



# 认识儿童柔软性平足

家长朋友们,当孩子欢快地奔跑时,你是否曾注意过他们的小脚丫?今天我们来聊一聊儿童柔软性平足这个问题,帮助大家更好地守护孩子成长的每一步。

## 什么是儿童柔软性平足

从足弓的弹性来看,儿童平足可分为柔软性平足和僵硬性平足。柔软性平足是最常见的类型,表现为承重时足弓消失,抬足时足弓恢复;僵硬性平足表现为无论是否承受压力足弓都是平的,通常伴有足部疼痛、僵硬和活动受限。

儿童柔软性平足在幼儿期极为普遍,研究发现大多数儿童在3岁之后才开始出现足内侧纵弓,随着生长发育,6岁至8岁时,大多数孩子的足弓会自然形成,但少部分孩子可能持续到10岁左右。男孩的足弓成熟比女孩晚1年左右。在超重和肥胖的儿童中,平足可能持续存在。

## 为什么会出现柔软性平足

1.生长发育规律是主要原因。新生儿都是“平足”,这是因为足弓尚未发育。足弓的形成是一个渐进过程,需要肌肉、韧带和骨骼的协同发展。就像学习走路一样,足弓的建立也需要时间和练习。

2.遗传因素也扮演着重要角色。如果父母一方有平足史,孩子出现平足的概率会增加。骨骼发育异常,如距骨倾斜、跟骨外翻等结构变异也会导致平足,此外,韧带松弛症的孩子更易出现柔软性平足。

3.现代生活方式的影响也不容忽视。研究发现,缺乏赤足行走机会、过早穿硬底鞋、体重超标等因素都可能干扰足弓的正常发育。婴儿时期过早使用学步车,也可能影响足部肌肉的自然强化过程。

## 如何识别柔软性平足

1.观察行走姿态:平足儿童

走路时可能出现内八字或外八字步态,鞋底内侧磨损明显。他们可能容易疲劳,不愿长距离行走,或经常抱怨脚痛、腿痛。

2.居家检测方法:让孩子光脚站在平坦硬地面上,观察足弓是否接触地面;然后让孩子踮起脚尖,如果此时足弓出现,很可能是柔软性平足。也可以检查孩子的脚印,沾湿脚底后踩在纸板上,正常足弓应留下内侧空白。

## 柔软性平足需要治疗吗

大多数情况下无需特殊治疗。柔软性平足是发育过程中的正常现象,随着成长往往会自然改善。盲目干预反而可能干扰足部的自然发育过程。

当出现以下情况时,建议及时就医咨询:8岁后足弓仍未明显形成;伴有持续性疼痛或步态明显异常;足部僵硬或活动受限,影响日常活动能力;单侧平足明显等。

## 如何促进足弓健康发育

1.科学运动是最佳促进方式。鼓励孩子多进行赤足行走,特别是在沙滩、草地等。攀爬、跳绳、踮脚走等也对锻炼足部肌肉有益,游泳也是强化下肢肌肉的好方法。

2.选择合适的鞋子至关重要。学步期儿童应穿柔软、轻便、防滑的鞋子,避免高帮或硬底鞋限制足部活动;学龄期儿童应穿后帮加固、前掌三分之一处易弯曲的运动鞋;避免穿二手鞋、尖头鞋、厚底鞋。定期检查鞋子是否合脚,通常每3个月至4个月需要更换。

此外,保持合理体重、均衡营养、足够的维生素D和钙质摄入、避免长时间站立或行走对小儿足弓的发育同样重要。

## 常见误区与真相

误区一:所有平足都需要矫正。事实是,无症状柔软性平足通常无需干预。过早使用矫形鞋

垫可能削弱足部自身肌肉力量。

误区二:平足会影响运动能力。实际上,许多优秀运动员都有平足。足部功能比形态更重要,强健的肌肉可以弥补足弓的不足。

误区三:特殊鞋子能治好平足。真相是,没有科学证据表明某种鞋子能改变足弓发育轨迹。鞋子的首要作用是保护和舒适,而非矫正。

误区四:足弓垫越早用越好。真相是,6岁前使用矫形鞋垫可能会抑制肌肉自主发育。

儿童柔软性平足大多是成长过程中的正常现象。作为家长,我们不必过度焦虑,但需要保持观察和耐心。通过科学运动、合理选鞋和健康生活方式,大多数孩子的足弓都能自然良好发育。让我们以轻松的心态,陪伴孩子走过这段成长的旅程,见证他们从摇摇晃晃到健步如飞的每一个精彩瞬间。毕竟,快乐的童年远比完美的足弓更重要。

(柳州市人民医院关节骨病科 丘立标)

# 母乳喂养缺乏维生素K1怎么办

在宝宝成长的最初阶段,母乳喂养是妈妈给予孩子最珍贵的礼物。母乳为宝宝的生长发育提供了充足的能量和营养支持。然而,在母乳喂养的过程中,有一个容易被忽视的问题——维生素K1缺乏。维生素K1与母乳喂养之间存在着千丝万缕的联系,对宝宝的健康有着深远影响。

## 母乳喂养中的维生素K1含量

母乳是婴儿最理想的天然食物,富含多种营养成分,如蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等。然而,母乳中的维生素K1含量相对较低。研究表明,每升母乳中维生素K1的含量约在1微克至4微克之间,远

远低于婴儿每日的维生素K1推荐摄入量(5微克至10微克)。

## 母乳喂养儿易缺乏维生素K1的原因

1.母乳本身含量不足:母乳中维生素K1的含量天生较低,难以满足婴儿快速生长发育的需求。

2.婴儿肠道菌群未建立完善:维生素K1除了从食物中获取,人体肠道内某些有益菌群也可以合成一部分。但对于刚出生的婴儿来说,肠道内还没有形成能够有效合成维生素K1的菌群。在出生后的最初几周,婴儿肠道菌群处于逐步建立和完善的过程中,这期间通过肠道菌群合成维生素K1的

非常有限。

3.新生儿肝脏功能不成熟:新生儿的肝脏功能尚未发育完全,对维生素K1的储存和利用能力较弱。即使摄入了一定量的维生素K1,肝脏也不能很好地将其转化和储存,进一步增加了维生素K1缺乏的风险。

## 维生素K1缺乏的危害

1.新生儿出血症:这是维生素K1缺乏最为常见的危害,多发生在出生后2天至7天。主要表现为皮肤瘀斑、脐部渗血、鼻出血、胃肠道出血等,严重者可出现颅内出血,这是导致新生儿死亡和神经系统后遗症的重要原因之一。颅内出血不仅会对婴儿的大脑组织造成直接损伤,还可能引发一系列并发症,如脑积水、脑梗死等,影响婴儿的智力发育和运动功能。

2.影响骨骼发育:长期维生素K1缺乏会影响骨钙素的羧化,导致骨骼对钙的吸收和利用障碍。这可能使婴儿骨骼发育迟缓,骨骼密度降低,增加日后患佝偻病、骨质疏松等骨骼疾病的风险。

在婴儿成长过程中,可能表现为身高增长缓慢、骨骼脆弱易骨折等。

## 如何预防维生素K1缺乏

1.新生儿出生时的预防:目前国际上普遍推荐在新生儿出生后立即肌肉注射1mg维生素K1。这种预防性给药可以迅速提高新生儿体内维生素K1的水平,有效降低维生素K1缺乏性出血症的发生风险。在一些地区,也有采用口服维生素K1的方式进行预防,但口服维生素K1的吸收效果相对不稳定,且需要多次给药,因此肌肉注射仍然是目前首选的预防方法。

2.母乳喂养期间的补充:在母乳喂养期间,为了保证宝宝摄入足够的维生素K1,母亲可以适当增加富含富含维生素K1的食物摄入,如菠菜、西兰花、生菜、油菜等绿色蔬菜,以及橄榄油、大豆油等植物油。对于母乳喂养的宝宝,可以在医生的指导下,定期口服维生素K1制剂进行补充。一般建议在出生后1个月至3个月,每周口服1次维生素K1,每次1毫克。

3.母亲的饮食调整:母亲的饮食对母乳中维生素K1的含量有着重要影响。因此,在母乳喂养期间,母亲应注意饮食的均衡和多样化,保证摄入足够的维生素K1。除了多吃富含维生素K1的绿色蔬菜和植物油外,母亲还可以适当食用一些富含维生素K1的水果,如猕猴桃、草莓等。母亲应避免食用过多影响维生素K1吸收和代谢的食物和药物,如抗凝血药、抗生素等。如果母亲因疾病需要使用这些药物,应在医生的指导下进行,并密切关注宝宝的维生素K1水平。

母乳喂养是婴儿健康成长的基石,了解母乳喂养与维生素K1的关系并采取相应的补充措施同样重要。通过出生时的预防性注射、母亲饮食调整以及给宝宝适当的额外补充,可以有效预防维生素K1缺乏对母乳喂养的危害,让宝宝在母乳喂养的滋养下健康茁壮地成长。家长们务必重视维生素K1的补充,为宝宝的健康保驾护航。

(柳州市人民医院儿科 邵臻)

推动健康知识普及 提高全民健康素养

## 健康科普

指导单位:柳州市卫生健康委员会 主办单位:柳州日报社  
稿件报送:2971813915@qq.com 电话:13977219936