

守护足部健康 让患者步履无忧

——走进聊城市中医医院足病工作室

□ 文/图 鞠圣娇 李雪

脚踏实地、三足鼎立、捷足先登……汉语中，与“足”有关的成语有很多，临床上跟“足”有关的疾病也有不少，小到甲沟炎、灰指甲，大到糖尿病足、踝关节不稳、足部畸形等，然而患者常因缺乏认知而延误诊治。这引发了聊城市中医医院手足外科主任李攀的思考。

李攀一直从事手足外科专业。工作20余年，他发现患者的足部问题比手部问题更多，同一种足部疾病在不同患者身上表现也不同。聊城市中医医院于2024年成立了足病工作室。该工作室的设立既实现了李攀深耕足病研究的专业理想，也为患者提供了精准化的一站式诊疗服务。

医者匠心，体现在细节

足部作为人体重要的负重器官，其每个结构都承担着关键功能——即便是看似微小的脚指甲，也在保护软组织、维持力学平衡等方面发挥着不可替代的作用。脚指甲也会生病，如甲沟炎、灰指甲、甲下骨疣、血管球瘤等都可能发生在脚趾上，后两者往往会带来剧痛。

甲沟炎是李攀门诊上常见的疾病之一，这是很多人眼中的“小病”。其病因主要是脚指甲边缘内嵌导致周围组织红肿、感染，而不当的剪指甲方式是重要诱因。若未及时规范治疗，可能进展为甲沟脓肿甚至骨髓炎等严重并发症。

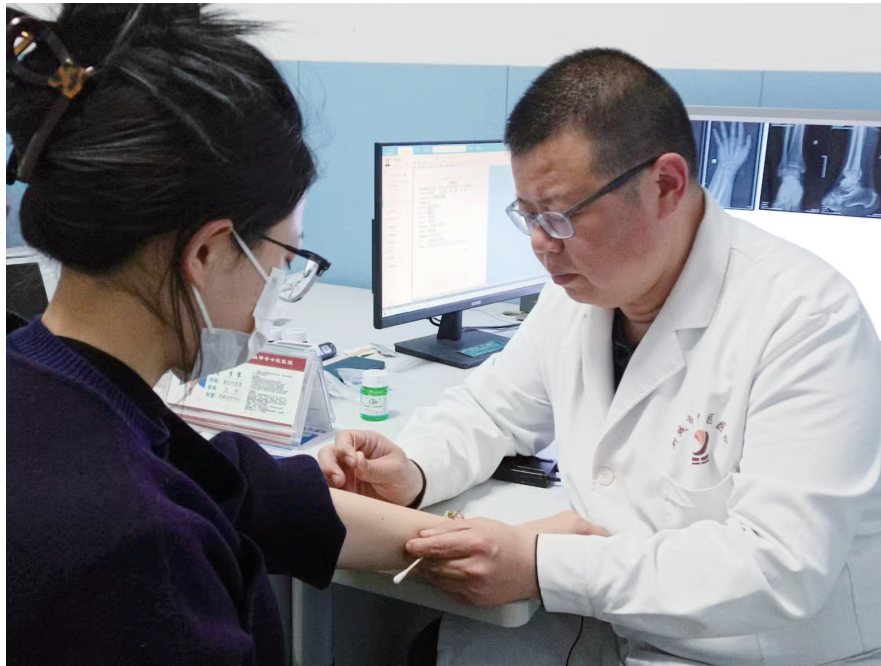
治疗这种“小病”以往多是拔甲，带来的后果是畸形加重，甲沟炎反复发作，迁延不愈。李攀在为患者治疗甲沟

炎时，创新采用欧米伽钢丝矫正器的方法，通过定制化矫正器精准施力，使嵌甲边缘脱离软组织，既保留了指甲完整性，又显著提升了治愈率。针对复杂甲畸形，李攀设计了个性化手术方案，帮患者恢复脚指甲外观，消除痛苦。此外，在手术后，李攀还会给患者讲解如何护理指甲，向患者示范如何正确剪指甲。对于糖尿病足患者，李攀更是详细介绍护理方式和日常生活注意事项，如如何穿衣、使用什么温度的洗脚水等，避免患者病情加重。

创新手术方式，提升治疗效果

60岁的市民张玉玲(化名)多年前患上了拇外翻，症状逐渐加重，大脚趾向外偏斜越来越严重，脚部疼痛、行走困难，经人推荐找到李攀。经评估后，张玉玲被确诊为重度拇外翻，李攀为其实施了无钉 Scarf 截骨术。手术中，李攀通过一个5厘米的切口，切掉了一部分跖骨，并对剩下的骨头进行“拼接”，让它们像榫卯结构一样牢牢地固定在一起，达到不需要植入物便可稳定固定的目的。手术解除了张玉玲的痛苦，也让其脚趾外翻恢复了正常。

“足部疾病的治疗手段很多，但由于患者缺乏了解，忍受了很多痛苦。”李攀介绍，像扁平足、高足弓、踝关节不稳等，如果保守治疗无效，还可以通过手术进行干预，而且很多手术都是微创手术；对于跟痛症、跖腱膜炎等疾病，则坚持个性化保守治疗。20多年来，李攀通过个性化中药疗法和精准康复训练指导，治愈了众多跟痛症患者，从没有使用过药物注射及手术治疗。



李攀在为患者治疗

糖尿病足是糖尿病严重并发症之一，其本质是长期高血糖引起的神经、血管病变，导致患者肢体供血不足、感觉差，极易出现感染甚至坏死。治疗糖尿病以往大多采用截肢手术，降低了患者生活质量。2021年，李攀运用伊里扎洛夫的张力-应力法则，开展针对糖尿病足患者的横向骨搬运术。该手术截取患者胫骨(小腿内侧长骨)的一段骨窗，通过外固定支架每日向外牵拉骨块，产生持续张力，刺激骨骼、周围软组织及血管再生，促进新生血管形成，进

而改善下肢微循环、改善足部缺血，使糖尿病患者免于截肢。

除了这些，李攀还用微针解除患者疼痛。采访时，一位崴脚患者来就诊，只见他拿出微针在患者脚踝部施针，三两下就缓解了患者疼痛，让患者赞叹不已。“患者都想得到快速及时的治疗，医生就是患者和健康之间的桥梁，我们应竭尽所能帮助患者。”正如他的名字一样，李攀在足外科治疗领域不懈攀登，帮助患者重获健康。

东阿县妇幼保健院开展第37个爱国卫生月宣传活动

本报讯(鞠圣娇 赵瑞)“大娘，平时要注意，切过生肉的刀要清洗消毒后再切熟食，避免交叉污染。”5月8日，东阿县妇幼保健院在东阿广场开展“5·12”国际护士节惠民义诊活动，医护人员为群众检查身体、普及健康生活方式。此次活动是该院第37个爱国卫生月系列宣传的延伸。

今年4月是第37个爱国卫生月，东阿县妇幼保健院围绕爱国卫生主题，发

挥妇幼健康服务特色，通过孕妇学校、下乡义诊、大屏滚动宣传、发放宣传页等多种形式，开展系列活动。

东阿县妇幼保健院围绕爱国卫生月主题，精心设计孕妇学校课程内容；围绕孕期卫生保健、科学育儿知识、家庭环境卫生与疾病预防等内容，通过理论讲解、案例分析、互动问答等形式，向孕妇及家属普及健康知识和爱国卫生理念。前来听课的200余名孕妇及家属系统学习并

掌握了家庭健康管理技能。

与此同时，医院组织专家团队，深入乡镇、社区、东阿广场开展义诊活动，为群众提供免费血压检测、“两癌”筛查、妇产科及儿科专科检查，并开展健康咨询服务。活动期间共发放爱国卫生月宣传资料、健康教育手册及妇幼保健知识折页等宣传材料3000余份。共开展爱国卫生月义诊活动20余场，尤其是利用艾山黄河大集等人流量聚集的场所开展“义

诊赶大集”，受到群众好评。

此外，医院通过立体宣传网，营造浓厚氛围。利用门诊大厅、住院部等场所的电子大屏，滚动播放爱国卫生月宣传标语和健康教育视频，还组织医务人员在门诊、住院部、社区卫生服务中心等发放宣传折页、讲解宣传页内容和合妇幼保健特色，重点宣传妇女儿童健康知识，提高群众知晓率和参与度。

市妇幼保健院：“三阶梯管理法”助孕妇管理体重

本报讯(记者 林晨)日前，在聊城市“作风深化 改革创新”主题系列新闻发布会“鲁医健康说”健康体重管理专场，市妇幼保健院孕产保健部部长张朝燕针对孕妇体重管理和儿童肥胖干预问题给出了专业建议。

据张朝燕介绍，科学管理体重已成为保障母婴安全的关键环节。建议孕妇体重采取“三阶梯管理法”。第一阶梯是建立动态监测机制，使用标准体重秤每周固定时间测量，将周增重控制在0.5公斤以内。第二阶梯构建“红黄绿灯”饮食体系，“绿灯食物”天天吃，如深色蔬菜、

低糖水果可足量摄入；“黄灯食物”偶尔吃，如全谷物需定量；“红灯食物”尽量少吃，如油炸食品严格限食。第三阶梯是落实运动处方，推荐“3+2”模式，即每天3次10分钟碎片运动(如拉伸操)，每周2次系统训练(如孕期瑜伽)。

需要特别提醒的是，要破除“一人吃两人补”的传统误区。中国营养学会研究显示，孕中晚期每天增加15—20克蛋白质，有助于胎儿发育和孕妇分娩。对于妊娠期糖尿病患者，可采取“分餐制”，将三餐拆分为5—6次进食，配合餐后散步，以有效控制血糖波动。张朝燕建议

孕产妇定期参加妇幼保健院组织的孕妇学校课程，用科学方法守护母婴健康。

张朝燕还给大家出了“两招”，帮助做好儿童肥胖防控。

第一招是守好“吃”的第一道防线。现在很多孩子早餐啃面包配奶茶，午餐吃炸鸡汉堡，放学还得塞包薯片。这么吃下去，能不胖吗？要给孩子餐桌“调色”——每天至少吃够一斤蔬菜，把果汁换成苹果，把膨化食品换成坚果。学校食堂也得“卷起来”，学习北京部分小学推出的“红绿灯食谱”，绿灯菜占比超60%，炸鸡腿这种红灯菜每周最多出现一

次。家长可以和孩子一起定个“零食日”，比如每周六才能吃块小蛋糕，平时用酸奶、水果解馋。

第二招是让运动“好玩儿”起来。现在孩子回家不是写作业就是刷手机，运动量严重“欠费”。学校要把课间操玩出花样，像上海有些学校带着孩子跳“本草纲目”毽子操，连最不爱动的孩子都跟着跳。或者给孩子买运动手环，设定每天8000步的“闯关任务”，攒够了步数换半小时游戏时间，比唠叨一百遍都管用。