

不可忽略的脚部健康

关于“崴脚”

崴脚,医学上称为“踝关节韧带损伤”,是生活或运动的常见损伤,严重的可导致踝关节骨折。崴脚只要没骨折,人们一般都重视不够,没有予以正确的固定、功能锻炼,往往在急性期肿胀、疼痛消退后,就开始进行正常活动了,结果导致崴脚反复发生。

“因为能活动,所以不可能有骨折”,“还能走,没必要治疗”,“崴着脚了立即热敷就好了”,这些观点都是不正确的。因为足踝关节的结构非常严谨,既要满足行走等活动,又要在活动中保持稳定,周围的韧带要发挥重要的作用。韧带损伤后如果没有得到很好的恢复,会进而产生外踝疼痛综合征、距骨

软骨损伤、踝关节慢性滑膜炎,甚至踝关节功能性不稳定等疾病。

所以,崴脚时,应当立即停止活动,用冰敷防止肿胀,将用毛巾包裹的冰袋,环绕在受伤部位,一般每次冷敷20分钟,40分钟后可循环一次。受伤后用弹力绷带简单固定,但绷带不可过紧,以免影响血液循环。将受伤的足踝抬高放置在高于心脏的部位,这样可以减轻肿胀,缓解疼痛。还要寻求专业医生的帮助。即使没有骨性损伤,仍建议用活动性支具固定并结合功能锻炼。

关于“后跟痛”

后跟痛,医学上称为“跟痛症”,多见于中老年人或喜欢运动、行走的年轻人。表现为清晨醒后位于脚底后跟内侧的疼

痛,多为钝痛,下床刚行走时最痛,活动后可以缓解,但是随着走路增加而再发,有的患者在下午加重。

这种疾病的原因很多,老年人多是由于跟骨后内侧的骨质增生(俗称“骨刺”),但目前的诊断与治疗很大程度上仍需要靠医生的经验。

后跟痛患者要尽量避免穿着软的薄底布鞋,用温水泡脚,有条件时辅以理疗,这样可以减轻局部炎症,缓解疼痛。目前还可以应用特殊的足跟支具减轻症状。

关于“大脚骨”

大脚骨在医学上称为“拇外翻”,表现为大脚趾的内侧突出,有时受鞋子摩擦而红、肿、痛;大脚趾向外侧偏斜,严重的第二趾“骑跨”在大脚趾上。这



类患者有时疼痛在大脚趾,有时还伴有脚底板疼痛。

拇外翻的原因很多,遗传、骨性结构与韧带结构的异常、不合适的鞋子等都可造成“拇外翻”。相对来讲,女性由于韧带结构较弱、经常穿尖头高跟鞋而发病率较高。

“拇外翻”患者平时应选用合适的鞋子,还可以进行拇指的肌力训练、戴特殊的矫形支具等。如果保守治疗无效,才选择手术治疗。

解放军153医院显微外科 宋力

吞咽困难或是颈椎病

颈椎病的分型为七八种,症状复杂,有一种比较少见的颈椎病——食管型颈椎病,也叫食管压迫型颈椎病,是颈椎椎体前缘骨赘压迫或刺激食管,引起吞咽障碍及咽部症状的一种颈椎病。

食管型颈椎病患病早期,病人吃硬东西时,感到吞咽困难,胸骨后有烧灼、刺痛等感觉,随着病情发展,吃流食也会感到难以下咽。轻度仰头时症状出现,低头时症状消失;中度吞咽硬质食物时困难,但可吞咽流食和软食;重度仅可进汤水。这些症状易被误诊,需要与反流性食管炎、食管癌、贲门痉挛、食管憩室相鉴别。80%以上伴有脊髓型、神经根型或椎动脉型颈椎病,单纯食管压迫型少见。

如明确诊断为食管压迫型颈椎病,优先考虑非手术治疗,多数单纯食管压迫型轻中度患者可以缓解症状。重度或非手术治疗无效者,可考虑手术切除骨赘。

黄振俊/文

预防中风 从小事做起



床最容易诱发中风。这是因为,睡眠之时大脑皮层处于抑制状态,在睡醒的刹那间,生理功能要迅速恢复正常,交感神经与肾上腺兴奋,心跳加快,血压上升。加之一夜睡眠,体液有所损失,血液变得黏稠,血流速度减慢,血栓容易形成,故易诱发脑栓塞,导致中风。

所以,当早晨睡醒后,应赖床3~10分钟,舒展活动一下四肢,让血液循环有个调节过程,然后再从容起床穿衣,不可醒后一跃而起。

看电视要保持平和心态。中老年人在电视机前因中风或心梗突发而猝死者时有发生,尤其是高血压和冠心病患者,长时间看电视,会导致视觉疲劳,看情节紧张、惊险刺激的影视节目或球赛之类,会使交感神经兴奋,血液中的儿茶酚胺类物质增加,

引起血压升高、心率加快、冠状动脉痉挛,因而易诱发中风或心梗。所以,中老年人看电视不宜时间过长,性格急躁和患有高血压和冠心病的人,更不宜看惊险刺激性节目以及球赛。

节日生日谨防乐极生悲。有的老人会在过年过节、生日宴会或同学、朋友的聚餐会上突然去世。这主要是因为高兴,情绪高度兴奋激动,致心率加快、血压骤升,诱发中风或心梗所致。因而在过年过节或过自己的寿诞时,千万不可劳累过度,要保持平和轻松的心态,不可过于兴奋激动,防止“乐极生悲”。

老人切忌仰脖与猛回头。因为许多老年人的颈部血管变得较为狭窄,有些血管经过的骨头会出现锐缘,当仰脖到不恰当的位置时,骨骼锋利的边缘会使血管受伤,或通过破坏血管而妨碍血流。这样通过大脑的血流就会减少,并变得黏稠或形成凝块。这些凝块可能会堵塞血管造成大脑损伤,甚至诱发中风。

江川/文

生活中的健康时间表

洗脸:3分钟。

油性皮肤的人洗3~5分钟为宜。干性肌肤的人可短一些,两三分钟即可,否则皮肤容易起皮、长皱纹。每天洗两三次,太多可能伤害皮肤。

洗手:至少1分钟。

洗手时掌心相对摩擦;手心对手背沿指缝相互搓擦;掌心相对,双手交叉沿指缝相互摩擦;一手握另一手大拇指旋转搓擦,交换进行;弯曲各手指关节,在另一手掌心旋转搓擦;搓洗手腕,交换进行。

为保证效果,一要用流动的水;二是时间不少于1分钟,打上肥皂后搓揉时间不应少于30秒;三要注意清洗指甲、指关节以及戴戒指的部位;四要防止水龙头开关成为再次污染的源头。洗完手后,要用手捧清水将水龙头冲洗干净再关。

刷牙:3分钟。

每次刷牙时间3分钟,可使牙齿在较高浓度的氟环境下,提高其表面的抗脱钙、防龋能力。英国纽卡斯尔大学研究发现,如果不蘸水和牙膏,先用软毛牙刷干刷30秒,然后再蘸水清洁,能获得更好的清洁效果。此外,左右手应该经常换着用,因为总用同一只手刷牙的人,无法让牙刷刷到牙齿所有的部位。

洗澡:盆浴20分钟,淋浴10~15分钟。

自来水通常用氯来消毒,长时间用含残余氯的水洗澡会刺激呼吸道。洗澡时间过长,头部血液供应相对减少,也易导致脑缺血,出现意外。饭前饭后不适宜洗浴,最佳时间是饭后2小时左右。

热水泡脚:15~30分钟。

热水泡脚时间太长有害无益,尤其是老年人,容易出现胸闷、心慌的症状。泡脚以15~30分钟为宜,如果使用的是电动足浴盆,20分钟就够了,以身体微微出汗为宜。高血压患者泡脚时间应控制在10分钟以内。

北京大学第一医院副主任医师 刘建湘

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台