

腿脚疼痛 选择首诊科室有学问

掌握不同腿痛的特点和背后隐藏的原因,有助于中老年人在首诊时选对科室。

脚踝红肿痛或是痛风

68岁的德先生左侧脚踝经常隐隐作痛,最近还又红又肿鼓起了一个大包。德先生年轻时脚踝处曾经受过伤。开始时,他以为是旧患发作,于是用陈年药酒给患处按摩。然而几次后,德先生脚踝的红肿不仅没有消退,而且疼痛愈发剧烈。

德先生到医院就诊,拍了X光片,骨科医生说德先生的脚踝骨头没有问题,建议他看看内科。最后通过检查,德先生是痛风引起的疼痛。

有些踝关节的红肿疼痛可能是痛风引起的,要查一查血液中的尿酸含量,如果真的是尿酸高引起了痛风,就要用药物治疗。此外,有些关节疼痛可能是类风湿的一种表现,还可能要看免疫科。

末梢神经炎也会导致腿痛

如果有明确外伤史引起的腿痛,那首先应该看骨科,否则的话,腿痛的原因除了骨头或关节问题外,还有很多,例如由神经问题引起的腿痛也十分常见。由神经问题引起的腿痛总

的来说分成外周型和中枢型两种。其中外周型最常见的就是坐骨神经痛,发病原因与这组神经受到压迫有关。坐骨神经从腰椎发出后,沿着臀部和大腿外侧向下行走,这里有一组肌肉叫做梨状肌,如果梨状肌劳损或发生炎症,刺激压迫到了坐骨神经,就会引起坐骨神经痛,也叫做梨状肌综合征。遇到这种腿痛除了看神经科,还可以看疼痛科,通常打上一针封闭,局部消炎就能起到立竿见影的作用。

除了坐骨神经痛,末梢神经炎也能引起腿痛。这种痛通常以麻为主,痛的部位多数是脚趾、脚背等人体末端的部位,而且在夜间感觉特别明显。末梢神经炎主要与某些营养素缺失,例如B族维生素以及糖尿病等有关。末梢神经炎通过肌电图和脑干诱发电位等检查就能分辨,一般需要进行药物治疗,如多补充B族维生素等。

还有些腿痛是由中枢神经系统引起的,最常见的就是腰椎间盘突出。目前治疗腰椎间盘突出的专科比较多,以骨科为主,有些医院还会细分出脊柱专科,也有些医院将其放在疼痛科。除此以外,脊髓肿瘤也可能导致腿痛,原因就是肿瘤

压迫了腿部附近的神经,这种就属于比较严重的疾病,要通过MR检查来确诊和定位。

由神经问题引起的腿痛通常有一个比较明显的特点,那就是痛中带麻,包括腰椎间盘突出、末梢神经炎等都是如此。此外,手脚发麻的话还要特别留神是否与脑梗塞有关,这种麻的感觉面积比较大,有时是一侧身子麻木,这时就要高度警惕,尽快到正规医院的专科就诊。

走路腿痛要看血管外科

还有一种腿痛往往是在走路时感觉明显,这种情况应该考虑看外周血管科或血管外科。这种间歇性的腿痛更容易被老年人忽视,他们往往以为自己年纪大了,走不了远路,反正痛的时候歇会儿就好,根本没意识到要上医院。

事实上,当老人出现间歇性跛行和走路没劲儿时,可能是血管堵塞了。供应四肢血液的血管称为外周血管。在老年人中,由外周血管堵塞引起的四肢不适很常见,据统计患病率约为15%。

下肢动脉闭塞患者增多,主要原因是高脂肪、高热量、高糖的食物吃得多,血管壁易硬

化、变厚,变得不再光滑,易出现血栓,最终把血管塞住。人体下肢动脉血管被堵塞的早期,双腿常有发凉的感觉。发病第二阶段,病人走路时会因为疼痛而出现间歇性跛行。然而,90%以上的病人因为不知道该到哪个专科就诊而耽误治疗。如果病人整条腿发黑,那意味着这条腿的机体已经坏死,如果这时不将其截去的话,很可能会因为毒血症而威胁生命。如病人在间歇性跛行甚至更早时接受正确治疗,九成以上患者的症状能治愈。

关节病和神经病变引起的腿痛和外周血管病变引起的腿痛是可以区分开的。前者引起的腿痛是持续性的,而后者是间歇性跛行和疼痛,如行走几分钟后出现小腿、臀部、髋部或足弓疼痛、发紧、僵硬或沉重,但休息几分钟后又能恢复行走,病情反反复复。

还有些下肢疼痛伴有明显的大片红肿,用手指按压,红肿可褪色,局部发热并伴有明显的触痛,这往往是有炎症的表现,临床上叫网状淋巴管炎,又名丹毒。这也是一种外科感染,可以看普通外科或血管外科。

广州医科大学第三附属医院血管外科 杨澄宇

打喷嚏时 最好直起腰



打喷嚏打不好也会伤腰。中老年人或时常感到腰酸背痛的人,腰椎的稳定性比较“脆弱”,一个弯腰动作也许就会诱发腰椎间盘突出。这是因为腰椎稳定性比较差的人,其固定腰椎的肌肉、韧带也比较松弛、脆弱,一个猛然的、幅度不大的弯腰动作,或是腰部过度侧屈,就会加重腰部肌肉、韧带的负担,使被韧带、肌肉包裹且固定在椎间隙里的椎间盘被挤出来,形成腰椎间盘突出。

打喷嚏的自然动作是一个猛然的弯腰动作,再加上瞬间增高的腹压对脊柱的冲击力,使椎间盘更加容易突出。因此,打喷嚏时最好采取直腰、挺胸或手扶腰部的姿势,以保护腰椎稳定。 齐佳/文

五招防花眼

做到以下几点,可以防止老花眼。

经常眨眼。利用一开一闭的眨眼方式来振奋、维护眼肌,然后用双手轻揉眼部,这样能使眼肌得到锻炼,延缓衰老。

经常转动眼睛。眼睛经常向上、下、左、右等方向来回转动,可锻炼眼肌。

从暗处到阳光下要闭目。不要让太阳光直接照射到眼睛。看电视、电影的时间不宜过久。

按摩眼睛。两手食指弯曲,从内眼角横揉至外眼角,再从外眼角横揉至内眼角,用力适中。用食指尖按太阳穴数次。每日早、晚各做一遍,不仅可推迟老花眼,还可防止白内障等慢性眼病的发生。

喝菊花绿茶。绿茶和菊花均有清肝明目的作用,对治疗目赤和目昏颇有效果。

张菁/文

专家提醒

肝功能不好 眼睛也会干涩

眼睛干涩不只是眼疲劳的表现,肝功能不好眼睛也会干涩。

眼睛过分疲劳,不仅会对视力产生影响,还会消耗肝血,甚至对肝脏造成损伤。当出现疲倦无力、眼睛发酸、腹胀、失眠、食欲减退等细微变化时,就要提高警惕,及早到医院检查肝功能。

肝血不足或是肝功能不好,眼睛会出现视物不清、干涩、毫无神采甚至呆滞等疾患。

上海市中医药学会感染病分会主任委员 张玮

面部红斑不退 当心玫瑰痤疮

如果您的脸上出现一阵一阵的潮红或者红斑持续不退,甚至伴有痒、干、痛、热等症状时,就需要警惕是不是玫瑰痤疮了。

玫瑰痤疮是一种好发于面中部,主要累及面部血管、神经及毛囊皮脂腺的慢性复发性炎症性疾病。该病好发于20-50岁女性,但儿童和老人同样可以发病。

玫瑰痤疮的临床表现主要有持续性红斑、阵发性潮红、丘疹或脓疱、毛细血管扩张、增生肥大、眼部改变。临床分型包括红斑毛细血管扩张型、丘疹脓疱型、肥大、眼型。玫瑰痤疮的诱发因素包括温度因素、情绪

与睡眠、日晒、运动、不正确的皮肤护理、光电治疗、饮食与饮料。

患上玫瑰痤疮,如果出现下列情况则需要及时就医:

- 1.面部中央出现无明显诱因的阵发性潮红,且受温度、情绪及紫外线等因素影响。
- 2.面部中央出现持久性红斑且周期性加重。
- 3.面部潮红或红斑基础上,出现灼热、刺痛、干燥或瘙痒等皮肤敏感症状。
- 4.面中部红斑基础上出现毛细血管扩张、丘疹或脓疱疹。
- 5.鼻部红斑呈增生性改变。
- 6.面部出现红斑的同时,伴眼干、发痒、疼痛、视力下降、怕光等。



玫瑰痤疮的治疗主要包括药物治疗、光电等物理治疗、手术疗法、注射疗法。药物治疗可以分为局部治疗和系统治疗。局部治疗包括外用药物治疗和眼睛局部用药。外用药物甲硝唑、克林霉素、红霉素、伊维菌素、壬二酸、水杨酸等对玫瑰痤疮的丘疹和脓疱均有疗效。

河北省中医院 牛丽辉

图说 核心价值观

我友善 以福人



富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

人福我福

中宣部宣教局 人民日报 漫画增刊 中国网络电视台