

医药观察

宝宝腿部发育有特点,不必陷入“X/O”纠结

孩子从出生后,腿型是变来变去的,正常情况下,孩子都会经历O型腿→正常腿型→X型腿→正常腿型的过程。出现病理性O型腿或X型腿,家长要警惕。矫形手术治疗的最佳年龄为8~10岁。

■ 武汉协和医院骨科 连仁浩 李进

从初学爬行到蹒跚学步,孩子一点一滴的成长都让家长感到欣喜。与此同时,成长的烦恼也纷至沓来。每到暑期,来医院骨科看病的孩子也格外多,小儿骨科医生经常会遇到这样的问题:“医生,我最近发现我家娃有点罗圈腿,两个膝盖合不拢,这孩子是不是O型腿呀?”“医生,我们孩子腿型不直,脚并不到一起,走路内八字怎么办?”“我家孩子的腿看着没别人家的直,会不会是缺钙?”……

面对家长们焦急的询问,我们都会耐心做上一番解释:其实,这些都是儿童生长发育中的常见表现,大多数情况属于正常生长发育过程,家长大可不必过分担心。

家长了解宝宝生长发育的自然规律

什么是O型腿与X型腿?这里先跟大家科普一下。

O型腿/膝内翻:如果两侧脚掌能相碰而两侧膝盖不能靠拢,则为膝关节内翻,也就是常说的O型腿或者是罗圈腿。

X型腿/膝外翻:膝盖可以并拢,但双脚却无法并拢,则为膝关节外翻,俗称X型腿。

O型腿与X型腿,是大家普遍认为不正常的腿型,但仅针对成年人而言。孩子从出生后,腿型是变来变去的,正常情况下,孩子都会经历O型腿→正常腿型→X型腿→正常腿型的过程。

1岁半以前:O型腿。狭小的子宫让宝宝腿骨发生轻微弯曲,所以刚出生时,宝宝都是O型腿。这种状态,可以持续到宝宝1岁左右。

2岁左右:直腿。当宝宝开始学步时,为了维持平衡会把双腿岔开,这种姿势会导致膝关节外侧受压增大,导致膝关节内侧的骨骼生长相对较快。再加上他们关节韧带的力量还比较弱,无法固定骨骼,所以会引起小腿外旋,O型腿也逐渐改善,在2岁左右变成了直腿。

3~4岁:X型腿。因为膝关节受力改变导致小腿慢慢外旋的过程还在继续,所以3~4岁时,宝宝的腿型又会渐渐变成X型腿。

7~8岁:腿开始变直。在孩子4~7岁时,腿部发育逐渐稳定起来了,X型弧度逐渐减小,双腿慢慢变直。7~8岁,双腿基本就和成人差不多了。

当然,每个孩子会有个体差异,家长不必过于担忧,静待成长就好。

孩子出现这些情况家长要警惕

虽说大多数O型腿和X型腿,是孩子生长发育过程中正常的生理现象。但是,临床中也有许多是疾病导致的,比如软骨发育不良、关节炎、佝偻病等。如果孩子出现以下问题,请家长务必提高警惕,及时带孩子去医院检查。

腿型与年龄段不一致。O型腿超过3岁,X型腿超过7岁,症状不仅没有缓解,甚至更加严重,都可能为病理性畸形。

左右腿型不对称。正常的下肢发育均为



对称性进行的,如果O型腿或X型腿只出现在一条腿上,或双腿不对称,也可能意味着存在疾病。

双腿内外翻程度比较严重。家长可以通过脚间距和脚间距来粗略评估孩子腿部弯曲程度是否正常。让孩子躺在硬板上,膝盖朝上,慢慢并拢双腿,测量一下两个脚掌或者膝盖之间的距离。一般情况下,间距小于3厘米,基本正常;间距在3~6厘米之间,可能是个体差异,需要继续观察;如果间距超过了6厘米甚至更多,则需要带孩子去医院就诊,请专科医生进一步判断。

其他异常表现。如果孩子身材矮小、面容异常,或者经常诉说腿部疼痛或行走困难等,则应该提高警惕,及时就诊。

矫形手术治疗的最佳年龄为8~10岁

病理性O型腿或X型腿,先要找准病因对症治疗。比如,常见的普通型佝偻病,在药物和支具等保守治疗后,多数腿型都可以恢复。

而对于其他原因导致的,如软骨发育不全、Blount病(特发性、非生理性的膝内翻畸形)、骨骺早闭等情况,保守治疗很难治好。这个时候,严密观察并选择恰当的时机进行干预是最好的解决办法。

对于保守治疗无效的严重的膝内、外翻(O/X型腿),只能手术治疗。手术方式有多种,选择治疗时机也不一样。手术要选择恰当时机,既不能过早盲目手术,又不能放任畸形肆意进展,这需要由专科医生根据病情判断,

生长控制技术的手术年龄尽量选择在8到10岁左右。

多数情况下,创伤小、疤痕小、康复快的经典微创手术——“临时性骨骺阻滞术”,就可以让孩子的腿型在生长发育过程中不知不觉间变直。而对一些严重的、生长潜力出现明显偏差的畸形,采用Ilizarov技术等方式进行截骨矫正则是更有效的治疗方法。

手术能否一次就解决畸形,要具体情况具体分析,一般经过这些主要的手术可以获得不错的矫形效果。需要注意的是,这类患者即使在腿型变直后,也要定期复查,因为畸形就有可能复发,及时发现和干预是防治的首要条件。

预防宝宝腿部畸形,家长不要陷入几个误区

1.给宝宝绑腿能治疗O型腿?有些人认为,给宝宝绑腿,可以缓解O型腿,或使其尽快恢复。但实际上,绑腿并不能使孩子的腿更直,无论X型腿还是O型腿,都不是绑腿所能解决的。另外,强行绑腿可能会影响骨骼、关节的发育,甚至还可能导致发育性髋关节脱位。

2.孩子O/X型腿是缺钙“惹的祸”?有些宝宝在长期缺乏维生素D的情况下,会患有佝偻症,从而导致腿部骨骼发育不良,呈现X型腿或O型腿。在日常膳食均衡的情况下,宝宝一般不会缺钙。

3.纸尿裤会导致O型腿吗?纸尿裤主要

接触的是宝宝的髋部和大腿根部,并没有接触到宝宝的膝关节和小腿,说纸尿裤影响宝宝腿型,目前没有任何科学依据。

4.X型腿和O型腿一定会遗传吗?在那些X型腿或者O型腿的宝宝中,由先天性遗传导致所占的比例非常小。绝大多数X/O型腿都是由于婴儿时期的养育不当,和后来的行走、站立、坐姿不良等因素,使得膝关节产生变形导致的。

但是,如果父母有先天性代谢异常性疾病或者有遗传性骨发育异常所导致的腿部畸形,就有很大可能性会遗传给孩子。

预防“X/O”,从以下几个方面入手

正如前文指出,绝大多数腿部畸形都是由婴儿时期的养育不当,以及后来的行走、站立、坐姿不良等因素导致的,因此预防腿畸形,家长也要从这些方面入手。

1.适时站立、走路。建议父母遵循宝宝站立和学步的自然规律。外力作用下的站和走,发力方式不对,可能会影响下肢发育。

2.保证维生素D和钙充足。维生素D可以促进钙的吸收,如果缺乏容易导致佝偻病,孩子婴幼儿期可以在医生的指导下,适当补充钙剂和维生素D。

3.适当的户外活动。平时要多带孩子去户外活动,增加阳光照射,也可以促进发育,减少O型腿、X型腿的发生。

此外,家长也要留心观察孩子的生长发育情况,发现异常,及时带孩子就医检查。

医药新知

阿斯巴甜危害及风险评估报告发布 每日限量内可放心食用

近日,国际癌症研究机构、世界卫生组织和粮食及农业组织食品添加剂联合专家委员会就非糖甜味剂阿斯巴甜对健康的影响发布评估报告。国际癌症研究机构援引对人类致癌性的“有限证据”,将阿斯巴甜归为可能对人类致癌之列,联合专家委员会重申其每日允许摄入量

为每公斤体重40毫克。阿斯巴甜是一种人造(化学)甜味剂,自20世纪80年代以来广泛用于各种食品和饮料制品,包括无糖饮料、口香糖、明胶、冰淇淋、酸奶等乳制品、早餐麦片、牙膏,以及止咳药水和维生素咀嚼片等药物。

对阿斯巴甜的评估表明,虽然就通常使用剂量来说,安全性不是主要问题,但对已经描述的潜在影响,还需要通过更多、更好的研究来调查。经过审查现有的科学文献,两方面的评估都指出癌症(和其他健康影响)方面的现有证据存在局限性。

依据评估的数据,未改变以往确定的每公斤体重0~40毫克/每日阿斯巴甜允许摄入量。委员会重申,人们可在此每日限量内放心食用。例如,一罐饮料中含有200或300毫克阿斯巴甜;那么,在没有摄入其他来源食物的情况下,一位体重70公斤的成年人每天要饮用至少9~14罐该饮料,才可能会超过每日允许摄入量。(学界)

医药上新

国家儿童医学中心儿童意外伤害中心正式成立

烧烫伤、跌落伤、溺水、气管异物……这些意外伤害严重威胁着儿童健康。在我国,意外伤害是0~14岁儿童的首位死亡原因。为推动全社会共同关注儿童意外伤害,提升儿童意外伤害防治能力,7月19日,国家儿童医学中心儿童意外伤害中心正式揭牌。

国家儿童医学中心主任、北京儿童医院院长倪鑫表示,国家儿童医学中心儿童意外伤害中心将整合全院力量,纳入急诊、重症、烧伤整形、骨科、耳鼻咽喉头颈外科、神经外科、精神心理等多个专业领域,提升整体救治水平,大力开展预防干预工作,为建设儿童友好型城市贡献力量。

国家儿童医学中心儿童意外伤害中心特聘教授、“安全伴我成长 儿童意外伤害预防”专项基金项目发起人和负责人、北京儿童医院骨科主任医师王强教授介绍,未来3年,国家儿童医学中心将成立儿童意外伤害预防专家团队,设计开发培训课程、开展科普讲座和宣传等活动,重点针对中小学及幼儿园开展形式多样的儿童意外伤害预防综合干预,积极开展儿童意外伤害相关临床研究,探索适合中国的儿童意外伤害预防模式,并向全国推广。(学界)

世界卫生组织最新数据显示:

去年全球有2050万儿童没有接种疫苗

7月18日,世界卫生组织发布题为《新冠疫情退去后儿童免疫开始复苏》一文。文章表示:“尽管部分国家的免疫服务能力在新冠疫情后出现了前景可喜的上升迹象。但与此同时,也有一些低收入国家的免疫服务覆盖率仍然低于疫情前的水平,这使得儿童面临疾病爆发的严重风险。”

根据世界卫生组织和联合国儿童基金会公布的数据,2022年,有2050万儿童错过了常规免疫服务提供的一种或多种疫苗,而2021年则有2440万儿童,远高于2019年新冠大流行前的1840万。这突显出各国需要持续发力以恢复系统免疫。

白喉、破伤风和百日咳疫苗被用作免疫覆盖面的全球标志。在2022年错过一剂或多剂百日咳疫苗的2050万儿童中,有1430万没有接受一剂疫苗,即所谓的零剂儿童。这一数字高于2019年的1290万。

麻疹是最具传染性的病原体之一,但麻疹疫苗接种的恢复情况远不如其他疫苗,这使得约有3520万儿童面临感染麻疹的风险。去年,有2190万儿童在出生后第一年错过了常规麻疹疫苗接种——比2019年多270万。另有1330万儿童没有接种第二剂疫苗,这使疫苗接种不足社区的儿童面临麻疹爆发的风险。

“像麻疹这样的病毒是不分国界的。必须紧急加强努力,赶上错过疫苗接种的儿童,同时从疫情之前的水平恢复并进一步改善免疫服务。”联合国儿童基金会执行主任凯瑟琳·拉塞尔说。(王璐)

安全用药

分散片、缓释片类药品受潮发生膨胀、“发芽”、变形、变色,这显示已经变质,不能继续服用。药品存放要考虑温度,也不能忽略湿度。

潮湿天气,药品存放大有讲究

■ 北京安贞医院药事部 郑青敏

最近,有患者反映自己日常摆在小药盒中的厄贝沙坦片膨胀变大,还有个别药品变黏,粘在了一起。经过详细询问,我们了解到患者平日服用的药品是厄贝沙坦分散片、硝苯地平控释片、阿托伐他汀钙片、阿司匹林肠溶片和二甲双胍肠溶片。为了服用方便,患者将每天的口服药品按照早中晚的顺序分别摆放在分药小盒中,一共摆出了一周的药量。此次膨胀变大的药品是厄贝沙坦分散片。

首先,可以确定的是,药品膨大,显示已经变质,不能继续服用。至于膨大的原因,主要是由于环境潮湿导致药品受潮,药品吸湿后发生膨胀。这并非生产质量问题,而是由于药品保存不当而导致的。

一般药品在环境湿度较低的情况下,吸湿性比较小,当环境湿度达到一定程度后,其吸湿性会增加,可吸收空气中的水蒸气而使药品受潮,迅速膨胀变形,时间长了甚至会发霉,导致药品变质。通常,北方地区比

较干燥,药品受潮情况很少见,而在南方潮湿的地区比较常见。近来北京雨水多、湿度大,使得药品受潮的概率增加。尤其患者服用的厄贝沙坦是分散片,分散片是指在水中能迅速崩解并均匀分散的片剂,遇水极易崩解,极易受潮,特别在潮湿的地方,很容易吸湿变形。

因为分散片吸湿性强,所以对其质量和包装储存要求都很高,一般采取铝塑或铝铝包装来隔绝环境中湿度的影响。患者将药片从铝塑包装中取出摆放在小药盒中,药片储存条件发生变化,吸湿胀大,导致变质。

在患者服用的药品中,硝苯地平控释片受潮还会出现“发芽”现象。这种现象曾被多次报道,患者提前将一周的药品从原包装中取出,直接将药片分装在摆药盒中,结果药品像豆芽一样“发芽”了。这种情况也是由于药品受潮,药品中的高分子辅料从激光释放小孔中释出,导致剂型破坏,药品“发芽”。这样的药品已经变质,也不能再服用。

除了分散片和缓释片,有些药品本身

容易吸湿,如阿莫西林克拉维酸钾片中的克拉维酸钾吸湿性强,药品在生产、贮存过程中极易吸收空气中水分而氧化、分解、变色,导致药品在短期内就会失效变质,因此也是采取铝塑或铝铝包装来隔绝环境中湿度的影响。

大家在分装家庭药品时一定要知道,药品的保存有严格的规定,除了要考虑温度变化外,湿度也是有严格的要求。通常,大众已经比较重视温度对药品的影响,但往往忽略了湿度对药品的影响。为了避免药品变质,建议大家尽量只摆一天的用量,这样可以最大限度地降低环境对药品的影响。如果需要摆出几天或者一周的用量,一定不要破坏药品原包装,连同包装一起剪下,放在摆药盒中,吃的时候再打开包装服用。如果无法原包装保存,建议将药品放在密封小袋中存放。同时,摆药盒也尽量选用密封好的专用药盒,避免药品存放不当而变质。一旦盒中药品的形状和颜色等发生了变化,切勿服用,及时咨询药师找出原因,避免药品变质再次发生。

