

漯河骨伤科医院康复中心：

帮您揪出足跟痛元凶

近年来，足跟痛患者越来越多，尤其是中老年人，早上下床落脚时，会觉得脚掌足跟部突然像被针刺一样疼痛，走一走就不疼了。但当继续运动或者长久站立时疼痛又会出现，仔细观察却发现脚不红不肿，局部皮肤也完好无损。去医院后，医生会告知，这是足跟痛在作祟。

漯河骨伤科医院康复中心医生介绍说，足跟痛是临床的常见疾病，是由于足跟的骨质、关节、滑囊、筋膜等处病变引起的疾病。人们通常认为足跟痛是足跟长了骨刺。但临床上，骨刺本身并不引起疼痛，与足跟痛没有对应的关系，疼痛往往是由于局部充血和发生无菌性炎症刺激神经引起的。足底筋膜炎就是足跟痛最常见的原因之一。

什么是足底筋膜炎？

足底筋膜炎是位于足部跖骨与

跟骨之间一片非常强韧的扇形筋膜组织，是足底维持足弓的厚的致密结缔组织。它可以维持足弓的高度，保持正确的步姿；运动中承受足部的张力，提供扭力；吸收地面的反作用力，起到避震的作用。

足底筋膜炎是因为足部组织长期负重、长时间穿硬底或跟过高的鞋等各种原因引起的慢性劳损，以及外伤积累引起的无菌性炎症刺激局部组织所致。

足底筋膜炎的症状都有哪些？

1. 最常见的表现是足跟的疼痛与不适。足弓处也是足底筋膜炎疼痛的好发部位。
2. 压痛点常在足底近足跟处。
3. 有时压痛较剧烈，且持续存在。
4. 晨起时疼痛感觉明显，活

动后可缓解，行走过度时疼痛加剧，有时放射到足掌前面，严重的患者甚至站立、休息时也有疼痛感。

5. 踝关节在进行主动、被动活动时足底会出现疼痛和强烈牵拉感。

患了足底筋膜炎怎么办？

选择合适、舒适的鞋子很重要。如长时间逛街或行走时，避免穿着高跟鞋；避免长时间穿着过软、过硬、过薄底或完全平底鞋。长时间运动或行走后，应及时放松足部，如做一做足底筋膜按摩运动、踝关节屈伸运动等。

早发现早治疗很重要

一旦出现足跟痛，应及时就医，明确足底筋膜炎诊断，及时治疗，一般预后良好。切忌养

病为患，病程越长，损伤越重。出现继发损伤，转为慢性损伤，治疗就很棘手，反复发作，严重影响运动功能和生活质量。

急性期应消除炎症、缓解疼痛。尽量减少足部的负重活动，如长时间站立、行走、跑跳等，让炎症得以缓解；慢性足底筋膜炎可采取冲击波治疗或者针刀治疗。如果已经接受过传统非直视下局部注射治疗者，慎用冲击波治疗，避免发生韧带断裂。有条件的医院会进行超声引导下局部注射治疗，定位准确、用量小，避免医源性损伤。症状缓解后逐渐进行足底部肌肉的收缩锻炼，以增强足底肌和小腿肌肉的力量。

对于先天或后天的足部结构异常者，可以到专业机构定制足弓支撑鞋垫，均匀分散患者足底压力。★

(牛瑛瑛)

胖出来的子宫内腺癌

许多研究表明，肥胖可以引起多种疾病，比如，肥胖者更容易患高血压、糖尿病以及冠心病、动脉粥样硬化、卒中等心脑血管疾病。对于广大女性来说，肥胖不仅仅影响颜值，还与某些妇科肿瘤的发生有着密切的联系。大量的临床资料表明，肥胖女性容易患子宫内腺癌，其中的罪魁祸首就是血液中的雌激素水平。

肥胖女性体内的脂肪组织较多，脂肪组织可以把肾上腺分泌的雄激素转化为雌激素，脂肪越多转化能力越强。且脂肪过多会增加雌激素的储存，储存在脂肪细胞内的雌激素又会不断地释放进入血液，代谢缓慢，持续作用于子宫内膜。子宫内膜在雌激素的长期作用下，容易发生癌变，尤其是更年期女性肥胖者，其子宫内腺癌的发生率是非肥胖者的2至4倍，这一点应该引起肥胖女性的高度警惕。

在日常生活中，肥胖女性该注意什么呢？1. 常常查血糖、尿糖。女性肥胖者若同时伴有糖尿病、高血压，是患子宫内腺癌的一个危险信号。2. 一旦出现月经紊乱，或绝经后阴道出血，应及时去医院检查。肥胖女性发生月经紊乱时，应慎用雌激素，可用孕激素止血，调整月经周期。经过2至3个周期治疗无效者，应做诊断性刮宫，以明确子宫内腺癌情况。

对于更年期、绝经期的肥胖女性来说，更应加倍警惕。这一年龄是子宫内腺癌的高发年龄，一旦出现绝经后阴道不规则流血、血性白带等早期症状，应及时去医院诊治。

更年期女性的生活趋向稳定，加之经济状况逐渐好转，生活水平日益提高，日常劳动减少，能量消耗减少，休息时间多，饮食条件越来越好，这些因素均可导致更年期肥胖。因此，步入更年期的女性，要经常进行适量运动，“管住嘴，迈开腿”，控制肥胖的发生和发展。(李小毛)

低压低患阿尔茨海默病风险小

本报讯 测量血压时，收缩压(高压)的最高值通常被视为评估心脏病风险的最佳指标，而舒张压(低压)的监测同样重要。根据美国一项最新研究，舒张压有助于评估人们患阿尔茨海默病和中风的风险。

美国迈阿密大学米勒医学院的研究小组就血压测量值和被称作脑白质病变的大脑损伤之间的关联性进行了探索。磁共振扫描结果显示，在1250名50岁以上的受访者中，与舒张压超过90的人相比，舒张压低于80的人大脑中脑白质病变较少。舒张压数值最低的人，脑白质病变程度也最小。研究结论发表在《中风》杂志上。

美国心脏协会统计数据显示，60岁人群中，有10%至20%的人会患上脑白质病变；90岁以上的高龄老人中，绝大多数都会产生脑白质病变。脑白质由负责传输大脑信息的神经纤维构成，其病变会阻挠这些信息的传递，进而影响到肌肉运动、感知和思维，还会增加人们患中风以及思维和认知障碍的风险。

迈阿密大学米勒医学院研究员米歇尔·R·库恩卡表示，此前曾有研究表明，收缩压高的人动脉更加狭窄，更容易引发脑白质病变。该发现为神经退行性疾病的研究打开了新的思路。(王晓雄)

市妇幼保健院举办迎新年趣味运动会

□记者 牛瑛瑛/文 李英平/图

本报讯 1月16日、17日下午，市妇幼保健院举办了2020年迎新年趣味运动会。该院党政班子和全院干部职工共同参加了开幕式及各项活动。

该院党委书记岳小妹在开幕式上致辞说，迎新年趣味运动会是全院干部职工在圆满完成全年工作任务后，欢聚庆祝的一种方式，也是检验和展示妇幼人精神风貌的一次盛会。健康的体魄是服务卫生事业的资本，良好的精神风貌是一个单位朝气蓬勃、充满活力的象征。举办趣味运动会，目的就是加强交流、促进沟通、增进友谊、锻炼身体、凝聚力量，使大家以轻松愉快的心情投入新一年的工作，并以此为契机，全面推进该院党的



参赛的医护人员在进行拔河比赛

建设和精神文明建设步伐，为建设鹰城人民满意的“和谐、文化、科技、魅力妇幼保健院”助

力加油。

“比赛开始！”1月16日下午的开幕式上，随着该院院长宋基

中一声令下，来自该院工会5个基层分会的32个代表队的320名运动员参加了比赛。比赛现场掌声阵阵、呐喊助威不断，经过激烈角逐，最终该院西院区二队夺得冠军；机关一队、西院区一队获得亚军；门诊四队、七队，临床二队、五队、七队获得季军。

1月17日下午，近600名干部职工参加了乒乓球托球跑、贴鼻子、钓鱼、跳绳、双人夹球跑、骑慢车等项目。“集趣味性、互动性、安全性、挑战性于一体的趣味运动会的开展，展示了妇幼人勇于进取、顽强拼搏的时代风采和积极向上、团结一心的良好精神风貌，将对创建三级甲等妇幼保健院、新院区的建设和妇幼专科的升级，以及推动一流现代化妇幼保健院的建设和发挥积极作用。”宋基中说。★

新乡二院专家助市五院开展关节镜手术 填补该院技术空白

□记者 牛瑛瑛

本报讯 15岁的花季少女小茹(化名)，频频因髌骨脱位，影响正常生活。因为先天性膝发育缺陷，简单屈膝动作对于小茹来说，无异于“人生难题”，膝关节弯曲就会引发髌骨外移脱位。近日，平顶山市第五人民医院(以下简称市五院)特邀国药医疗旗下新乡二院骨关节科专家张虎亲临该院为小茹成

功手术，填补了该院的技术空白。

据介绍，为了治疗疾病，小茹一家曾奔波多家医院，均因创伤大、预后差放弃手术治疗。数天前，小茹一家听说市五院新引进了德国STORZ关节镜系统。抱着试一试的心态，他们来到了该院外科。经过外科专家查体，评估小茹的股四头肌发育差；髌骨发育较小，伸膝无力。当她屈膝时，髌骨慢慢外移甚至脱出，蹲位

脱出最明显；若施力抗阻髌骨外移，则屈膝受限。

经充分评估，市五院外科专家给出了关节镜下的综合手术方案——可以用先进关节镜下“小”创口进行手术，破解创伤大的问题；同时通过内侧韧带紧缩+外侧支持带松解，综合手段解决术后问题。1月12日，市五院特邀国药医疗旗下新乡二院骨关节科专家张虎亲临该院，全程护航关

节镜下微创手术。通过关节镜下髌骨习惯性脱位内侧韧带紧缩+外侧支持带松解术，仅需3个1厘米大小的孔，一次手术解决了髌骨频繁脱位难题。

此次手术开创了市五院关节镜技术的新篇章，同时也是该院加入国药大家庭后，在国药一家氛围里的又一次资源共享，让鹰城患者不出市即可享受到高质量的医疗服务。★

春节期间痛风患者这么吃

少吃肉类。很多痛风患者都知道要少吃肉类，可原因您知道吗？大部分肉类都属于高嘌呤食物，痛风患者少吃为宜，人体代谢所需蛋白质可通过鸡蛋和牛奶补充。食用瘦肉和禽肉时建议切块，将嘌呤煮出溶于水，然后去汤再吃，可以减少嘌呤的摄入量。

少喝豆浆。除了肉类外，痛

风患者不宜大量食用整粒黄豆和豆浆。因嘌呤可溶于水，因此可以食用豆腐、香干、豆皮等，必要时可以先焯水。老年人、肾功能不全者要限制豆制品的摄入。

不宜饮酒。饮酒常伴高嘌呤膳食，乙醇刺激尿酸合成，乳酸抑制尿酸排泄，乙醇可直接加快嘌呤合成。啤酒含大量嘌呤，

且慢性少量饮酒会刺激嘌呤合成增加；一次大量饮酒，很容易诱发急性痛风。

饮水要规律。平常饮水2000毫升，急性期3000毫升。天气热要饮用更多的水。心、肾功能不全者不宜过量饮水。应以白开水、淡茶水、矿泉水、汽水、果汁为宜，浓茶、咖啡、可可等饮料可诱发痛风。

烹调方式要注意。1.水分含量大一些，有利于嘌呤溶出。2.少用或不用动物油而用植物油，不采用油炸、油煎，而用蒸、煮、烤、炖等减少油脂摄入，可以减少尿酸生成。3.少用刺激性调味品——辣椒、胡椒、芥末、生姜等辛辣刺激性调味品，因其可兴奋神经系统，易诱发急性痛风。(赵蕾)