

大长腿跷不起“二郎腿”，可能是病

小时候肌肉注射太多，也是下蹲弯曲困难的理由？



今日女报/凤网记者 李诗韵 通讯员 石荣 刘莉

湖南益阳的瑶瑶（化名）今年24

岁，一双漂亮的大长腿又白又直，让人羡慕。

可是，年轻漂亮的她，多年以来却一直有个心病——自记事起，她就与身边人不同：不能并腿下蹲，不会“跷二郎腿”，跑步的时候也总是“外八字”，非常难看。

今年9月，瑶瑶到湖南省第二人民医院（省脑科医院）就诊，并向今日女报/凤网记者讲述了自己的经历。记者发布报道后，来自全国40余万名网友关注了她的病情，还有同样经历的患者相互鼓励，共同学习如何治疗这种奇怪的“骨骼发育问题”。

那么，普通人能轻松跷起的“二郎腿”为何偏偏有人做不了呢？咱们听听专家团队的解释吧！

美女跷不起“二郎腿”

“从小我就奇怪，为什么大家能做的动作我做不了？”近日，来到湖南省第二人民医院骨关节科就诊时，瑶瑶将心病告诉医生——多年以来，她不仅不会“跷二郎腿”，跑步时的外八字还特别明显，并腿下蹲时也总比别人难看，还会发生“啪啪”的声音，如果多蹲几次，膝盖就会痛。

家住岳阳的陈丽丽（化名）与瑶瑶有着同样的症状。丽丽从小就发现自己和别的小朋友不一样，每次上体育课，别的小朋友能做得到的动作，自己要么做不到，要么做起来特别费劲，还挺难看。多年来，她有意隐藏着自己的这个小缺陷，但由于没有别的不适，她都没有就医。直到近日，她喜欢上了跳舞，这症状变得更加突出了。

经过湖南省第二人民医院骨关节科医生邹明的诊断，瑶瑶和陈丽丽的症状其实都来源于一种疾病，叫做臀肌挛缩症。

该院主任医师李宝军通过询问患者病史、结合体格检查、检验检查等，确诊两名患者都患有双侧臀肌挛缩，并制定了关节镜下双侧臀肌挛缩松解术的手术方案。这种手术属于微创治疗，即只需在臀部外侧打上三个小孔，通过花生米大小的口子，运用关节镜就能找到挛缩带并实行松解。

在完成历时2小时的手术后，术后第二天，她们就能“跷二郎腿”，目前已经康复出院。

臀部反复注射是患病常见原因

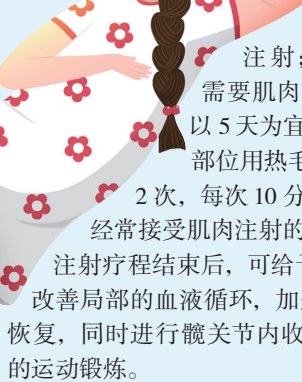
“臀肌挛缩的发生人群多为儿童、青少年，且多为双侧，是多种原因引起的臀肌及筋膜发生纤维变性、挛缩，从而出现髋关节功能异常。”李宝军介绍，常见的表现有行走时呈“外八字”摇摆步态、快步时呈跳跃状、髋部弹响、难“跷二郎腿”、下蹲双腿并不拢等。

李宝军说，目前致病的原因尚不明确，包括免疫因素、疤痕体质、遗传、外伤、感染等，但是主要与患者自幼臀部肌肉注射和药物的刺激有关，药物以含2%苯甲醇稀释的青霉素注入肌肉反应最大，且开始肌肉注射的年龄越小，发病率越高。

李宝军解释，儿童时期易患感染性疾病，接受肌肉注射机会多，而儿童组织代谢旺盛，对异物反应强烈，如果反复多次肌肉注射刺激性药物，有可能使被注射部位的肌肉和筋膜组织发生纤维变性，继发髋关节功能障碍，“我们在临床发现，小时候体弱多病、经常看医生打肌肉注射，埋下臀肌挛缩疾病的几率就更大。”

李宝军提醒，大部分的臀肌挛缩是可以预防的。

首先，对儿童用药应尽量避免臀肌注射，尤其避免用苯甲醇做溶媒的药物进行注射；其次，确实需要肌肉注射的，疗程以5天为宜，并且对注射部位用热毛巾外敷，每日2次，每次10分钟；最后，对经常接受肌肉注射的患儿，在每一注射疗程结束后，可给予适当的理疗，改善局部的血液循环，加速肌肉功能的恢复，同时进行髋关节内收、内旋、屈曲的运动锻炼。



小科普 >>

认知训练不是普通玩具

文/胡丽（湖南省儿童医院康复一科）

0-6岁是孩子可塑性最强、智力发展最快的时期，那么儿童需要做哪些认知训练呢？认知训练是集医学、教育于一体的引导及训练儿童智力正常发育的教学方法，以由易到难，纵向提高、横向扩展，不同水平制定不同治疗方案的治疗理念，如视觉训练包括人眼交流训练、寻找光源训练、眼肌平衡训练、追迹能力训练、注意力转移训练、手眼协调训练、固定视觉训练等。这些训练都不同，应该用不同的教具（玩具）。但我们所使用的玩具是以教学提高患者智力为目的，并不是一般的以拨弄及让孩子随意玩为目的玩具。

宝宝学爬好处多

文/熊英（湖南省儿童医院康复一科）

宝宝爬行可以锻炼自身协调能力，宝宝经历了爬的阶段对成长发育有很大帮助。宝宝在爬行时，因为头部需要抬高，并且宝宝趴在床上，需要左右转动，所以对宝宝头部的发育有很大帮助。在爬行过程中，婴幼儿胸背部及四肢肌肉得到锻炼，逐渐发达，动作也会日益协调。有研究表明：爬能促进大脑的发育，对脑控制眼、手、脚协调的神经发育有很大的促进作用。孩子爬得越早越多，对开发智力潜能越有利。由于爬使幼儿增加了与周围事物的接触机会，逐渐熟悉周围事物，于是去寻找自己更感兴趣的事物，从而促进他们的智力发育。

宝宝断奶，辅食怎么吃

文/王斯阳（湖南省儿童医院新生儿一科）

宝宝断奶一般要一个星期左右，那么家长怎么做可让宝宝尽快断奶呢？在宝宝断奶前的一段时间里，家长就应合理添加辅食，不要只给婴儿吃汤泡饭，要在汤里加一些富含营养的食物，最好选择较松软、易消化富有营养的辅食。另外，要慢慢把之前的乳类食物改变成谷物、肉类及蔬菜等食物。每天吃饭次数可增加至五次。宝宝的食物要切碎、烧烂，尽量用煮、炖、烧和蒸的方法。断奶后宝宝的胃肠消化功能会变差，要在之前吃的辅食上再增加一些新的辅食，使婴儿适应。不管宝宝断奶要几天，务必都要坚持循序渐进的原则。

婴儿抚触有啥好处

文/蒋盾（湖南省儿童医院人力资源部）

婴儿抚触是一种医疗方法。皮肤是人体接受外界刺激的最大感觉器官，是神经系统的外在感受器。早期抚触就是在婴儿脑发育的关键期给脑细胞和神经系统以适宜的刺激，促进婴儿神经系统发育，促进生长及智能发育。婴儿抚触有以下好处：婴儿抚触可促进婴儿生长发育；减轻机体对刺激的应激反应；增强机体免疫应答（用于AIDS及肿瘤病人）；对婴儿患病时抚触能产生良好治疗作用；缓解结肠胀气；有益脑电波改变；减轻紧张和焦虑，减轻疼痛，提高警惕；促进行为发育和协调能力；增强自我认知能力，促进亲子关系；促进安静睡眠。

家长要注意小儿留置针

文/余银（湖南省儿童医院肾脏风湿科）

如果孩子打了留置针，作为家长应注意哪些方面？第一，不要让孩子扯针头，可套上袜子，以免因外力牵扯发生脱落；如果患儿在玩耍时留置针不慎脱落，家长要及时用无菌棉签压迫止血；患儿活动时，家长要留意留置针尾端的肝素帽，以防它松动。第二，穿脱衣服时动作应轻柔。穿衣服时，要先穿有留置针的肢体；脱衣服时先脱没有留置针的肢体。第三，不能沾水，以防打湿。洗澡时留意留置针部位，保持其敷料的干洁。第四，留置针的留置时间一般不能超过4天，一旦留置针穿刺部位出现红肿等情况要及时拔除。

未滿三岁幼儿不宜吃巧克力

文/周璇（湖南省儿童医院神经内科）

巧克力是一种高热量食品，但蛋白质含量偏低，脂肪含量偏高，营养成分的比例不符合儿童生长发育的需要。在饭前过量吃巧克力会产生饱腹感，因而影响食欲，但饭后很快又感到肚子饿，这使正常的进餐习惯被打乱，影响儿童的身体发育。巧克力中含有使神经系统兴奋的物质，会使儿童不易入睡和哭闹不安。多吃巧克力还会发生蛀牙，并使肠道气体增多而导致腹痛。因此，3岁以下儿童不宜吃巧克力，稍大一点的孩子吃巧克力要适量。另外，牛奶与巧克力不宜同食。因为牛奶中的钙与巧克力中的草酸结合以后，可形成草酸钙，草酸钙不溶于水，如果长期食用，容易使孩子的头发干燥而没有光泽，还会腹泻。