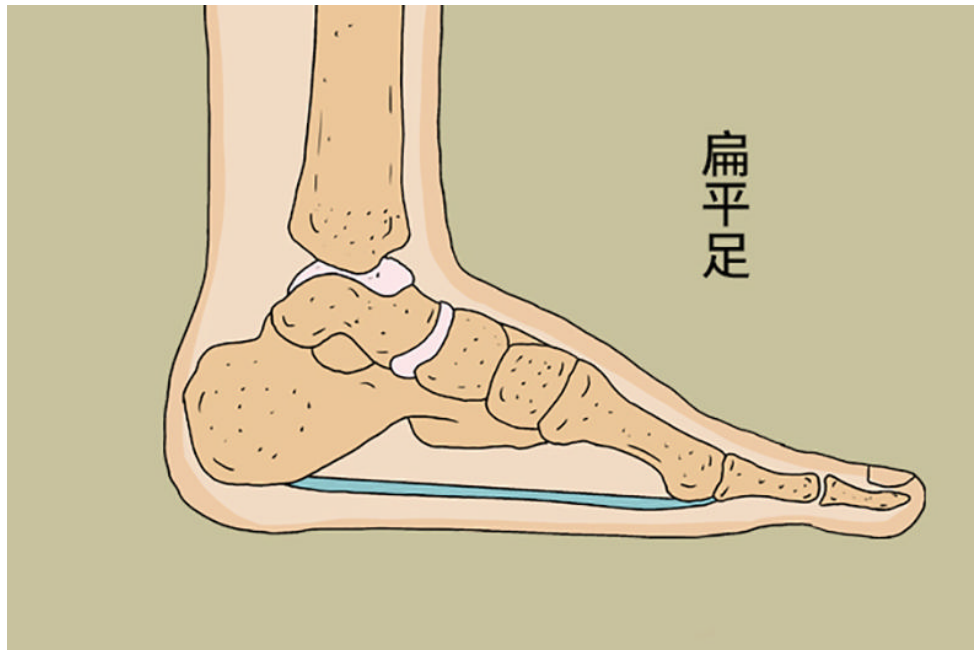


参加评估的33个学生 7个是扁平足

医生提醒：扁平足高发于青少年儿童，家长需重视，以免错过最佳治疗时机



□记者 岑瑜 通讯员 姜宇涵 张云

现场检查了33个学生，结果却有7个人是扁平足。

5月29日是“5·29爱足日”，当天下午，市妇女儿童医院儿保科联合民革定海区总支、民盟定海区支部、民进定海支部走进小沙中心小学开展了“助生长，促健康——庆‘六一’同心公益活动”，向学生们提供生长发育评估、脊柱功能评估、足底功能评估等多项义诊活动。

“太感谢医生们了，要不是你们带着专业设备和专业医疗资源到学校义诊，我都不知道自家孩子这一年长了3厘米，属生长速率偏低，还一直以为他骨龄偏小2年，不用担心其生长发育。经过专家医生答疑解惑，接下来我一定带孩子去进行全面检查。”一位学生家长表示，才知道自己的孩子有生长发育问题得赶紧去检查，以免错过最佳干预时间。

另一位家长带着她的孩子进行体态评估，发现孩子出现了肩膀右侧明显高于左侧、肚子大(由于骨盆前倾)、走路时足踝不稳定等问题，康复专科医师和治疗师为母女俩制定了纠正训练动作和日常姿势管理，家长的焦虑情绪也在专家医生的耐心解答中逐渐平复。

记者发现，活动现场，不少家长都将眼光投放在孩子的身高上，很少人发现自己

孩子的脚有问题。在此次活动中，共有33个孩子参加了足底功能评估，其中有7人被查出是扁平足。记者采访中了解到，由于扁平足发病隐匿，很多家长都没发现孩子有足部问题。

扁平足能带来什么危害？市妇女儿童医院康复科医生韩桃介绍说，首先是运动能力下降，跑动、跳跃、长距离行走会明显受到影响。“有些初三学生的家长发现孩子运动能力差，担心影响体育中考带孩子到医院就诊，但已错过了最佳治疗时机。其次，足弓结构的改变导致足部缺乏弹性，起不到缓冲作用，容易出现足部疲惫、疼痛。长期如此，除了会造成足部变形如跟骨外翻、足弓塌陷、拇外翻、前足外展等，还会引发足跟痛、足弓内侧疼痛等，随着年龄增长逐渐出现足部关节炎，影响孩子的一生。”

据了解，扁平足与遗传、体重、穿鞋不当等有关。韩桃介绍道，扁平足高发于青少年儿童，家长一定要重视。“大多数用矫形鞋垫进行矫形，但还需要进行足部肌肉锻炼，提醒家长及时带孩子去医院就诊，进行正规治疗。”

韩桃特别提醒，每个孩子的脚型不同，扁平足程度也不同。如果需要用矫形鞋垫进行矫正，应根据孩子的脚型定制，而不是去网上买统一型号的矫形鞋垫，否则不但起不到矫形作用，而且会让孩子的扁平足更加严重。

“舟医力量”助力提高宣汉人民医院肺癌诊治技术

□记者 岑瑜 通讯员 陈文薇

5月29日，四川达州市宣汉县居民向老汉（化名）向宣汉县人民医院送上一面锦旗，感谢对口支援的舟山医院胸心外科主任医师王欢，及时准确诊断其病情，又用微创手术顺利切除病灶。

原来今年5月初，69岁的向老汉在当地医院体检发现其右上肺有一个结节。他打听得知舟山医院胸心外科专家在宣汉县人民医院对口支援，就前来就诊。王欢读片后发现老汉的右上肺后段有个2.0cm×1.5cm混合磨玻璃结节，考虑早期肺癌的可能性很大。老人之前有过心脏支架植入及脑梗手术，再加基础疾病多，身体情况较差。一开始，向老汉及其家属对治疗有犹豫，曾想放弃。

经过王欢的耐心解释，向老汉及其家属了解到这个结节为早期肺癌，可以通过胸腔镜下的微创外科完全切除，且能够达到根治的效果，遂同意手术。

5月23日，王欢对向老汉进行了“胸腔镜下的右上肺癌根治术”。术后病理显示老人右上肺的结节为早期肺癌病灶，清扫的淋

巴结均未发现转移，和术前诊断的一样，完全达到了根治的效果。尽管向老汉有多种基础性疾病，但微创胸腔镜手术对其创伤较小，他术后4天后就康复出院了。老人及其家属对本次诊治过程非常满意，特地给王欢送来锦旗以示感谢。

据了解，作为舟山医院胸心外科主任医师、硕士研究生的王欢主动报名去宣汉县人民医院支援。“宣汉县人民医院是当地一家三级甲等医院，但胸外科技术不强，没有单独科室，仅有5名医生、20张床位。”王欢在电话里告诉记者，当地医院胸外科就诊及手术患者较少，宣汉离成都、重庆比较近，许多胸心方面的疾病，当地居民习惯跑去成都、重庆就诊。“我们从去年开始与其结对帮扶，带去了各种先进的技术，如肺结节的CT三维重建及诊断技术，肺结节的微波消融技术等。同时帮扶他们更好地开展胸腔镜下的各类微创手术，使当地患者可以在家门口医院进行各种胸部疾病的诊治。”

下一步，舟山医院还将帮助宣汉县人民医院建立远程医疗服务，带动当地医院诊疗技术的发展和科室建设。

我市发布6月份传染病预警公告 岛城进入夏季传染病流行季 考生要保证充足睡眠

□记 者 岑瑜
通讯员 戴亚欣

随着夏季来临，岛城进入了夏季传染病流行季节，感染性腹泻、手足口病等发病率逐渐上升；蚊虫等病媒生物进入繁殖生长活跃期，乙脑等蚊媒传染病发病风险加大，同时近期新冠病毒感染也有所上升。为此，我市疾控中心提醒市民预防新冠病毒感染、感染性腹泻及手足口病，注意防蚊灭蚊。此外，6月份将迎来一年一度的中高考，考生要保证充足睡眠，注意营养与食品卫生。

新冠仍须警惕防范

目前全国本土疫情仍呈现多点散发和点状暴发并存的态势。为此，市疾控中心提醒市民继续增强防护意识，主动接种新冠疫苗。

加强个人防护措施。坚持勤洗手、科学佩戴口罩、房间常通风、保持社交距离和咳嗽礼仪等良好卫生习惯；注意保持规律作息、合理膳食、适度室外活动等健康生活方式。

做好日常健康监测。如出现咽痛、发热、乏力等症状，可根据自身症状轻重程度，采取相应的防护和治疗措施，必要时及时就医；减少外出活动，不要带病上班、上学。

积极接种疫苗。疫苗接种可以使人体获得免疫保护，3次及以上病毒抗原的刺激能够产生较好的免疫保护效果；未感染且未完成既定免疫程序的人群，和已感染且未完成基础免疫的人群要积极接种疫苗，获得更强的免疫保护能力，进一步降低重症和死亡风险，尤其是老年人。

“病从口入”别大意

夏季气温高，蝇类增多，有利于食物中的病原体生长繁殖，易发生感染性腹泻。预防感染性腹泻的关键是把住“病从口入”关。

夏季要搞好食品卫生，不喝生水，不吃腐烂不洁的食物，食物要煮熟煮透，生熟食品分开放置，夏季注意凉拌菜卫生，防止苍蝇叮爬；同时要管理好水源、粪便，做好灭蝇工作。

若出现腹泻、腹痛等状况要及时去肠道门诊就医。

预防儿童手足口病

手足口病由多种肠道病毒引起的，多发生于5岁以下婴幼儿，可引起发热和

手足、口腔等部位的丘疱疹、溃疡，个别患者可引起心肌炎、肺水肿、无菌性脑膜脑炎等致命性并发症。为此，家长和孩童要养成良好的个人卫生和饮食习惯，饭前便后洗手，不喝生水，不吃生冷食物。

同时，注意家庭环境的清洁卫生，居室经常通风，勤晒衣被；尿布及时清洗、曝晒或消毒；充分清洗、消毒儿童使用的餐具；不带儿童到人群聚集、空气流通差的公共场所，避免接触患病儿童。

此外，接种EV71型手足口病疫苗可以有效降低儿童手足口病发病率，尤其是减少该病的重症及死亡病例。

防蚊灭蚊安度夏

夏季是蚊虫活动的高峰季节，蚊可以传播许多传染病，包括乙脑、疟疾、登革热等。市民如外出游玩时，做好防蚊、灭蚊工作，如可以安装纱门、纱窗及使用蚊帐防蚊，室内可使用蚊香、气雾剂等家庭用卫生杀虫剂驱蚊、灭蚊。社区、家庭应清扫卫生死角、清理门前屋后积水以消除蚊虫孳生地。

外出旅行要穿浅色的长袖衣裳和长裤，可更有效保护；裸露皮肤涂抹驱蚊剂，特别是耳后、颈部等部位，可防叮咬。如有疫区旅行史人员出现发热、畏寒、头痛等症状，应做好佩戴口罩等个人防护就医，并主动告知旅行史。

健康迎战中高考

6月上中旬将迎来中高考，考生往往会紧张、焦虑，家长也会跟着着急，心态不能平和。在此建议广大考生合理安排学习、休息、运动和睡眠，确保有健康的身体和良好的心态。如合理休息，保证充足睡眠，不要熬夜；饮食要合理，营养均衡。尤其是早餐不能不吃，饮食要荤素搭配，切忌暴饮暴食，还要注意不要与平时饮食结构改变太大，以免考生不适应；考前要适当放松，巩固熟悉和薄弱部分，尽量心情平静地学习。适当做些运动，当然强度不要过大，避免疲劳；保持心态平和，避免紧张焦虑。

孩子要摆正心态，以平常心对待高考。家长也要给孩子营造一个良好的家庭氛围，要特别提醒家长，尽量不给孩子施加压力，比如过分关心、千叮咛万嘱咐等，多给孩子鼓励和疏导。