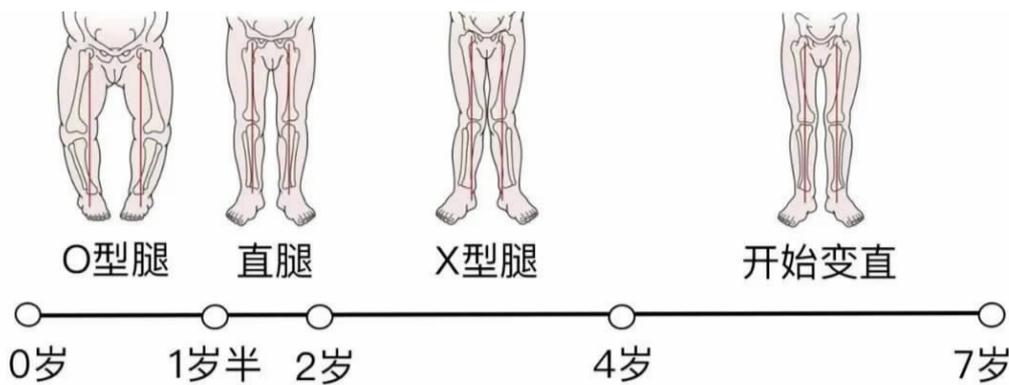


孩子走路O型腿？ 岛城儿科医生告诉你真相



“医生，我家孩子的小腿好像有点弯？”门诊中，经常有家长这样的担心。其实，孩子腿“弯”，不一定有问题，小年龄儿童绝大多数X型腿和O型腿都是生理性的，不需要干预，但是病理性的X型腿和O型腿需要引起重视。

其实，我们的小腿并不是一生下来就是笔直的。它们会经历一系列神奇的变化，从O型腿到X型腿，最后才变成我们熟悉的完美腿型。今天，就让我们一起揭开下肢发育的小秘密吧！什么是O型腿和X型腿？

O型腿：俗称“罗圈腿”，医学上也叫做“膝内翻”，主要表现为孩子并脚站立时，双膝不能靠拢，两条腿向外侧弯曲，形成个“O”形。

X型腿：俗称“碰膝症”，医学上也叫做“膝外翻”，主要表现为孩子双膝并拢站立时，双脚不能并在一起，两小腿以膝盖为中心，向两侧撇开，形成个“X”形。

正常情况下，孩子都会经历从O型腿—正常腿型—X型腿—正常腿型的过程。

当宝宝刚刚来到这个世界时，小腿的形状其实是有点内翻的，就像一个小小的O型腿。

随着婴儿开始学会站立和走路，小腿的内翻程度可能会变得更加明显。特别是那些早早学会走路的小宝贝们，他们的O型腿可能会更加明显一些。但放心，这只是成长的一部分。

到了18~24个月大时，神奇的事情发生了。小腿的形状开始发生变化，逐渐变得挺直，呈现出中立位。

在2岁以后，小腿的形状会逐渐变为外翻，就像一个小小的X型腿。别担心，这并不意味着有问题，只是下肢发育的正常过程，每个孩子都会经历。

过了4岁之后，外翻的程度会逐渐减轻，小腿的形状也会慢慢变回轻微外翻至中立位的成人生理力线。

7岁左右，孩子们通常已经拥有了略带外翻的成年下肢力线，也就是我们所熟悉的完美腿型。

所以，看到孩子们的小腿形状不断变化，不要惊慌！只要按照正常的生长发育规律，每4~6个月医院随访1次，他们的腿部一定会变得越来越健康。

当然，如果在这个过程中发现异常的情况，那就需要及时医院就诊，需进一步排除病理性膝内外翻可能，可能起因于Blount病、全身性疾病（如营养性佝偻病或其他代谢性骨病）、骨骼发育不良或不对称生长（如继发于单侧创伤、感染或肿瘤形成）等情况，就需要进一步检查治疗。（市妇儿医院儿保科 孙斌益）

体检显示 甲状腺“异常”？ 教你看懂甲状腺检查报告

超声是评估甲状腺结节的首选影像学检查。甲状腺超声结果提示的这样那样的“异常”都代表什么呢？下面就常见的甲状腺超声报告描述给大家进行解读。

甲状腺结节边界不清 一般来讲，良性结节大多边界清晰，恶性结节可能造成边界不清，其次桥本氏甲状腺炎合并恶性结节，通常也可被描述为边界不清。

浸润性结节 结节边界不规则，表示甲状腺结节侵犯了周围组织，这可能说明恶性肿瘤的风险很高。

胶质潴留 表现为甲状腺内充满滤泡，而滤泡腔内充满胶质；常见于结节性甲状腺肿，一般是良性结节，典型超声表现为结节内强回声后方伴“彗星尾”征。

囊实性结节 甲状腺结节可以是囊性，也可以是实性。大多数甲状腺囊性结节都是正在变性的良性甲状腺腺瘤。

当一个结节内同时具有囊性和实性成分时，为囊实性结节。囊实性结节中以良性结节居多。结节的囊性成分占比越多，癌的可能性就越低；如果囊实性结节中被描述有钙化等恶性词语时，就要提防这个良性结节中有恶变的成分了。

甲状腺回声不均 回声代表超声成像过程中反射信号的强弱，正常甲状腺回声均匀。

当病变时甲状腺腺体内可出现等回声（即回声特性与正常甲状腺组织相似）、低回声（即更暗）、高回声（即更亮）参杂不均的表现，可见于桥本氏甲状腺炎、甲亢等疾病，其中低回声结节也有恶性的可能，需要引起重视。

在超声报告中这些“敏感词”要注意：低回声（提示恶性肿瘤的敏感性和特异性分别约为53%和73%）、砂砾样钙化、微钙化（现称点状强回声灶），不规则或浸润性边界，成分为实性，形状纵横比>1，大小（1cm以上的结节每增大1cm，恶性风险就增加15%~30%）。

检查发现的甲状腺结节，大多数是良性的，因此大部分人可以不用紧张。如果超声提示有恶性肿瘤风险，这时候可能需要经专业医生评估，是否需要穿刺活检(FNAB)或B超造影，如果评估为低风险结节，则要做好按时随访即可。

查出甲状腺癌是不是必须手术？

甲状腺癌有以下四种类型：甲状腺乳头状癌、甲状腺滤泡性癌、甲状腺髓样癌和甲状腺未分化癌。其中，甲状腺乳头状癌和滤泡状癌属于分化型甲状腺癌，病情进展速度相对较慢，预后较好，经过正规治疗后大多可以长期生存。另外，甲状腺髓样癌和未分化癌属于预后比较差的肿瘤，尤其是未分化癌，需要及时就诊。

甲状腺疾病患者饮食做到两少两多：

少吃海鲜和动物内脏 鱼虾富含丰富的碘，特别是海带，比平时吃的碘盐中的碘含量高出很多倍。特别是甲亢患者，进食过多富含碘的食物会使症状加剧：心率增快，心悸，情绪波动，震颤和焦虑等。动物内脏是高胆固醇食物，且动物内脏含有一种脂肪酸——硫辛酸，会引起甲状腺激素的明显波动。不管甲状腺有没有问题，都应该少吃。

多吃绿色蔬菜和坚果 绿色蔬菜中富含镁，而镁是甲状腺激素合成的必要条件，多吃对维持甲状腺功能有很大好处。坚果中的杏仁、巴西坚果、葵花籽、腰果中同样含有丰富的镁元素，对维持甲状腺的健康有很大好处。

（舟山医院甲状腺外科 赵臣银）

医生手记

岛城一男子上山摘杨梅疑遭蛇突袭 医生提醒：远离蛇虫类叮咬，预防远胜于救治

□记者 岑瑜

当下，正是蛇虫类生物活跃高峰期，稍有不慎，就可能遭遇这些“不速之客”的“攻击”。这不，日前，63岁的市民严大伯（化名）就疑遭到了蛇突袭。

上周，严大伯受朋友之邀，上山摘杨梅。从未摘过杨梅的他，望着一颗颗紫红的杨梅很是激动，先伸手摘了几颗低枝上的杨梅品尝，感觉略酸。朋友告诉他，高处的杨梅更鲜甜。于是，严大伯打算跟着朋友上树摘点尝尝，当他刚踏进树下的灌木丛，突然感觉左小腿被什么东西咬了一下，低头一瞧，发现小腿上留有细小的牙印。“会不会是蛇咬的？”惊恐不已的他，立即让朋友帮忙送去舟山医院急诊科就医。

舟山医院急诊科副主任医师刘淑萍告诉记者，严大伯小腿上的印迹疑似蛇咬伤。“给其做的皮试刚好处于临界值，加上患者自己也要要求注射抗蛇毒血清，我们就给其输血清了，但没多久患者出现了过敏的情况，最终停止输液。”她表示，最后严大伯在急诊科观察了一天出院回家了，“我们看这两个牙印间隔不是很大，有可能是蜈蚣或是无毒蛇所咬。”

刘淑萍提醒市民，如果被蛇咬，首先应该确定是否为毒蛇。从伤口的痕迹可以做一些初步判断，无毒蛇咬伤后是一排两排或者三排四排牙痕，有毒蛇咬伤后是一颗两颗或者三颗四颗牙痕。此外从症状来讲，无毒蛇咬伤症状轻微，局部肿痛不明显，不会出现视物模糊，呼吸困难等神经系统症状。有毒蛇中，神经毒素毒蛇咬伤

局部症状也不明显，会有视物不清、全身乏力、呼吸困难的神经系统症状。

“尽可能记录蛇的体型、颜色、斑纹等信息，并用手机拍照，以便医院通过照片识别毒蛇，准确注射血清。另外不要为了让医生看蛇而去特意抓蛇，造成二次损伤。”刘淑萍表示，判断是不是蛇咬伤应该是一个动态过程，医生可以根据患者的各项动态检测指标及症状，对症治疗。

注射抗蛇毒血清是治疗蛇咬伤的特效药，应尽早使用抗蛇毒血清。不建议采用费时、有伤害性的自救，被咬伤后，要尽快去医院。刘淑萍强调，一旦有人被蛇咬，正确的急救措施是立即保持静卧，减少活动以延缓毒素扩散。同时，应尽快取下伤口附近的戒指、手镯等，以防肿胀后造成缺血。同时应立即拨打120急救电话，尽快将患者送往医院，在等待救护车的过程中，可以用流动清水或生理盐水持续冲洗伤口15分钟，以减少表皮毒素。

她还提醒市民，出行时应提前充分了解环境，身处蛇类活跃区域如草丛、树林、溪边、石堆等环境中时，应仔细观察，时刻保持警惕。进入可能有蛇的区域，行走时可用长棍或手杖“打草惊蛇”。尽量避免夜间在可能有蛇出没的地方活动。其次，要谨慎选择户外休息地，不主动招惹蛇类，“蛇的种类较多且分布差异性较大，蛇毒毒理机制多样，再加基层医疗救治条件有限，市民无论在何种场景均应提高安全防范意识。”