

专家提醒

腿疼或是下肢动脉疾病

生活中, 很多人一出现腿疼, 第一反应就是“腰椎间盘突出”或“膝盖骨质增生了”, 赶紧去骨科挂号检查, 拍了片子、做了理疗, 症状却迟迟不见好转。其实, 下肢疼痛的诱因并非只有骨关节炎、腰椎疾病, 还有一类极易被忽视的常见病——下肢动脉疾病, 该病如果拖延不治, 可能导致肢体坏死、截肢, 后果非常严重。

同样是腿疼, 到底是骨病还是血管问题呢? 其实, 从疼痛性质可以大致做个判断。

骨关节炎、腰椎疾病引发的腿疼, 腿脚温度、肤色正常, 没有冰凉感。如果是骨关节炎, 疼痛集中在膝盖、髌部关节, 蹲起、上下楼

梯时疼痛感加剧, 关节容易肿胀变形, 休息后酸痛感会慢慢减轻。如果是腰椎问题, 腰疼会放射至腿部, 可伴随麻木、触电样刺痛, 久坐、弯腰时加重, 平躺休息后明显缓解, 走路多时会感觉双腿发沉、无力。

下肢动脉疾病引发的腿疼, 其核心特征是“凉、麻、痛、走不远”。动脉狭窄、堵塞会导致下肢缺血缺氧, 早期只是腿脚常年发凉, 怎么都暖不热, 皮肤干燥, 趾甲变厚; 中期会出现典型的间歇性跛行, 走几十米到几百米就感到小腿酸胀疼痛, 必须停下休息; 晚期即便躺着不动也会出现持续性疼痛, 夜间痛感更重, 持续恶化会出现脚趾发黑溃烂、伤口难以愈合等。

快速判断口诀: 腿疼 + 腿脚冰凉、肤色异常、间歇性跛行, 优先查血管外科; 腿疼 + 关节肿胀、腰麻、放射痛, 优先查骨科。

下肢动脉硬化闭塞症是较常见的下肢动脉疾病, 也是中老年人的常见病。以下几类人群患病风险更高: 60岁以上人群, 年龄越大血管硬化风险越高; 长期吸烟者, 烟草损伤血管内皮, 是致病诱因; “三高”人群; 肥胖、经常久坐、有心血管病家族史者。

一旦查出下肢动脉疾病不必恐慌, 通过早诊早治, 大多数患者预后良好。

下肢动脉疾病可防可控, 高危人群要注意做好日常防护。第一, 坚决戒烟, 远离烟草伤害。第二,



严格管控“三高”, 定期监测血压、血糖、血脂, 遵医嘱规律用药。第三, 适度运动, 避免久坐, 不跷二郎腿。常做踝泵运动(勾脚、绷脚反复练习)可促进下肢血液循环。第四, 做好腿部保暖, 谨防外伤。第五, 定期体检, 早筛早治。建议高危人群每年做一次下肢血管超声检查, 以便早期发现血管问题。

辽宁省朝阳市中心医院血管介入外科副主任医师 凌云志

调整饮食结构
避免吃饱就困

吃饱就犯困是正常的生理现象。吃完饭后血糖升高, 胰岛素会大量分泌, 食欲素分泌减少, 副交感神经亢奋, 胆囊收缩素含量升高, 受到血糖波动和这些激素的影响, 就会感觉疲惫想要睡觉。

吃饱之后马上入睡对肠胃不友好, 饭后1~2小时是肠胃最繁忙的时候, 食物进入胃肠道后1~2小时内达到吸收高峰, 4~5小时才能完全排空。如果吃饱就睡, 机体大部分组织器官开始进入代谢缓慢的“休整”状态, 而胃肠道却被迫处在“紧张工作”中, 很容易引起消化功能的异常。不仅如此, 困倦状态下人控制食欲的能力下降, 同时更不想活动, 特别容易形成腹型肥胖, 也就是脂肪会更多地堆积到腹部。此外, 因为吃饭以后胃内容物增加, 胃内压力增高, 食管抗反流屏障受损, 吃饱就睡还容易造成胃食管反流。

怎么缓解吃饱了就犯困呢? 应注意以下几点:

少吃点。吃过多的食物不可避免地会有更多的脂肪或糖分, 会增加困倦感。

饮食结构要合理。少吃单一的高糖高脂食物。每餐尽量保证有足够多的蔬菜, 一定量的蛋白质(鱼禽肉蛋), 再加上适量的主食, 并且优先选择粗杂粮、薯类。

饭后适量运动。饭后不要立刻坐下休息, 可以慢走20~30分钟, 或者饭后过一段时间做一些低强度的练习, 比如靠墙俯卧撑、深蹲等。饭后1~2小时后再进行一些有强度的运动。

需要注意的是, 如果经常饭后犯困, 吃完饭就全身疲惫不适, 这可能是身体发出的报警信号, 一定要重视。

王佳男/文

三种情况
可引起关节弹响

关节“咔咔”响(即关节弹响)可能由以下三种情况引起。

关节腔内气泡爆裂。关节腔是一个密闭腔, 当关节静止时, 腔内压力处于静态平衡; 关节活动时, 关节腔内的负压增大, 关节液会产生气泡; 当关节恢复原位时, 气泡爆裂, 就会发出“咔咔”声。

关节液不足。如果人体长期缺乏活动, 滑膜缺少刺激, 关节液分泌就会变少。当缺少润滑, 关节突然活动时, 就可能发出弹响。

关节韧带摩擦。若长时间保持一个姿势, 关节周围的肌肉、韧带会处于紧绷状态; 当关节活动时, 韧带就可能与关节发生摩擦, 从而发出弹响。

如果关节只发出“咔咔”声, 没有明显的疼痛、肿胀和活动受限, 一般不需要处理, 不用过分担心。若关节发出声音的同时, 还伴有其他症状及病理变化, 如疼痛、肿胀、活动受限等, 应尽快就诊。如果能听到关节摩擦音或“嘎吱”声, 并伴有疼痛, 应立即停下所有可能导致关节发出声音的活动, 及时到医院就诊。

华中科技大学同济医学院附属协和医院骨科副主任医师 张波

沙尘天气别大意 健康防护要做好

沙尘中包含大量颗粒物, 如PM10和PM2.5。这些颗粒物会对人体健康造成危害。

1. 呼吸系统疾病

急性呼吸道症状: 沙尘中的颗粒物可刺激呼吸道黏膜, 引发咳嗽、气喘、咽干咽痛、痰多等急性呼吸道症状。

慢性阻塞性肺疾病: 沙尘暴露是慢性阻塞性肺疾病的重要危险因素, 可导致慢性阻塞性肺疾病患者病情加重, 增加住院风险。

过敏性鼻炎和哮喘: 沙尘可携带过敏原, 刺激呼吸道, 加重过敏性鼻炎和哮喘患者的症状。

肺纤维化和尘肺病: 长期暴露于沙尘环境中, 可能导致肺组织纤维化, 甚至引发尘肺病。

2. 眼部疾病

结膜炎: 沙粒进入眼

睛后, 可引起结膜炎, 导致眼睛干涩、红肿、疼痛。

角膜炎: 沙尘中的微生物和颗粒物可刺激角膜, 导致角膜炎。

3. 皮肤问题

皮肤干燥: 沙尘天气会导致皮肤干燥、脱屑。

过敏性皮炎: 沙尘中的化学物质和颗粒物可刺激皮肤, 引发过敏性皮炎, 使皮肤出现瘙痒、红斑。

预防沙尘天气带来的危害可从以下几方面入手:

关注预警信息。 及时关注气象部门发布的沙尘预警信息, 合理安排出行。

做好居家防护。 在沙尘天气来临前, 及时关闭门窗, 防止沙尘进入室内。在室内使用加湿器, 增加室内空气湿度, 减少灰尘飞扬。同时, 多喝水, 多吃富含维生素C和维生素E的蔬菜水果, 增强身体免

疫力。

外出时佩戴防护用品。 沙尘天气应尽量避免外出, 如需外出, 应佩戴口罩、纱巾、护目镜等防尘用品, 避免沙尘进入呼吸道和眼睛。另外, 回到室内后, 要及时更换衣物, 清洗暴露部位。

特殊人群要提高警惕。 沙尘天气对所有人都有潜在危害, 但儿童、老年人、孕妇需要特别注意。儿童的呼吸系统和免疫系统尚未发育完全, 对沙尘中的颗粒物比较敏感, 所以儿童在沙尘天气更容易出现咳嗽、气喘等问题。老年人的身体机能逐渐下降, 免疫力相对较弱, 容易受到沙尘影响。孕妇处于特殊状态, 沙尘可能对孕妇身体和胎儿发育产生不良影响。

孙岩/文

用药知识 抗生素不直接对炎症发挥作用

消炎药是指抑制炎症的药物, 它直接作用于人体的免疫系统, 从而起到缓解炎症、解热镇痛的作用。一般来说, 消炎药只能控制炎症反应, 不具有消灭细菌、控制感染的作用。

而抗生素不直接对炎症发挥作用, 主要针对由细菌、真菌感染引起的炎症, 通过抑制或杀灭各类细菌, 间接使炎症消失。抗生素的说明书上, 一般也会注明“适用

于某种细菌引起的感染”。

但炎症不一定是细菌感染引起的, 病毒感染、过敏等多种因素, 都可能引起红、肿、热、痛等炎症的表现。而抗生素只有在感染的情况下, 才具备消炎作用, 对其他炎症无效。

如果自己胡乱使用抗生素, 很可能会延误病情, 导致体内菌群失调、过敏, 甚至造成新的感染等。而且, 长期过量使用抗生素,

还可能导致体内的细菌产生耐药性, 加大未来疾病治疗的难度, 甚至影响人体的免疫系统, 对健康造成巨大威胁。

另外, 一味地少用、不用抗生素, 也是不正确的。对于特定的病症, 选择合理的抗生素, 是利大于弊的。千万不能谈抗生素色变, 一味拒绝, 反而容易耽误病情。

湖南中医药大学第一附属医院 张健