

脚跟疼原因多 需找对病因治疗

造成脚跟疼的原因有很多。第一是创伤,比如高处坠落伤、磕碰扭伤等;第二是骨病,比如骨髓炎、骨结核、骨肿瘤等;第三是慢性劳损,由走路时间长、体育运动多等所致;第四是神经压迫,比如坐骨神经痛、踝管综合征等。此外,还有很多其他的原因,如风湿、软组织肿瘤、平板足等。

脚跟疼分为脚跟下疼、脚心疼、脚跟侧方疼和全脚跟疼等。

脚跟下疼分两种:脚跟下正中疼,比较常见的是跟下脂肪垫炎、跟下滑囊炎;脚跟下正中前方疼,多见于跖腱膜炎。多因走路多、负重大、鞋底薄引起,病灶点在足跟下正中或偏前,典型症状是久躺或久坐后起身走路时疼痛明显,走一会儿症状明显减轻。

脚心疼,多是由于跖筋膜炎症。是长期、慢性、轻微外伤积累引起的病变,表现为筋膜纤维炎症甚至断裂,在跟骨前下方处可有骨质增生。对于扁平足、高弓足患者,跖筋膜炎很常见。

脚跟侧方疼,多见于扭伤、外伤。全脚跟疼有两种,一种是指整个脚跟都疼,按上去就疼,可能是由骨病、创伤引起;另一种是神经刺激所致,感觉痛但摸不到痛点。

针对脚跟疼,治疗方法有很多,比如口服药物、外用药物、按摩、理疗、针灸、针刀、封闭、中药熏洗等。治疗脚跟疼,首先要明确诊断,关键的是要根据病变的不同性质选择不同的治疗方法。很多病都能引起脚跟疼,即使是同样的症状、同样的病、同样的诊断,由于病理性质不同,治疗方法也不同。

不同脚跟疼预防方法也不同。青少年脚跟疼多由于跟骨外

伤、跑跳引起,因此在发育阶段应避免跑跳,尤其是从高处跳下。老年性脚跟疼多由劳损、跖腱膜炎、跟骨结节滑囊炎、脂肪垫变性引起。应避免长期站立、长期行走,抬高足跟可以减轻足跟负荷。穿软底鞋,脚跟部垫圆形垫,圆形垫中央凹陷,这样可使全身重心前移,减少足跟部受压。

平板足应在足底中央垫一软垫,使内侧高外侧低,中央高前后侧逐渐变平,呈斜坡状。如果出现脚跟疼,要及时到医院就诊,做好检查后对症下药。

张晓亮/文

腹痛或是心肌梗死所致

王先生最近因腹部隐隐作痛到医院体检,检查后发现竟然是心脏问题造成的。心电图发现其下壁心肌梗死,超声心动图发现除心肌搏动减弱外还有二尖瓣的中至重度反流,综合分析这次腹痛是因为心脏病所致。

急性心肌梗死有时会表现为上腹部疼痛,但大多数老年人对疼痛不太敏感,且心肌梗死起病较缓慢、隐匿,很容易忽视腹痛问题。

此外,腹痛也可能是慢性心脏瓣膜病。慢性心脏瓣膜病会导致胃肠道出现问题,引起消化不良、胃肠黏膜营养不良,并导致黏膜壁变薄,易引起消化道溃疡而出现腹痛。

因此,腹痛也不能掉以轻心,定期体检很重要。

河南省中医院体检中心 常双艳

甲亢的常见诱因

甲亢的常见诱因有以下几种:

家族遗传史。很多病都具有遗传性,甲亢也不例外。

摄碘过量。甲亢与碘摄入量过量有关。

不良情绪。甲亢是一种内分泌相关的疾病,不良情绪、压力大等容易导致内分泌出问题,免疫监测功能降低,导致甲状腺激素分泌过度。

过度劳累。长期劳累以及过度运动会致身体失衡,容易使甲状腺功能亢奋。

药物因素。很多药物会遏制甲状腺激素的合成,从而使血液中的甲状腺素减少,导致甲状腺激素分泌增加。

甲亢症状的严重程度与病史长短、激素升高的程度和患者年龄等因素相关。其典型症状有易激动、烦躁失眠、心悸、乏力、怕热、多汗、食欲亢进但体重不增反减、甲状腺肿大且眼球凸起明显等表现。如果出现以上症状,要及时去医院检查。

王佳/文

高脂血症患者 警惕急性胰腺炎

胰腺是人体特别敏感的器官,它主要负责给胃肠道提供消化酶,用来消化食物中的蛋白质、脂肪。胰腺虽小,作用很大,是人体不可替代的器官。随着生活水平的提高,饮食结构的改变,患高脂血症的人越来越多,高脂血症不仅可以引起心脑血管疾病,还与急性胰腺炎关系密切。

急性胰腺炎是临床常见的一种急腹症,是指由多种病因引起的胰酶异常激活,引起胰腺组织自身消化水肿、出血坏死的一种炎症反应,严重时可引起其他器官功能障碍,大多起病急,病情进展快,重症者病死率高。常见病因主要有胆道疾病、酗酒、高脂饮食、生活不规律,暴饮暴食等。

急性胰腺炎主要临床表现为腹痛、腹胀、恶心呕吐、发热等。高脂血症引起的急性胰腺

炎除这些常见的临床表现外,还有自己的特征,男性居多,常伴有酗酒、肥胖、糖尿病史。

高脂血症性急性胰腺炎主要治疗方法为保守治疗,常规治疗方法包括禁食水、胃肠减压、纠正水电解质酸碱平衡紊乱、营养支持、抑酸抑酶、抗感染、止痛,但其核心为去除病因,降低血脂,可以口服降脂的药物或通过血液净化技术降低血脂。

患病期间应绝对卧床休息,禁食水,减少胰腺分泌,减轻胰腺负担,剧烈腹痛时取弯腰、屈膝侧卧位以缓解疼痛,芒硝敷在腹部也有消炎止痛的作用。胰腺受损,分泌胰岛素功能下降,会导致血糖升高,要注意血糖的变化。血尿酸酶恢复正常,腹痛症状消失后,可进食少量低脂低糖、适量蛋白质、易消化流质饮

食,避免食用辛辣刺激性、生冷食物。

高脂血症性胰腺炎容易复发,居家期间要管住嘴,迈开腿。

饮食方面。禁食高脂肪及含糖量高的食物。禁止饮酒、浓茶、咖啡;以清淡食物为主,少吃油腻制品,同时要注意饮食卫生,预防肠道感染。

运动方面。规律作息,劳逸结合,避免过度劳累,适当锻炼,选择适合自己的运动方式,循序渐进,持之以恒。运动方式以散步、慢跑、打太极拳、骑自行车等有氧运动为主。

总之,高脂血症性胰腺炎需要有良好的生活习惯,提高自身健康管理能力,如出现持续性腹痛,阵发性加剧并伴有恶心、呕吐等症状时,应及时就诊。

郑州大学第一附属医院 消化科 张丰娟

测空腹血糖有讲究

糖尿病患者经常要空腹去医院抽血检查,有些细节问题如果不注意,不仅会影响检查结果的准确性,还会导致血糖波动。

1.不应过度节食。部分糖尿病患者为了第二天的空腹血糖检查有一个理想结果,前一天过度节食,这种做法不能反映平常血糖的真实水平,并不可取。为了确保检

查结果的真实可信,患者检查前一天用餐和服药应该跟平常一样,并保证夜间睡眠质量良好。另外,抽血化验前应避免剧烈运动、抽烟和喝兴奋性的饮料(如咖啡)。

2.不可随便停药。有些糖尿病患者因为次日要抽血化验,前一天晚上就把针和药都停了。这样得到的化验结果既不能反映实际病情,又会因停

药造成血糖波动及加重病情。

3.不宜打完胰岛素后再去医院抽血查空腹血糖。去医院检查需要排队等候,时间上自己无法掌握,患者可能会因在家注射胰岛素后未及时进餐而发生低血糖。所以,糖尿病患者如果准备去医院抽血化验,不建议在家注射胰岛素。

河南省中医院健康体检中心 潘雪娜

用药知识

五类药别与牛奶同服

1.抗生素。牛奶中的金属离子可与喹诺酮类、四环素类、土霉素、红霉素类、甲硝唑等抗生素结合形成不溶性螯合物,影响吸收,降低抗菌作用,使药物疗效降低,甚至完全失效。

2.钙铝制剂。牛奶中的蛋白质可与乳酸钙、葡萄糖酸钙、氢氧化铝等钙、铝制剂形成凝块,不仅影响吸收,还会加重胃肠的负担。

3.铁制剂。牛奶中的钙离子可与铁剂在十二指肠吸收部位发生竞争,降低疗效,因此,服用含铁药物时别同时喝牛奶。

4.抗酸药。枸橼酸铋钾、胃必治、碳酸氢钠等抗酸药与牛奶同服可导致乳-碱综合征。

5.抗抑郁药。牛奶不能与抗抑郁药中的单胺氧化酶抑制剂同时服用,因为牛奶中含有丰富的酪胺,当单胺氧化酶被抑制时,酪胺就会大量蓄积,引起血压骤升,心律失常,严重时可能导致脑出血甚至死亡。

赵依/文



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

我友善 以福人

人福我福

格物画社供稿

中宣部宣教局 人民日报 漫画增刊 中国网络电视台