

# 脚部这些异常或是疾病信号

■ 专家释疑 ■

有时候,身体病了脚知道。脚上出现这三种异常,或是疾病信号。

## 信号一:脚麻

1.中风。对于长期患有高血压、糖尿病、高血脂或长期吸烟的中老年人,如果突然毫无征兆地一侧脚麻,且感觉一侧肢体乏力,很可能是中风的征兆,要及时就诊,越早治疗,中风的后遗症就越少。

2.脊髓型颈椎病。因颈椎间盘突出压迫脊髓导致脊髓损伤,表现为足底增厚或踩棉感,往往伴有手脚麻木无力,行走不稳,呈醉酒步态。

3.糖尿病周围神经病变。“老糖友”如果出现双脚麻木,很可能是糖尿病已经损害了周围神经。

## 信号二:脚肿

1.心衰发作。心衰发作时,当下肢静脉血回流心脏受阻,血管内压力升高时,血液中的水分就会往外周组织渗出,造成下肢浮肿,心衰患者往往还伴有活动后气喘或夜间平卧后呼吸困难。

2.肾脏疾病。肾脏损伤后,大量蛋白质随着尿液排出,造成血液中白蛋白减少,于是血液的胶体渗透压也会降低,胶体渗透压降低,水分会往胶体渗透压更高的外周组织渗出,水肿往往容易表现为脚肿。

3.肝脏疾病。肝脏是合成白蛋白的地方,肝脏受损之后,白蛋白合成减少,会出现脚肿。

4.血管疾病。前面三种情况所引起的脚肿往往是两侧

对称,如果脚肿两侧不对称,就要警惕是不是一侧的血管堵塞了。

## 信号三:脚痛

1.痛风发作。大部分痛风往往从脚先开始,尤其是脚大拇指关节,我们称之为第一跖趾关节。痛风发作时,常表现为关节红、肿、热、痛,若没有外伤,突然出现脚部关节的红肿热痛,就要警惕痛风发作,查血尿酸,往往会发现血尿酸值明显升高。

2.足底筋膜炎。俗称“跟痛症”,表现为足跟痛和脚底板疼痛,这是因为足底纵弓老化或久站长期负重,导致足底筋膜劳损,从而引起疼痛。可以通过穿软底鞋、热水泡脚、打封闭针治疗缓解。



3.跖痛症。跖痛症主要由足部横弓的老化松弛引起,表现为前脚掌疼痛,行走时加重,休息时缓解,另外,还经常会在前脚掌部位看到疼痛性老茧。可以用“足弓垫”支撑前脚掌,起到恢复横弓的作用。

平时要注意脚部的保养,经常用温热水泡脚,促进脚部的血液循环,保护足部健康。

河北省老年病医院骨一科主任 张中斌

## 老年人排尿困难要当心



一些老人出现小便困难,甚至尿潴留,可能与便秘有关。老年人消化道功能减弱,肠道蠕动变慢,排便动力也随之下降,往往存在慢性便秘的情况。若未规范及时治疗,肠道内存储大量粪便,直肠压迫膀胱,容易引发急性尿潴留。

女性膀胱和直肠之间有子宫阻隔,发生此类尿潴留的情况相对较少,但男性直肠挨着膀胱和前列腺,粪便更容易压迫膀胱,尤其需要关注。

此外,便秘用力排便时腹压增高,易致老年人血压升高,诱发脑出血、心肌梗塞、脑血栓等意外。

老年人小便困难时切莫忽视便秘影响,应及时到正规医院诊治,解除了直肠对膀胱的压迫,小便即可恢复正常。

湖北省中医院肛肠科 鲍新坤 林爱珍

■ 护理常识 ■

瓜类。夏季气温高,人体丢失的水分多,及时补充水分非常重要,而蔬菜瓜果中含有经过多层生物膜过滤、天然纯净、有营养且具有生物活性的水,瓜类的含水量多在90%以上,比如黄瓜,汁多又脆口感好,含水量在97%左右,是生津止咳的佳品,适用于夏季易上火、湿气重、易便秘的人。

杀菌蔬菜。大蒜、洋葱、韭菜、大葱等蔬菜中含有植物广谱杀菌素,可以杀灭、抑制平时常见的一些细菌、真菌、病毒,

## 夏季宜常吃三类食物



同时还能增加食欲。大蒜对各种球菌、杆菌、真菌、病菌均有杀灭和抑制作用,但是,由于大蒜中的蒜酶遇热会失去活性,所以,为了充分发挥大蒜的杀菌防病功能,最好生食。

粗粮。夏季也要多吃一些小米、玉米、高粱米、薏米、绿

豆、黄豆、豇豆等粗粮。粗粮在慢性疾病的预防和改善方面效果显著。例如小米中约含有5%的膳食纤维,膳食纤维能够促进人体肠道的蠕动,从而预防便秘以及其他肠道疾病的发生。高粱有强抗氧化能力,其中的抗性淀粉、多酚类物质和单宁类物质能降低体内血糖和胆固醇含量,对预防和治疗肥胖、糖尿病、心血管疾病和癌症有一定帮助。

陕西省人民医院中医科主任 曹晓菊

## 老人要重视两种维生素

对于老年人来说,尤其年龄较大者,维生素B9、维生素B12是两种重要的维生素,长期缺乏可能增加脑梗、老年痴呆的风险,需要重视起来。

维生素B9:即人们熟知的叶酸,叶酸缺乏容易引起体内同型半胱氨酸升高,增加高血压、脑血管疾病等风险。

如果老人缺乏叶酸,同时有高血压、同型半胱氨酸升高的情况,可在医生指导下选择0.8毫克叶酸的固定复方制剂补充叶酸,同时控制血

压。若只需单纯补充叶酸,建议根据自身情况,适当增加富含叶酸的食物,如动物肝脏、绿叶蔬菜、豆类、柑橘类水果、谷物等。

维生素B12:这种维生素对中枢神经功能有益,也参与同型半胱氨酸的代谢,与血管疾病、认知功能等密切相关。

随着年龄增加,胃部吸收能力明显下降,易致维生素B12缺乏,尤其是有萎缩性胃炎等胃肠道疾病的老人、长期

服用二甲双胍等人群。

如果明确缺乏维生素B12,建议增加动物源性食物,如鱼类、肉类、蛋、乳制品等。如果老人患有其他内科疾病,对补充方式有一定限制,可以适当服用含有维生素B12的膳食补充剂来调理。

需要强调的是,坚持补充一段时间后,要定期复查维生素、同型半胱氨酸水平,动态调整补充剂量。

黑龙江省鸡西矿业集团总医院主任医师 谢新辉

■ 预防为主 ■

## 改掉六个习惯 防骨量流失

如果你总感到腰疼背疼腿疼,或周身疼痛;走路不稳;变矮了,都提醒你的骨量流失了,骨头越来越脆了,需要进一步到医院做骨密度检测、验血检查、X线检查等。日常生活中让骨量流失慢一些,要改掉这6个习惯。

习惯一:过度减肥。很多人减肥期间都会控制饮食,让自己少吃,甚至有的长期节食,体重已经合理了依然继续,可能脂肪的确被减掉了,但同时也减少了钙等营养的摄入,加快了肌肉的流失和骨骼的退化。

习惯二:久坐。有的人会想,我少用点,骨量就能流失的少一点了。实际上,如果长期不用,骨头会变得虚弱,应该适当地使用。

习惯三:经常把饮料当水喝。经常把饮料当水喝会加快骨量的流失。饮料中的磷酸会影响身体对于钙的吸收利用,喝的量越多时间越长,骨头的脆性就越大。

习惯四:过度防晒。适当晒太阳有利于骨骼健康,长期“不见天日”不利于身体对维生素D和钙质的吸收。

习惯五:爱吃咸食。吃太多盐会阻碍钙质的吸收,还会促进钙质的排出,骨量流失的速度会加快。

习惯六:爱喝浓茶。有的老人觉得喝浓一点的茶才更有趣,实际上浓茶里面的咖啡因含量更多,容易加快钙的流失,影响骨骼健康。

江苏扬州市第一人民医院消化内科副主任医师 支杰华



图说

我们的价值观

子也孝  
孙也孝



富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治

爱国 敬业 诚信 友善

中国  
中国  
中国  
喜