

家长课堂

迎战脚趾上的“小怪兽”
——甲下骨疣

□记者 吉双琦

“孩子的脚趾上长出一个小小的硬块,就像小石头,有时候还会疼。这究竟是什么?”在上海交通大学医学院附属新华医院儿普外科甲沟炎与甲周疾病专病门诊中,不少家长带着孩子前来咨询。

该科陈凯医生介绍,这种脚趾上的“小怪兽”,被称为“甲下骨疣”,是一种良性骨肿瘤。

该病多发生在手指、足趾末节的甲下方或边缘,会形成一个小而坚硬的结节,有时导致甲变形或分离,给孩子造成疼痛不适。尽管不是癌症、不会扩散,但需要科学防治。

病因尚不明确

目前,导致甲下骨疣的原因不明,可能与慢性创伤、长期刺激、慢性感染、软骨囊激活、遗传异常等因素有关。该病的发病率不高,儿童中以女孩多见。最常发生在足部,尤其是大脚趾,手指上比较少见。

诊断并不容易

发现孩子甲下骨疣,该怎么办?
陈凯提醒,首先不要慌张,切不可盲目用药或选择手术。因为甲下骨疣的诊断并不容易,它和甲下疣等皮肤疾病很像,容易被误诊或误治。因此,建议寻求专业医生的帮助,进行详细的检查和评估。医生会根据病史、体格检查、X线检查、皮肤镜检查、组织病理检查等方法,来确定是否为甲下骨疣,以及类型和程度。

守护新生

细心呵护宝宝听力健康

研究表明,人的听力在胎儿期已经形成,而发育的关键期是在婴幼儿阶段,0~3岁是语言发育的关键期,正常的听力是语言发展的必备条件。因而,父母要格外注意保护宝宝的听力。

注意哺乳姿势 在哺乳时,不建议宝宝平躺,宜采取头高脚低的姿势。哺乳后让宝宝趴在妈妈的肩膀上,轻拍打嗝使空气排出,防止溢奶。

正确清理耳垢 不要自行清理宝宝外耳道内的耳垢,避免损伤。一般耳道有自洁功能,会在咀嚼或运动时排除耳垢,如果确实有耳垢结成团块并且较硬,需至医院专科门诊进行清理。

远离噪声环境 家中要为宝宝创造安静舒适的环境,避免长时间高强度噪声。噪声不仅会影响宝宝听力,还会对

身体的其他方面造成影响。

避免耳朵进水 帮宝宝洗澡、游泳时,家长应注意避免其耳朵进水、呛水引起中耳炎,进而影响听力。

定期检查听力 按月龄带宝宝进行儿童保健常规体检,若出生时有听力损失高危因素(早产、极低出生体重、窒息、严重黄疸、巨细胞病毒感染、脑膜炎等)的宝宝,要定期复查听力。当患某些疾病如腮腺炎、鼻炎时,要密切关注宝宝的听力是否有变化。

如果发现宝宝的外耳道有分泌物或异常气味,宝宝有拍打或抓耳部的动作,或者对声音反应不敏感、语言发育落后,应及时就医,早发现、早诊断、早干预。

徐汇区妇幼保健所儿保科 周兆娥

手术切除为主

陈凯介绍,目前治疗甲下骨疣的主要方法是手术切除。手术在局部麻醉下可以安全进行,术后不会留下明显瘢痕。术中彻底切除骨疣可避免复发,但要尽量保留甲床和甲母质,以防甲沟炎或甲营养不良。术后应注意消炎和护理,避免感染、出血等。只要手术得当,术后恢复好,病甲能够恢复正常,也不会影响健康和美观。

日常预防有方

陈凯介绍,生活中做好几件事,可以有效降低患甲下骨疣的风险。

一是注意甲的清洁和保养。避免指甲过长或过短,尤其趾甲应该剪成方形,以免甲受到外力的损伤或刺激,以及甲周围的感染或炎症。

二是合理饮食和补充营养。孩子应多吃富含钙、磷、维生素D等有利于骨骼发育的食物,少吃含草酸、草酸盐等影响钙吸收的食物,避免骨质疏松或骨质软化。

三是规律运动和锻炼。适当增加一些有益于骨骼生长的体育活动,如跳绳、跑步、篮球等,避免过度劳累或过重的负荷,避免骨折或骨损伤。

针对儿童及青少年常见且需外科手术干预的甲周疾病,该院专门设计一套儿童甲周疾病的诊疗方案。在局部麻醉下完成大部分手术,术后儿童可以在家中进行护理,专业医生会提供线上康复指导。

育儿宝典

儿童是过敏性结膜炎的好发人群。该病常常发生在春季和秋季,如果过敏原是花粉、粉尘、尘螨、动物皮毛等,还可常年存在。低龄儿童可能无法准确描述自己眼部不适的感觉,家长需留心观察,如发现孩子频繁揉眼、眨眼、眼红等情况,请及时带孩子就医,根据专科医生的建议进行治疗。

春季当防
儿童过敏性结膜炎

注意饮食

如果孩子对牛奶、鱼、虾等过敏,要避免食用,适当补充其他不会引发过敏的优质蛋白,如鸡蛋、瘦肉等。

过敏性结膜炎发病期间,应避免吃辛辣刺激性食物,饮食宜清淡,多吃富含维生素C和维生素A的食物。

及时防治

过敏性结膜炎好发于季节交替之际,可以考虑预防性滴用抗过敏眼药水。但是,不可滥用抗生素滴眼液,除非出现眼部其他感染症状。

采用冷敷眼部的方法,能一定程度减缓眼痒等不适。同时应保持眼部清洁,比如用生理盐水或清水冲洗眼部分泌物。

上海市疾病预防控制中心
霍倩 董莉薇

避过敏原

如果孩子对花粉、冷空气过敏,可佩戴口罩、护目镜,减少过敏原的刺激;如对尘螨过敏,可使用除螨机或在家中安装空气净化器,定期清洗家中的被罩、床单、毛绒玩具、地毯、窗帘等,有效减少家中尘螨;如对“OK镜”或隐形眼镜过敏,建议停止佩戴。

适度运动

鼓励孩子加强体育锻炼,既可提高身体素质,又可以减轻精神压力,改善过敏体质。

本栏目由上海市预防医学会提供支持

上海东方卫视教育频道(上海市公共广播协调中心)



历览前贤国与家
成由勤俭破由奢

唐·李商隐《咏史》

坚决制止餐饮浪费 切实培养节约习惯