晚睡而导致“被熬夜”, 熬夜似乎已成为一种普遍现象。时不时, 新闻也会报道因熬夜猝死的案例, 引发很多人对“别用生命来熬夜”的感慨。

睡眠对身体健康如此之重要, 但仍有人选择熬夜, 张斌表示其中有一部分人是因为意识到睡眠的重要性。另一部分人, 明知睡眠的重要性, 但依然会占用就寝时间和拒绝服用促眠药物, 并认为白天昏昏欲睡虽然令人不快, 但是没有什么危害。

美国国家睡眠基金会的调查显示, 45% 的在校青少年睡眠不到 9 小时, 25% 孩子每周发生一次上课睡觉, 成人若长期连续熬夜, 会在最近一个月内出现日间打盹, 而且 5% 出现在驾驶中。

就健康而言, 张斌指出, 熬夜等于慢性自杀绝不是危言耸听, 长期缺乏睡眠会导致免疫力下降, 导致各种慢性病。例如会导致自主神经功能紊乱, 诱发高血压、心脏病、中风、糖尿病等疾病; 影响细胞代谢, 细胞分裂异常, 导致细胞突变, 提高患癌风险; 使胃肠道得不到足够的休息, 导致消化性胃溃疡、十二指肠溃疡等。另外, 长期缺乏睡眠, 还会令人精神疲乏、记忆力下降, 注意力不集中, 甚至慢慢地出现失眠、健忘、易怒、焦虑不安等神经、精神症状, 抑制青少年

的生长激素分泌, 影响生长发育, 造成一些不可逆转的身体伤害。

### 让良好的生活习惯打败“熬夜君”

那么如何才能获得好睡眠呢? “对于 00 后青少年, 相对成年人需要较长的睡眠时间, 创造良好的睡眠环境培养规律的作息时间尤为重要。”张斌解释, 在居住环境中, 家庭成员的生活作息是相互影响的, 不能父母每天熬夜, 却逼孩子早睡; 或是父母睡懒觉而催促孩子早早起床。他表示, 家庭应共建健康的生活方式, 通过适当的运动、健康的饮食, 规律的作息安排从而打败“熬夜君”养成良好的生活作息。

他提醒, 应尽量做到早睡早起, 作息规律, 不要过劳或过逸。工作繁忙以及早读的学生, 宜提倡中午午睡, 这样就有更好的精力面对下午的工作和学习。对于睡眠时间, 他建议 6-8 小时之间。有数据显示在 6.5 小时-7.5 小时之间, 死亡率最低, 少于 6.5 小时或者高于 7.5 小时之后, 死亡危险率都大大提高, 尤其是睡眠时间超过 9.5 小时或少于 4.5 小时, 死亡危险率直接翻倍。



(图片来源于网络)

## 养鸽子差点丢命！隐球菌脑膜炎太可怕

隐球菌广泛分布于自然界, 如鸽粪、土壤、牛乳、水果等, 为条件致病菌, 通常在宿主免疫力低下时致病

头痛呕吐十来天, 还出现了癫痫发作, 什么病这么厉害?!

42 岁的黄先生是一个慢乙肝患者, 因头痛呕吐十来天到院就医而收治入院。入院时发现黄先生右侧面部疼痛明显, 右侧面瘫。但住院后, 黄先生头痛逐渐加剧, 转移到左侧面部, 还出现了发热, 高烧到 39 度。随后病情进一步进展, 甚至出现了听力下降, 左眼失明, 右眼视力减退, 四肢肌力减退, 并有癫痫发作和尿滞留的症状。

入院后, 黄先生进行了腰椎穿刺术, 发现脑脊液压力明显升高, 脑脊液涂片及培养发现有新型隐球菌, 黄先生被诊断为“隐球菌脑膜炎”。经过积极的抗真菌治疗后, 黄先生的四肢肌力有所恢复, 听力下降的情况得到改善, 但最终遗留左眼失明的后遗症。

医学指导: 广州医科大学附属第三医院感染疾病科副主任医师 潘兴飞

□ 通讯员 区雪婷、白恬

虽然左眼失明, 但黄先生万幸捡回了一条命。但 34 岁的肖女士却遗憾因为“隐球菌脑膜炎”而错失救治机会。肖女士同样因为头痛加剧、频繁呕吐而入院, 但肖女士直到起病 30 天后才到感染疾病科进一步治疗。此时肖女士已然双眼视物模糊。第二天, 肖女士病情进展恶化, 突发四肢抽搐, 呕吐白沫, 意识丧失, 双眼瞳孔散大, 对光反射消失, 呼吸节律不规则, 考虑肖女士出现了“脑疝”, 告病危。

### 隐球菌脑膜炎竟然与在家养鸽子有关

在详细询问病史后, 发现患有“隐球菌脑膜炎”的黄先生和肖女士有一个共同点, 就是在家中饲养鸽子, 而这或许就是患病的原因。

广医三院感染疾病科副主任医师潘兴飞介绍, 隐球菌广泛分布于自然界, 如鸽粪、土壤、牛乳、水果等, 为条件致病菌, 通常在宿主免疫力低下时致病。隐球菌大多经呼吸道入肺, 在肺部引起轻度炎症, 或隐性感染, 亦可由破损皮肤及肠道进入人体。当机体免疫功能下降时可向全身播散, 主要侵犯中枢神经系统, 发生隐球菌脑膜炎、脑炎、脑内芽肿等, 也可侵入骨骼、肌肉、淋巴结、皮肤黏膜引起慢性炎症和脓肿。

### 隐球菌病好发于免疫功能低下者, 病死率高

隐球菌病是一种机会感染性疾病, 好发于免疫功能低下人群, 如艾滋病患者、肝炎肝硬化、慢性肾病、糖尿病、实体恶性肿瘤、血液系统恶性肿瘤, 自

身免疫性疾病、实体器官移植等患者。

既往认为, 隐球菌脑膜炎是艾滋病患者最常见并发症之一。在艾滋病相关隐球菌脑膜炎患者中, 1 年病死率高达 35-42%。但近年来, 有越来越多关于免疫正常人群对隐球菌病易感的报道, 尤其是多项亚洲人群的研究数据显示, 非艾滋病相关隐球菌病患者中免疫功能正常人群占 2/3。在非艾滋病相关隐球菌脑膜炎患者中, 1 年病死率为 25-30%。部分隐球菌脑膜炎患者虽经治疗后未危及生命, 但却遗留失明、瘫痪等永久性机体功能损害。

### 头痛是隐球菌脑膜炎常见表现

潘兴飞主任介绍, 头痛是非艾滋病相关隐球菌脑膜炎患者最为常见的临床表现, 绝大部分患者在病程中有不同程度的头痛, 其中 98.70% 的患者在确诊前就出现头痛。发热也是常见表现之一, 有超过 80% 的患者在疾病的早期出现发热, 70% 以上患者会有脑膜刺激征, 近 2/3 的患者有呕吐表现。部分患者出现意识障碍(嗜睡、昏迷等)、癫痫发作以及各种颅神经损伤(视物模糊、畏光、流泪、复视、听力下降等)、肢体肌力下降、偏瘫、脑疝等。近 80% 患者在病程中出现影像学异常, 包括缺血性脑梗死、脑室扩大、脑实质水肿以及肉芽肿样改变等, 但其影



像学表现缺乏特异性。

### 及时确诊治疗对预后效果影响重大

潘兴飞主任介绍, 因隐球菌脑膜炎治疗疗程长、不良反应多、病死率高等特点, 需由专科医生根据患者具体病情制定个体化治疗方案, 并进行长期的随访与评估。对于非艾滋病相关隐球菌脑膜炎患者, 影响其预后的因素较多。恶性肿瘤等基础疾病是预后不佳的重要因素, 但免疫功能正常患者与免疫功能低下患者一样, 也具有较高的病死率。年龄 > 60 岁、意识障碍、未及时确诊者预后不佳, 而积极采用两性霉素 B 的初始治疗对预后改善起着关键性作用。

### 预防隐球菌病不要在家中养鸽子

潘兴飞主任介绍, 增强机体免疫力, 积极治疗基础疾病, 对预防隐球菌感染十分重要。此外, 应避免在住宅饲养鸽子, 清理鸽粪时应戴口罩, 如有皮肤伤口, 需注意保护创口, 避免接触土壤及鸽粪等鸟类排泄物。



## 关于产后饮食的种种误区

□ 撰稿: 广州市妇女儿童医疗中心 曾芳玲 主任医师

妇女“坐月子”期间的膳食与营养非常重要, 一方面要补充充分的消耗, 另一方面还要满足哺乳的需要。但是由于传统习惯和风俗的影响, 许多产妇未能科学地安排产后饮食, “坐月子”习俗存在各式各样的误区, 现将临床工作中见到的一些“坐月子”饮食误区整理出来, 希望能给大家提供帮助。

### 误区一 产后只能大鱼大肉, 不吃水果青菜

刚生完小孩, 一般人都知道应该增强营养, 以恢复分娩时消耗的体力, 给宝宝质量高的乳汁, 所以需要营养价值高的鱼肉, 但不许产妇吃青菜(泛指蔬菜), 否则老来吐青水、胃酸、胃痛。也不能吃水果, 说“坐月子”期间吃瓜果会使乳汁分泌停止, 造成无奶等等。

其实, 产后卧床肠蠕动减少, 腹壁松弛无力, 加上伤口疼痛, 本来就容易便秘, 如果没有吃蔬菜、水果, 产后便秘极易发生, 给“月子”带来不必要的痛苦。因此, 在产褥期除多吃些肉、蛋、鱼等食品外, 还可适当吃温性的蔬菜、水果及高纤维食物, 如芥菜、韭菜、花生、胡萝卜、苹果、柑、荔枝等, 注意多喝汤水, 再配合适当下床活动, 方可防止便秘。另外, 吃蔬菜水果可以促进产妇的身体(尤其是伤口的恢复)康复。

### 误区二 产后不喝白开水, 只能喝红糖水

红糖、红枣、红小豆等红色食品, 富含铁、钙

## 长期挤“事业线”, 当心挤出乳房问题

医学指导: 广东省妇幼保健院美容科 胡葵葵 主任医师

□ 通讯员 林惠芳

为了打造傲人的美胸, 尽显女性妩媚, 有些美眉可谓是想尽办法将胸部向内挤出深邃的“乳沟”来, 但其实, 长期拼命地挤“事业线”, 很容易会损伤到乳房, 甚至挤出乳房问题来。

长时间拼命地挤压乳房, 将乳房勒得太紧, 一是限制了胸腔的活动空间, 影响了正常的呼吸; 第二, 它还可能影响到乳房内的血液循环和淋巴回流, 如果是处在乳房发育期, 可限制到乳腺的发育而最终影响了乳房的正常发育, 使乳房不能达到理想的发育状态; 第三, 它可损伤乳房内的脂肪组织或腺体组织, 甚至细小的血管, 当这些组织受到损伤后, 可刺激雌激素对局部损伤组织的刺激而最终导致乳腺疾病的发生。

因此, 想要打造傲人美胸, 不能依赖长期拼命地挤“事业线”。乳房的大小、形态因种族、年龄、营养、发育状况等而各有差异, 理想的乳房应该是: 大小合适、比例协调、富有弹性、乳头突出不内陷、没有疾患等。

那么, 打造美胸, 需要从哪几方面去努力呢?  
1. 选择合适的胸罩: 胸罩对乳房有一定的承托作用, 它可以防止走动或运动时乳房晃动的幅度过大而损伤乳腺组织, 而乳罩太松或太紧都不能起到很好的承托作用, 所以女性在青春

等, 利于产妇血色素的提高, 帮助产妇补血、驱寒去瘀。但是红糖不能喝得太多, 一般用十天即可。哺乳需要大量的水分, 多喝水可以保持体内充足的水分, 从而促进乳汁的分泌。

### 误区三 月子里每天要吃十几个鸡蛋

鸡蛋的蛋白质含量高, 消化吸收率高。烹调方法也花样百出, 如煮鸡蛋、蛋花汤、蒸蛋羹, 或荷包蛋打在面汤里等。但月子里每天吃两三个鸡蛋, 就可以满足营养需求, 吃得太多人体也无法消化吸收, 不但浪费, 还会加重肾脏的负担。

### 误区四 产后不进荤食, 只喝小米粥或咸鱼

这样饮食中热量摄入不足, 更严重的是缺乏蛋白质、脂肪、维生素和矿物质, 这对产妇和婴儿都是十分不利的。没有优质蛋白质, 婴儿的大脑发育、智力发育则受到影响。产妇的身体也难以很好地恢复。

总之, 产后不应该偏食, 饮食过于单调, 容易出现营养缺乏或营养不均衡, 导致体内蛋白质、维生素或矿物质供应不足。所以, 没有科学依据的禁忌不要盲目听信, 营养要丰富、均衡, 容易消化, 不仅要数量, 还要求有质量。除了刺激性食物(辛辣、浓茶、咖啡、烟、酒等)、煎炸食品、高糖、高脂肪、特别咸的食品和特别难嚼的食物, 其余一般都不要忌口。



