



中医手法有效治疗小儿马蹄内翻足

马蹄内翻足是常见的小儿骨关节畸形，有先天性与后天性之分。表现为单侧或双侧足部内翻、内收畸形等功能障碍。数据显示，每年我国新增先天性内翻足患者1.2万—4万，加上后天性内翻足患者，在20岁以下，全国估计有100万—400万，群体相当惊人。患儿如果得不到及时有效治疗，常常会丧失行走功能，遗留终生残疾，给患儿、家庭、社会带来严重的生理、心理及经济负担。

防治小儿马蹄内翻足，关键的办法是早发现早治疗。



最佳时机莫错过

出诊现场：患儿佳佳（化名），3岁，行走姿势异常。一出生即发现双足内收内翻畸形。自觉孩子太小，家长拖到现在才治疗。

郭锐：先天性马蹄内翻足发病率较高，新生儿的发病率约为1-4.4‰。男性约为女性的2倍，单侧稍多于双侧。一般新生儿在出生后即可被发现。而后天性马蹄内翻足多由脑瘫、脊椎裂或外伤引起。过去，大家对马蹄内翻足认识不足，所以很多孩子在出生之后便注定了一生的不幸。

按中医理论，先天性马蹄内翻足是由先天禀赋不足所致，后天性则为肝肾亏虚、筋骨失养所致。从现代医学观点看，先天性因素主要是先天性足发育不良或胎儿足部在母体位置不正。后天性因素多为足部外伤导致。此外，也有硬皮病、基因突变问题引起的情况。

先天性马蹄内翻足是小儿中十分常见的一种下肢畸形。很遗憾不少家长看到孩子天生残疾，会产生错误想法，以为长大再治不迟，还有的竟会做出遗弃孩子的决定。殊不知，先天性马蹄内翻足是可以早发现早治疗的，治疗时间最好在出生后1周内就进行。因为随着年龄的增长，足部的畸形会越来越严重，有的人可能不得不以上拄杖或坐轮椅的人生。

佳佳由父母带到医院来诊疗是幸运的。虽然错过了最佳治疗期，但毕竟还能接受专业治疗。因为绝大多数患儿可以通过专业治疗恢复到正常人的生活状态。

出诊专家

郭锐，
太原中西医结合
医院小儿矫形科主任，
兼任山西省康复医学会儿
童康复委员会委员、太原市中
医学会第一届理事会理事等
职。擅长于中医手法矫正先
天性马蹄内翻足、各种原因
引起的内翻足、外翻足、X
型腿、O型腿，诊疗经
验丰富。

夏季养生要点

陈旭

夏季人体新陈代谢旺盛，阳气外发，易宣散耗伤，情绪不稳，易心浮气躁，如饮食无常，易致多种疾病。因此夏季养生要在生活起居、精神、饮食各方面加以调摄，顺应夏季阳气生长旺盛的变化，充分生发自身阳气，合理地利用自然界阳热之势调补身体。

在生活起居方面，此时应该晚些睡觉，早早起床。古人随日落而息，而夏季白昼较长，日落较晚，《黄帝内经》认为夏季的休息时间应随着日落的推迟而推迟。而早起，亦不是一味求早，是让人随着夏天提早的日出时间而提早起床。顺于正阳，以消暑气。

在精神调护方面，应保持心情愉快，切勿发怒。因为肝在志为怒，愤怒时肝气亢盛，“五脏受气于其所生”，于是属火的心气也会随着属木的肝气而充，而致心气太过，则令人身热而肤痛，为浸淫。这正是我们平时所说的

“心静自然凉”。心在志为喜，喜乐的心情可宣导心气，所以养生者在夏季应常常喜乐，切勿发怒，以求顺心宁意、养心安神。

在饮食方面，夏天天气炎热，心火当令，人容易出现口舌生疮、红肿疼痛，也易郁闷气恼、心烦失眠，进而伤及心脏。而苦味入心，夏季适当吃点苦味食物，苦人心经以降泄心火，心火去则神自安。夏天易致出汗过多，要注意补充水分和无机盐类。低盐、低脂、清淡为主，少食辛辣食物。西瓜和各种果汁能消烦止渴，清解暑热，其含有的维生素、矿物质和钾盐有利尿清热作用。值得注意的是，夏季天气炎热，切不可防暑过度、贪凉饮冷，不宜长时间吹空调，也不宜过食瓜果冷饮，以免伤及脾阳，损耗正气。

（作者单位：山西省中医院肺病科）

保健有方



按摩天柱穴防中暑

芦玥

炎炎夏日，人们很容易中暑，按摩天柱穴就可以简便、快捷地预防中暑。天柱穴，位于后发际正中旁开1.3寸处，也就是颈脖子处有一块突起的肌肉（斜方肌），此肌肉外侧凹陷处，后发际正中旁开约2厘米左右即是此穴。

具体操作方法：用食指和拇指按压住左右两侧的天柱穴，进行点按揉，穴位局部有酸胀感，每次1-2分钟。可有效预防中暑，以及改善头晕、耳鸣等中暑症状。

（作者单位：山西中医药大学附属医院）

治疗方法谨慎选

出诊现场：4岁患儿晓晓（化名）脊柱裂术后引起双足内收内翻畸形，伴有活动功能障碍。在院接受中医手法矫正治疗已近50天，即将痊愈出院。

郭锐：目前，国内外治疗先天性或后天性小儿马蹄内翻足有两种方法。一种是手术治疗。方法有跟腱延长术、胫前肌移位术、软组织松解术、三关节融合术等，较流行的是潘塞缇疗法。另一种是非手术治疗，是指石膏固定或中医手法配合固定治疗。

然而，据大量治疗报告数据，实行潘塞缇疗法后仍有30%至60%的患者会出现症状反弹，40%的患者会存留畸形。相较手术治疗，

非手术治疗的中医手法治疗却逐渐显露出四大优势：首先，在不破坏原有骨骼肌腱及神经组织的基础上，不仅外观上能得到改善，关节正常的生理功能也能得到恢复。其次，没有年龄限制，多大都能治。再次，费用低，通常只有手术费用的一半，每例约1.5万元左右。最后，在治疗效果上，可以弥补手术矫正治疗后功能恢复的不易，易于被患儿及其家属接受。

现在，通过中药熏洗、功能锻炼、中医手法矫正、塑形夹板外固定等流程进行的中医手法的非手术治疗，是许多患儿及其家属的首选疗法。晓晓就在施行中医手法矫正后，走路姿态得到大大改善。

一旦发现早就诊

出诊现场：患儿小宝（化名）一出生即发现双足内翻畸形。父母千里迢迢从青海赶来，为儿求治。

郭锐：目前通过规范的产前超声检查，八成以上的先天性马蹄内翻足能够在胎儿期获得诊断。经诊断，这部分孩子中可能有10%只是属于胎位性的，胎位性的足内翻在出生后可能自行缓解；若不能自行缓解的，出生后最好能在新生儿期就开始接受治疗。越早治疗，效果越好。

① 我们的无创矫正术需要患儿每天配合正骨锻炼，以及随后的功能康复锻炼。只要家长与孩子一起坚持，康复的希望非常大。

事实证明，我院探索形成的这套无创伤的中医手法治疗小儿马蹄内翻足非常有效。自小儿矫形科2002年创建以来，共收治来自国内外患儿4500余例，有效率100%，治愈率近90%，复发患者非常少。现在，我院小儿矫形科已经成为国家级中医重点特色专科，也是山西省残联、山西省红十字会、山西省妇儿基金会对小儿马蹄内翻足患儿康复救助项目指定实施单位。

当家长发现小儿有足内翻先兆，尽早接受治疗是最佳选择。同时，要在医生建议下，选对治疗方法，以免走错路，耽误治疗。

张国英 文/摄



牙齿发黄怎么办

白明宇

大家是否有这样的苦恼：我的牙齿为什么发黄？怎么不像明星那样又白又亮？要告诉大家一个事实：

正常牙齿的颜色本来就是淡黄色的，称之为理性发黄。此外，牙齿还会随着年龄的增长而越来越黄，这也是正常的生理变化。

另外，有的人口腔卫生较差，加上特殊的饮食习惯和抽烟等不良习惯，使得牙齿表面容易有色素沉积，这种情况属于外源性染色，需要定期做龈上洁治，也就是洗牙。利用机械的方式去除牙齿表面色素沉积，就能还您一口洁白的牙齿了。

但对于一些明显颜色异常的牙齿，我们就需要留意是否是病理性因素导致。比如氟斑牙、四环素牙，就需要去正规口腔医院进行牙齿美白或瓷贴面、全瓷冠修复，靠修复体遮挡变色牙齿。还有牙髓坏死导致的牙齿变色，区别于氟斑牙和四环素牙的多颗牙齿发黄，这种情况是某一颗牙齿变黄甚至发黑，想要改善这种变色，需要先进行完善的根管治疗，然后再进行全瓷冠修复。

遇到牙齿发黄的问题时，希望大家能甄别出一些机构有关牙齿美白的虚假宣传，避免因为盲目追求美白而接受非正规的医疗处置。（作者单位：山西医科大学口腔医院双西院区）

牙疼吃止痛片为啥没用

马峰

在临幊上，常常碰到病人向医生诉说：“我牙疼得厉害，吃了不少止痛片，为什么没有作用呀？”还有一些患者，牙痛发作时自己吃了不少抗生素，最终因为无效而跨进医院的大门。他们也不理解：“为什么吃药不管用呢？”

牙痛到令人不能忍受的时候，往往是患了急性牙髓炎和急性根尖周炎。

患急性牙髓炎时，服去痛片只能暂时止痛，不久后又会发作。因为急性牙髓炎的疼痛是神经痛，牙髓组织的炎症渗出物在密闭的髓腔中压迫着神经，其渗出物得不到引流，从而引起剧烈的疼痛。此时服用抗生素没有效果。牙齿结构很特殊，它主要是通过牙根细小的孔与外界交流，抗生素不容易作用到牙髓组织中，只有将髓腔打开，去除感染的牙髓组织才能彻底消除疼痛。

而患急性根尖周炎时，炎症集中在根尖部的牙槽骨中，止痛片同样不能消除炎症，只是暂时止痛，初期服用抗生素有一定的作用。当炎

症急性发作，仅靠服用抗生素和打针，其恢复的过程较为缓慢。这是因为根尖的炎症渗出物得不到引流，患者长时间受到剧烈牙痛的折磨是很痛苦的。此时医生只要将牙齿开一个洞，将里面的分泌物引流，减轻压力，疼痛就能很快得到缓解，再服用一些抗生素，效果很明显。

牙痛是不可能靠药物治疗的，一时有效不能从根本上解决问题，以后还会发作起来。乱服药对身体是有害的，在环境和条件受限的情况下，服用一些去痛片和抗生素可解一时之难，最终应当及早去医院明确诊断，彻底治疗才是正确的选择。

（作者单位：中铁十二局集团有限公司中心医院口腔科）

太原创卫在行动
健康教育