

# 不该被忽视的足部健康

说起足踝外科,大多数人对它还是比较陌生,毕竟,在我国这是一门仅有近十年发展史的新兴学科。然而,随着台州市博爱医院骨科的一再细化,近些年,大骨科“开枝散叶”,分设了关节中心、创伤中心、脊柱中心、手足显微外科中心、足踝外科、小儿骨科、骨内科、整形外科等三级科目。其中,足踝外科是2014年成立的新科室,路桥仅此一处,科室诊治的内容诚如其名,主要针对的是足踝等足部疾病。

□本报记者 梁 佳/文 王艳阳/摄

## 昔日薄弱环节 今日专业治疗

“二十多年前,足踝专科在欧美、日本等发达国家率先开设,并得到迅猛发展,但我们国内足踝专科的发展尚处于起步阶段。国内医院的骨科、脊柱、创伤皆属大科,而足踝专科相对来说较为缺乏。当前,依然有90%的足踝疾病统归于大骨科范围开展治疗,只有少数骨科专科医院和省级医院才设有足踝专科。”台州市博爱医院副院长、主任医师、教授方苏亭说道。

方苏亭是该院足踝外科的负责人,在过去三十年的骨伤科临床工作当中,在诊治四肢复杂创伤、骨关节病和脊椎退行性疾病等方面积累了丰富的临床经验,目前主攻以中西医结合方法诊治足踝疾病以及小儿骨关节疾病。他介绍,虽然足踝外科隶属骨科范围之内,但它同时也是新的、具有挑战性的一门学科。

据介绍,足部分为后足、中足和前足,一共有26块骨头,其解剖及功能十分复杂。大多数医生和患者对踝关节骨折、跟骨骨折较为了解,而对足部的损伤,尤其是中足损伤知之甚少。国外的资料显示,中足损伤的误诊、漏诊率高达20%。

“中足损伤是复杂的,诊断起来也很困难。当患者扭伤后,足背肿胀、疼痛、不能负重,一般都会到急诊科或骨科去看,然后医生检查一下,拍个片,觉得没什么大碍,就诊断为扭伤,给予简单的固定包扎。”方苏亭正色道,“但是,中足损伤,有时候可能完全脱位了,X片却显示不出来,医生没有发现异常,就导致疾病被忽视。这一忽视,导致疾病无法及时得到治疗。而延误了治疗,有可能导致一个人从此再也无法从事自己喜欢的运动,比如打篮球。”

因此,足踝外科的设立,就是为了让专业的团队来处理问题,不让足部疾病被“习惯性”忽略。“目前我们的团队共有5名专业的医生,尽管目前国内外在相关治疗方面的差距还比较大,但我们通过学习、交流,力求确保在学术水准上与国际接近,让病人得到最佳诊疗服务。”方苏亭很有信心地说道。

## 疼痛? 变形? 有症状须及时就医!

那么,出现怎样的疾病,可以寻求足踝外科的诊治呢? 足踝的外伤,诸如车祸、扭伤、

挤压、坠落、体育运动等,都可能造成足部伤害,局部肿胀疼痛、足底有瘀斑、不能负重或负重即疼,以及畸形、慢性疼痛、功能活动障碍等,都是足踝外科的诊疗范围,而当下更需要改变的是人们的就医观念。

前不久,有一位拇趾外翻的患者因为疼痛到足踝外科就诊,她认为只要把外翻的骨头削平就解决问题了。但医生在寻找病因后的建议是,需要通过一系列的手术进行矫正,不然病情进展,不但拇趾畸形会越来越严重,而且还会导致其它趾头变形,将严重影响行走及穿鞋。越往后,治疗难度就越大、手术创伤也越大。

方苏亭无奈道:“不仅是拇外翻,其它足踝疾病也是如此。患者如果开始疼痛、畸形严重,就一定要治疗,但很多人并不这么觉得,认为忍一忍就好了,可忍到最后只会是动骨头手术的结果。”在他接诊的病患中,有一位70岁高龄的女性,30多年前扭伤了脚,因为缺乏明确诊断和治疗,数年后她的脚开始变形,最后不得不做手术治疗;另一位则因为10年前的踝关节扭伤没有得到及时治疗,导致足部内翻变形,行走不便,后经过手术矫正畸形,用了至少4个月的时间恢复。

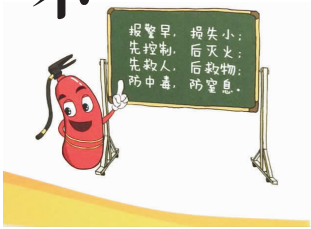
除了足踝创伤、拇外翻等常见的疾病,扁平足、高弓足、踝关节炎等,也需要视情到



# 做好预防 对火灾说“不”

□本报记者 梁亦慰 整理

“这段时间,关于火灾的新闻报道太多,看得我心慌,万一遇到这样的情况,我该咋办?”近日,市民张女士打进本报热线,语气满是担忧。当前天气炎热,正是火灾高发期,带着张女士的一系列疑问,记者咨询了区消防大队。



Q

如何做好家庭防火?

A

火灾是火苗燃烧失去控制造成的,而燃烧需要三个条件:一是可燃物,二是空气,三是火源(常见火源有明火、电弧、高温气体、碰撞火花等)。当这三个条件同时具备,互相作用才会起火。避免火灾,要防止它们碰到一起。灭火的基本办法有冷却灭火法,如用木桶盛水直接浇灭在燃烧物上;隔离灭火法,如拆除毗连的建筑设备,设置水帘与阻火设置等;窒息灭火法,如用沙土埋没燃烧物、隔离空气等;抑制灭火法,如往燃烧物上喷射灭火剂覆盖火焰。

火灾是火苗燃烧失去控制造成的,而燃烧需要三个条件:一是可燃物,二是空气,三是火源(常见火源有明火、电弧、高温气体、碰撞火花等)。当这三个条件同时具备,互相作用才会起火。避免火灾,要防止它们碰到一起。灭火的基本办法有冷却灭火法,如用木桶盛水直接浇灭在燃烧物上;隔离灭火法,如拆除毗连的建筑设备,设置水帘与阻火设置等;窒息灭火法,如用沙土埋没燃烧物、隔离空气等;抑制灭火法,如往燃烧物上喷射灭火剂覆盖火焰。

家庭装修要与装修单位(人)明确防火责任,使用油漆和稀释剂时,尽量间隔一定时间,并保持空气流通。

此外,为防止厨房起火,需定期清理抽油烟机罩,避免油污淤积过多。电源线路、开关等要进行防潮、防油污、防过热处理。易燃物品如油、酒等不可靠近火源,点火烧饭时必须有人看管。

当油锅着火时别慌张,隔断空气可有效灭火,不能用水泼火,这样油会外溅,反而加大火势。正确的做法是用锅盖盖上,关闭炉具以及燃气阀门。在火势不大时,可以用湿抹布覆盖,或向锅内放入切好的蔬菜冷却灭火,也可以向锅内放入沙子、米把火压灭。

Q

燃气泄露要如何处理?

A

日常生活中,市民若闻到室内有燃气的异味时,应该立即打开门窗,散气通气,减低燃气浓度,防止发生燃烧和爆炸。

一旦发生燃气泄露,须立即熄灭一切明火,电器设备一律不要打开,不要开灯、排气扇、油烟机,也不要到现场打电话,使用手机可能会产生电

Q

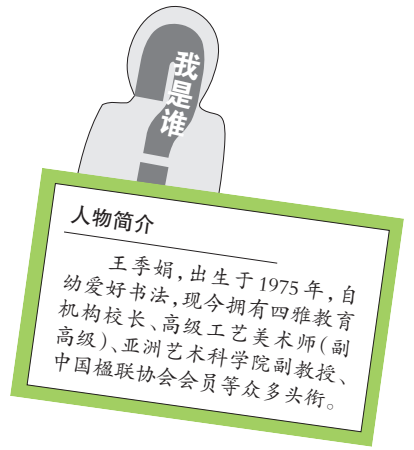
如何正确报火警?

A

我国大陆地区火警电话是119,报告火警时,报警人需要把发生火宅的单位和地址、火场情况,包括什么物质燃烧、火势大小,是否有人、报警人的联系电话(如果用手机报警,报警后不要关机,以

便消防队进行联络)等细节清楚地告知。

报火警后还要做好两件事,一是派人到交通路口接应消防车,指引道路,让消防车尽快到达火场;二是组织有关人员,帮助维持火场秩序。



# “醉”入书法世界

□王季娟/口述 张清雅/整理

2008年,因为父亲的一场重病,我从哈尔滨来到路桥。经历了脑中风之后的父亲,身体大不如前,而老家冬天的寒冷使得他的行动十分困难,只能在室内活动,很不利于恢复健康。就这样,夏天父亲会在老家暂住以避暑;冬天则回路桥以避寒。此后,我们一家便扎根于此。

既然决定在路桥生活,那么就有一份谋得生路的活计。自打小学起,我唯一离不开的东西就是书法。于是,我在老街开办了四雅教育机构,专门教孩子们学习书法,这也许将成为我毕生的职业。

我母亲是幼儿园教师,我从小受到家庭良好的学术氛围熏陶,自幼与姐姐拜师于哈尔滨市的名师之下。师傅的弟子不多,在他的悉心指导下,加上我的一点天赋,从此“醉”入书法的世界之中不可自拔。后来,我顺利进入哈尔滨师范大学,就读国画专业。

进入师门30余年,我对于艺术这个行业的热爱只增不减,始终抱着一份执着沉迷于书画之中。也许是从小学习的缘故,早在1995年,我便加入了哈尔滨市美术家协会、黑龙江书法家学会等机构。其实,我并没有为加入这些组织而特意努力,作品的频频参展,让我自然而然地成为了各种协会的成员,也因此能够与更多志同道合的人走在一起,交流碰撞。

很多人误以为,书法就是方方正正地写一手整齐漂亮的字体,其实这只是书法的很小一部分。书法于我而言,是一种表达情感的方式,心情好与不好,我都会摆好纸墨,挥洒一番。随性的书法创作能够直观地看出彼时的心情。就拿一副隶书创作来说,以隶风搭配草书的写法,再加上行书的落款,风格多变幻自如,犹如内心的情感澎湃。书法的笔划既可以古朴,也可以柔美。

书法行业想要达到一定的造诣层次,不仅需要扎实的基本功,后期的瓶颈突破更需要不断增加自身的文化艺术修养。我相信每个书法人的成长都是螺旋式的,会在不断的瓶颈与突破之中成长。

多年来,我一直以海派书法创作为主。海派风格讲究诗书画一体,追求清雅脱俗的色彩层次效果。一副作品的美感不能仅仅停留在表面,同时也应融入深层次的寓意,这样作品才会意味深长。

都说书画不分家,练字、作画、喝茶都是我生活中的重要组成部分。品茶之间,茶道与艺术的融合,也是禅学的继承,是一个更加高层次的境界。我的老师是一名“茶画”师,喜欢喝茶、论道,无关任何商业,只为艺术,这也是我心所向之处。

如今,文艺事业的教育教学工作对于我的创作或多或少存在一定制约,但是我也希望能推动国学艺术发展,为青少年提供系统的文艺学术成长体系,而并非兴趣式的玩玩而已。

一辈子能够单纯地喜欢一件事情并为此而奋斗,我觉得人生足矣。

