

膝盖痛了两年 病根却在脚上

14岁女孩的遭遇警示所有家长

同龄小孩总是活蹦乱跳，自家孩子没走多久就喊脚累腿酸，甚至膝盖痛，总想着停下休息。有些家长看到这种情况只当孩子娇气、不爱运动，殊不知，这很可能是孩子足弓发出的健康警报。

1 14岁女孩膝盖痛两年 根源竟是扁平足

14岁女孩小李平日里很爱运动，可右膝关节反复隐痛已有两年。疼痛大多在运动、长时间走路后发作，休息一会儿就能减轻，因此一直没当回事。

去年4月，小李做了膝关节核磁共振，查出右膝前交叉韧带陈旧性损伤。当时觉得还好，检查后并未重视。可到了今年6月，膝盖隐痛始终不见好，还出现了关节酸胀、活动后疼痛加重的情况。复查磁共振显示：原有韧带损伤并未修复，还新增了膝关节腔少量积液、关节前外缘软组织水肿。这意味着，膝盖已经出现了慢性炎症。

前段时间，小李来到海曙区中医医院中医疼痛科就诊。该院副院长毛浩亮副主任中医师查体时发现，问题不止在膝盖：小李双脚足弓明显塌陷，脚后跟向外歪，右膝还有轻度外翻。该院康复科治疗师徐钰涛随后通过下肢力线和负重足弓评估，最终明确：小李长期反复的膝关节慢性疼痛，根源是扁平足。

足弓就像脚底自带的缓冲拱桥，跑跳走路时缓冲地面冲击力，保护脚踝和膝盖。毛浩亮解释说，扁平足的孩子足弓塌陷，缓冲结构失效，足底肌肉、韧带持续被拉扯，稍微走几步就容易疲惫酸痛。长期不干预，异常受力会向上传导，引发脚后跟外翻、膝盖劳损、站姿和走姿歪斜，严重的还会影响骨骼发育和运动能力。

2 6岁到8岁是足弓定型黄金期 需分清生理性还是病理性

据介绍，国内儿科及足踝外科流行病学调研显示，我国学龄儿童、青少年扁平足发生率约为25%至49%，差不多每2个到4个孩子里就有一人存在足部发育异常。因早期症状不起眼，多数患儿被家长误以为“偷懒”，白白错过了宝贵的干预窗口。

毛浩亮介绍说，儿童足弓随年龄慢慢发育，不同年龄段扁平足意义完全不同：3岁幼儿扁平足发生率约54%，多是脚底脂肪厚造成的生理现象，无需治疗；3岁到6岁足弓快速发育，患病率降到24%左右；6岁到8岁是足弓定型黄金期，也是筛查干预最佳窗口。

6岁后生理性扁平基本消退，病理性问题凸显。数据显示，6岁儿童病理性扁平足患病率39.5%，到12岁降至11.8%，一直没有恢复的多为持续性平足症。所以，6岁以下脚底扁平不用慌；6岁以上足弓明显塌陷，还伴随走路易累、脚痛，就要进行专业干预。



足弓训练。通讯员供图



扁平足后跟连线偏移。

3 出现这些表现 应尽快就医评估

为了让家长及时了解孩子足弓发育情况，徐钰涛科普了居家自测足弓的方法：一是湿脚印测试。脚底沾水踩在白纸上，正常脚印中间有明显空缺，扁平足脚印几乎铺满整只脚掌；二是站立观察。孩子光脚站直，看脚底内侧是否完全贴地，后侧观察脚后跟有无向外歪；三是看鞋子磨损。鞋子后跟内侧磨损远快于外侧，是足部受力失衡的典型信号。

如果孩子走路耐力远低于同龄人，经常脚酸腿痛；运动后脚底、脚踝疼痛加重；走路外八字、脚后跟外翻；频繁摔跤、抗拒跑跳体育课。家长别简单归为孩子偷懒，应及时到医院相关科室检查。

4 日常做好六点 提前预防扁平足

针对该病例，毛浩亮提醒说，6岁到12岁是足弓发育关键期，日常防护能有效降低发病风险：

每天保证30分钟跳绳、慢跑、爬坡等户外活动，激活足底肌肉；多在平整干净地面光脚活动，长期适度裸足的孩子足弓发育更完整；管控体重，因为肥胖儿童患病风险是正常体重孩子的2.8倍；及时纠正内外八字、拖地走、W型跪坐等不良体态；少穿无支撑软底鞋、超大码鞋子；每年做一次足部专项筛查，早发现早调理。

另外，临床统计，80%以上学龄儿童属于柔性扁平足，不用做手术，依靠训练、鞋垫、调整生活习惯就能明显改善；仅少数僵硬型扁平足需要深度诊疗。但目前超70%患儿因家长长期忽视拖延，从轻微脚累发展为体态、关节损伤。

记者 程鑫 通讯员 王莉莉

吃完全身起风团 开渔季当心海鲜“偷袭”

随着东海开渔季的到来，梭子蟹、皮皮虾等各类海鲜纷纷“爬”上宁波市民的餐桌。然而，海鲜虽鲜美，却并非人人都能大快朵颐。近日，慈城镇37岁的李女士就因食用海鲜突发急性过敏性荨麻疹，全身冒出大片红肿风团，瘙痒难忍。

一顿海鲜大餐 全身突发风团

几天前，李女士采购了多款鲜活海鲜，为家人做一顿丰盛的海鲜大餐。午餐时，全家人大快朵颐，都未感觉有任何异常。

然而，到了下午，李女士的眼皮莫名其妙开始浮肿，紧接着全身冒出大片大片红肿的风团，并伴随剧烈瘙痒，忍不住不停地挠，结果风团越抓越多，范围持续扩散，皮肤的不适感不断加剧。察觉到情况不对，李女士立即前往慈城镇中心卫生院就医。

接诊的皮肤科朱吉忠医生结合患者的饮食史、发病症状及皮肤表现，确诊其为海鲜诱发的急性过敏性荨麻疹。经过针对性的抗过敏治疗与对症处理，李女士的瘙痒、红肿症状才逐步缓解，身体状况恢复平稳。

海鲜致过敏 异体蛋白是元凶

朱吉忠介绍说，开渔季是海鲜过敏的高发时段。鱼虾、螃蟹、贝类等海鲜含有特殊的异体蛋白，也称异种蛋白，这类物质人体难以完全消化吸收。敏感体质人群食用这些异体蛋白后会激活免疫细胞，引发一系列免疫反应，扰乱身体免疫系统，进而诱发急性过敏。

过敏发作时，人体皮肤黏膜血管会快速扩张、通透性大幅增加，最终形成大小不一的红色风团、红斑，伴随剧烈瘙痒。部分患者还会出现皮肤灼热、全身泛红、眼睑及肢体肿胀等症状。过敏反应往往发作迅速，多数在食用后数小时内突发，进展较快，常常让人猝不及防。

值得警惕的是，即使此前吃海鲜从未过敏，也不意味着永远安全。因为人体的免疫状态会随时间而变化，既往不过敏的人群同样可能在某个节点突发过敏反应。

严重过敏需警惕 出现这些症状立即就医

朱吉忠提醒，多数海鲜诱发的荨麻疹仅表现为皮肤不适，预后良好，但也有部分患者可能出现全身性严重过敏反应。若全身大面积风团、瘙痒持续不退，同时伴随头晕恶心、腹痛腹泻、喉咙发紧、胸闷呼吸困难等症状，就属于严重过敏的预警信号。一旦喉头水肿、气道痉挛，短短数分钟就可能危及生命。

居民一旦出现上述危重症状，切勿居家拖延观察，必须立即前往医院就诊，及时接受专业抗过敏救治。

对于过敏体质人群以及既往有海鲜过敏史的市民，朱吉忠建议，开渔季尽量谨慎食用海鲜。首次尝试陌生海鲜品种时，务必少量试吃，密切观察身体反应。如果已知对某种海鲜过敏，则应彻底规避，不可心存侥幸。

记者 程鑫 通讯员 史俐俐