

青少年脚趾甲沟炎高发

医生：外伤、过度修剪是主因

YMG全媒体记者 林媛
通讯员 栾秀玲 摄影报道

进入暑假以来，到烟台山医院北院和东院足踝外科门诊就诊的青少年明显增多，有的孩子脚趾甲变形、红肿、感染流脓甚至长出肉芽。“我们到过多所初中学校对青少年进行足部筛查，发现足部问题非常普遍，不仅有扁平足，而且有严重的甲沟炎。可惜的是，很多家长没有引起重视，直到孩子的脚趾严重感染才发现。”烟台山医院足踝外科负责人曲文庆告诉记者。



右脚大拇趾疼痛4个月

记者采访时，15岁的小朱正准备出院。

小朱家住莱州，暑假到芝罘区看望爷爷奶奶，走路一瘸一拐，爷爷发现小朱右脚大拇趾红肿、感染、流脓。

“到医院就诊时，孩子大拇趾疼痛4个月了。孩子妈妈

曾带孩子到修脚店治疗，越治越严重。”孩子的爷爷是医生，连忙带孩子找到了足踝外科主任曲文庆。

“这是非常典型的甲沟炎，现在只能手术治疗了。”曲文庆说，“这种情况在青少年中非常普遍。有的孩子不会

修剪趾甲，时间久了，趾甲往肉里钻，孩子就抠，越抠钻得越深，慢慢地就会发炎，出现红肿、出血、流脓、感染，甚至趾甲坏死。”

烟台山医院足踝外科主治医生张瑞东精于研究趾甲，小朱入院4天，趾甲的炎症才

消除，第5天进行手术。

“手术切掉了感染趾甲的两侧甲母质，再让孩子慢慢恢复。孩子的甲沟炎现在处于二期和三期之间，如果能早点儿到医院治疗，用一根小棉线就能搞定，完全不需要手术！”张瑞东说。

尽早治疗少遭罪

张瑞东告诉记者，青少年甲沟炎高发且普遍，外伤、穿鞋过紧、趾甲修剪过度、甲真菌感染等是主因。

“运动外伤造成甲沟炎的患者也不少。”张瑞东说，最常见的是踢足球踢坏脚趾却浑

然不觉，反复踢反复伤；还有的打篮球时被高空落地的队友重重踩到了脚趾，“脚趾受伤，最开始是没有任何症状的，慢慢出现瘀血、感染、趾甲变形，很多人受伤2个月以后才就医，延误了病情。”

张瑞东表示，甲沟炎如果能在早期症状较轻时治疗，只需要用抗生素、换药、塞棉花、引流、修甲等简单方式就可治愈。如果放任不管任其发展，就只能手术微创治疗了。“提醒大家，尽早治疗少遭罪。”

如何避免甲沟炎？张瑞东说，除了尽量避免外伤，还要会修剪趾甲，“趾甲要平剪，尤其两侧，要甲包肉，不要肉包甲。一旦发现趾甲往肉里长，应到足踝外科提前干预。”

防暑降温 谨防“空调病”

本报讯(YMG全媒体记者 张莘 通讯员 王朝霞 曾颖雪)近日，烟台市疾控中心专家提醒市民，空调设备使用不当极易发生“空调病”。

“空调病”是指长时间吹空调造成的身体机能衰退。长时间处在空调环境下，空气不流通，环境得不到改善，公众会出现鼻塞、头昏、打喷嚏、耳鸣、乏力、记忆力减退、皮肤过敏等症。空调在制冷的同时使室内空气变得越来越干燥。干燥空气会使人的鼻黏膜、气管黏膜易被病毒入侵。若室内外温差较大，人体植物神经系统难以适应，易出现易怒、紧张、失眠等症状。

如何预防“空调病”？专家建议，室内外温差不宜过大，使用空调的室内和室外自然温度相差以不超过5℃为宜，或室内温度调至26℃及以上，保持舒适的空气湿度。一般来说，适宜的室内湿度为40%~60%。可以通过在空调室内使用加湿器、放置绿植、悬挂湿毛巾、洒水或拖地等调节室内湿度，缓解室内空气的干燥，减少细菌和灰尘的飞扬，从而提升室内空气质量。

除上述预防措施外，同时应避免让通风口的冷风直接吹在身上，尤其是出汗时；适度进行体育锻炼，以提高身体的抗病和应急能力；注意个人卫生，常洗澡，防止皮肤附着的细菌阻塞汗腺或者皮脂腺；空调室内禁止吸烟。若不慎染上“空调病”，可及时服用一些具有清热化湿作用的中成药，如藿香正气水等。如出现明显的不适症状建议及时就医诊治。

立秋养生健康指南请收好

昨天迎来了二十四节气中的立秋节气。立秋过后天气逐渐转凉，但暑热未尽，昼夜温差大，公众应如何养生保健？怎样科学健康度过季节交替，特别是预防呼吸道疾病和过敏？中老年人如何加强心血管疾病危险因素管理？

“立秋时节要注意凉风影响，还要继续防暑祛湿。”北京中医药大学东直门医院主任中医师龚燕冰说，这个时期预防感冒要兼顾祛湿和驱寒。立秋之后的一段时间，可能会出现口干、咽干等症状，可多吃百合、梨、银耳等具有滋润作用的食物；若出现流鼻涕、咽痛等感冒症状，按揉列缺穴，可起到宣肺解表、温经通络作用。

立秋仍处于“三伏天”的中伏，俗称“秋老虎”，人们容易出现四肢乏力等症状，对此，专家表示，立秋到秋分这段时间大部分地区气温仍炎热，出现上述症状很可能是湿气困脾的表现。宜通过食养结合的方法进行调养，可以煮药膳粥，根据个

人口味喜好，在粥里面适量加入莲子、山药、薏米、茯苓等。

在夏秋交替时节，易引发流感等呼吸道传染病。中国疾病预防控制中心研究员王丽萍建议，公众树立“每个人是自己健康第一责任人”理念，保持良好的个人卫生习惯，养成健康的生活方式，增强身体素质，提高身体抵抗力。根据天气变化，适时增减衣服。积极接种流感、肺炎疫苗等，尤其是老年人、慢性基础性病患者、儿童等重点人群，能有效减少呼吸道感染和重症发生风险。自觉做好自我健康监测，出现发热、流涕、咽痛等呼吸道感染症状，尽量居家休息，视情况及时就医。

针对季节交替预防过敏问题，专家特别提醒，对于已知的过敏原，如花粉、尘螨、动物皮毛等，应尽量避免接触；保持室内清洁，特别是卧室、客厅等易积聚灰尘和过敏原的地方；秋季是海鲜等食物的丰收季节，但过敏体质者应谨慎食用；如果出现皮肤瘙痒、红肿、打喷嚏、流鼻涕等过敏症状，应及时就医并告知医生过敏史和症状表现。



秋季是心血管疾病多发季节，尤其是中老年慢性病患者，可能会出现头晕乏力、胸闷心慌、四肢麻木等症状。首都医科大学附属北京安贞医院主任医师马长生提醒，立秋之后，中老年人血压

波动可能会更大。心血管疾病患者要更加重视心血管病的预防和危险因素控制，及时到医院复查，遵医嘱规律用药，将血压、血脂、血糖控制在理想水平。同时，保持良好的生活习惯，包括健康饮食、适量运动、充足睡眠、不吸烟、限制喝酒、不久坐等。

据新华社

据新华社

天气炎热运动健身 要注意这些

天气炎热，空气湿度大，对运动健身会有一定影响。专家提示，运动要讲科学，安全是第一位的。公众要注意在运动时防范体温过高造成中暑，甚至热休克等。

国家体育总局体育科学研究所研究员张漓在发布会上说，人在运动过程中，运动的肌肉要燃烧葡萄糖和脂肪为肌肉提供能量，但只有约20%的能量被肌肉用于运动，剩下80%的能量都会被用于升高体温。一旦体温过高，人们容易出现头晕、眼花等症状，严重的甚至发生幻觉和昏迷。

专家建议，避免在烈日下长时间运动，尽量在阴凉处锻炼，避开气温最高时段。同时，注意补水补液，若出现燥热、头晕等中暑症状，要尽快采取物理降温措施，如冰敷颈部等。

据新华社