

【义诊·预告】爱足日，我们又喊你来做足部体检啦！

台州市立医院 昨天

—— 点击蓝字，轻松关注 ——



想知道自己是什么脚型吗？

想知道自己脚痛是怎么引起的吗？

想知道自己适合穿什么样的鞋吗？

来市立医院做一次足部体检，

让你重新认识自己的脚！

为了推动我国足健康知识的普及，引导民众对足部的重视与避免认识误区，中国医师协会骨科医师分会足踝外科的专家们联合倡议将5月29日设为“爱足日”，5月29日取“我爱脚”之意，并在2016年的第九届中国骨科医师年会上正式启动，自此每年的5月29日成为了“爱足日”。

2016年主题 “关注健康，从足开始”

2017年主题 “One world, Two feet”

2018年主题 “足行天下”

2019年主题 “关爱老人，从足开始”

2020年主题 “科学健足，重返运动”

2021年主题 “关爱足脚，你是主角”

5月29日，只要你来市立医院，就能收获一份足部健康体检！



活动时间

2021年5月29日（周六）
上午9点-11点

活动地点

台州市立医院北广场

活动内容

足部体检：脚型检查；足底压力测试；踝关节稳定性检查；健康咨询等

剪脚趾甲看起来似乎是一件微不足道的小事，人人都会剪，但是你真的会剪指甲吗？



剪指甲里有门道
话不多说，直接看
视频版如何正确剪指甲



01:21

文字版如何正确剪指甲



我们经常需要修剪指甲
很多人喜欢把指甲剪得很短
甚至会剪到肉里面
觉得这样才剪得干净
其实这个方法是错误的
指甲剪的太短 容易长到肉里去
形成**嵌甲** 引起疼痛



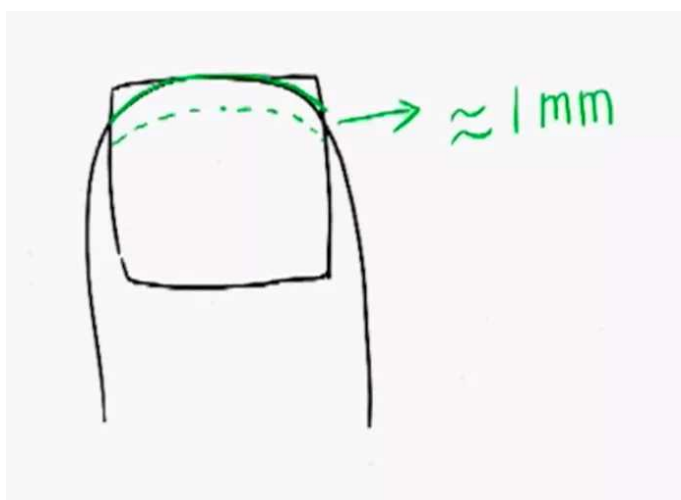
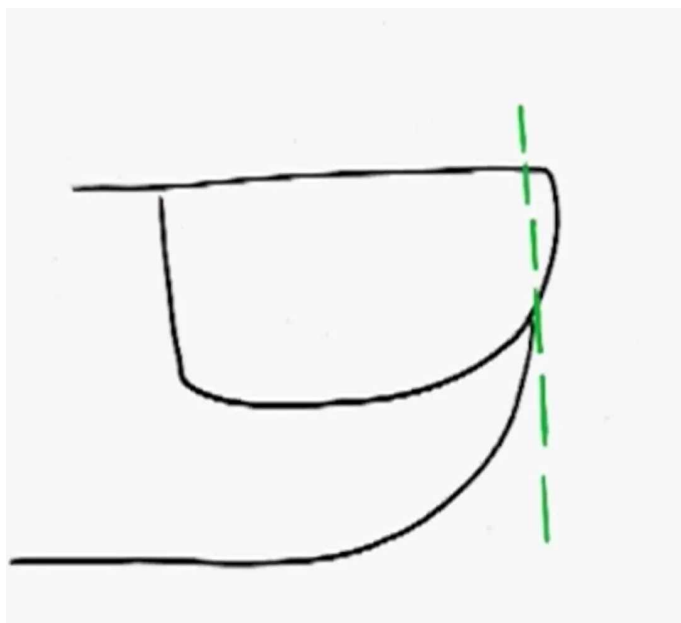
这还没完
为了把长到肉里的指甲“抠出来”
有的人会选择继续修剪指甲
殊不知
越修指甲长得越深 嵌得越厉害
最后导致**化脓感染**
引发**甲沟炎**

那指甲该怎么剪，才是正确的呢？
我们拿剪脚趾甲为例

在剪趾甲之前先用温水泡脚，让趾甲软化，降低剪崩掉的概率



平着趾尖修剪趾甲，留下大概1mm的趾甲长度



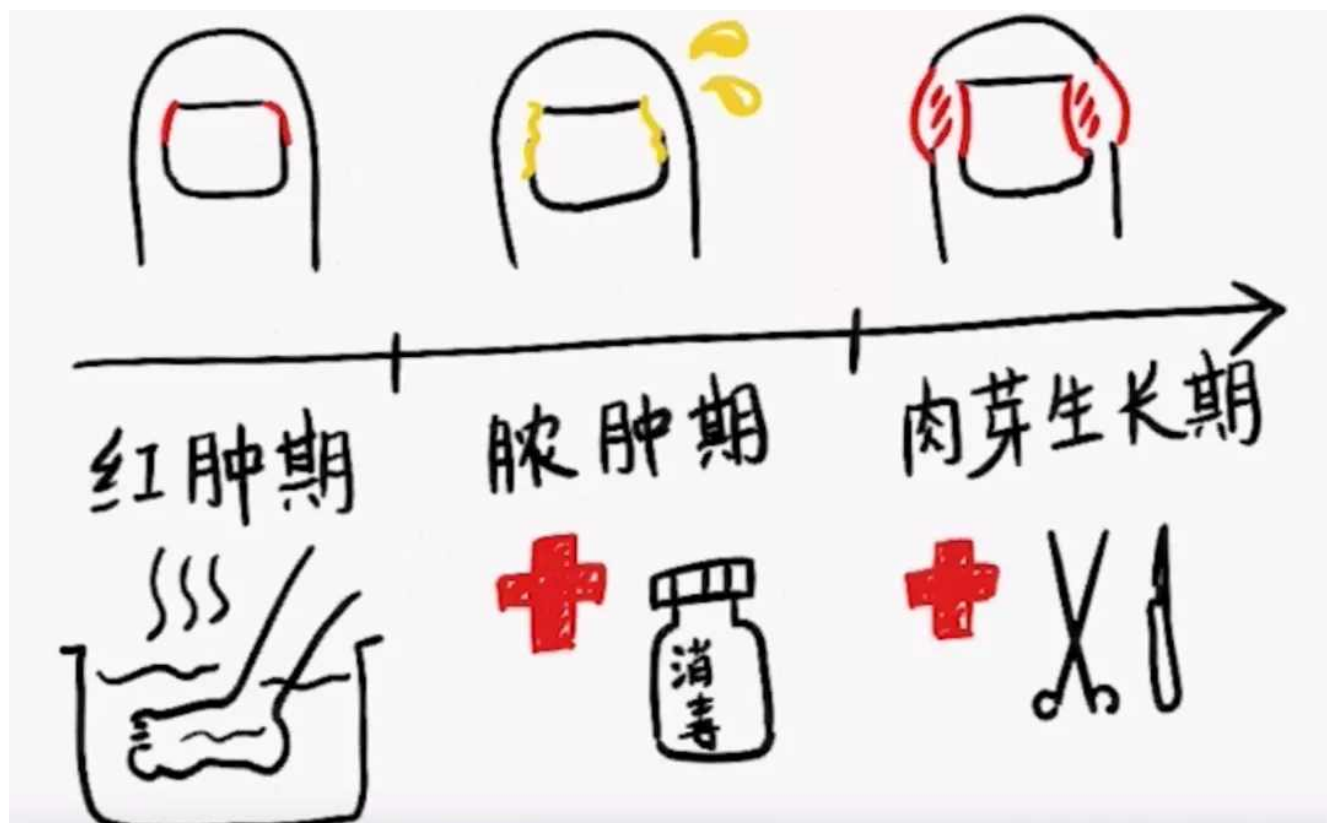
边角略做修剪，切忌剪太深，以趾甲都能露在甲沟外面为准。最后对趾甲边缘锐利的部分进行打磨光滑即可。



得了甲沟炎怎么办？



甲沟炎分为三个时期，分别为红肿期、脓肿期和肉芽形成期。



红肿期

处于第一期的甲沟炎，可以通过每天定期的温水泡脚，大多可以自行恢复，一般不需要上医院。

脓肿期

第二期的甲沟炎已经开始化脓，需要定期清除局部的脓水，这个时候需要到医院看医生了。如果不加重视，很容易发展成第三期。

肉芽形成期

到了第三期，因为反复的炎症刺激，局部产生了肉芽组织，也就是假肉，会导致浓水引流不畅，加剧感染。此时，需要手术治疗。

问

甲沟炎手术需要拔除整个趾甲吗？需要住院吗？影响走路吗？

答

不！不！不！

手术只需要去除部分趾甲和甲肉组织，创伤小恢复快，门诊预约随治随走，不影响正常走路。

最后请收好这份手足外科门诊排班表：

坐诊时间	周一	周二	周三	周四	周五
上午	陈滔	宋维海 郑鑫	陈滔		郑鑫
下午		宋维海		宋维海 黄杨	
地点：10号楼1楼骨科门诊					

电话预约

预约服务电话0576-88888100

网上预约挂号服务

▶ 网站预约：

登陆“台州市立医院官网”（<http://www.tzmfh.com>），选择预约挂号。

▶ 微信预约：

关注“台州市立医院”微信公众号，进入“挂号缴费”进行预约。



▶ 手机app预约：

下载健康台州APP、台州市立医院APP，点击“预约挂号”进行预约。





健康台州APP

台州市立医院APP



供稿 | 骨科中心 郑鑫

简笔画 | 丁怵

视频来源 | 椒江广电

编辑排版 | 宣传统战部

审核 | 郑文标 李皖生

