

关于平底足您知道多少?

○平煤神马医疗集团总医院骨科 杨玉山

平底足亦称平足症,是正常足弓降低或塌陷的一种疾病。平底足主要是由于某些原因使足骨形态异常、肌肉萎缩、韧带挛缩或慢性劳损造成足纵弓塌陷或弹性消失所引起的疾病。这是一种见于过度负重或长期站立者,因维持足弓的韧带及肌腱过度劳损松弛所致的疾病,又称成人平底足。一般是长期错误的行走或者长期穿不合适的鞋子,加上肥胖、肌腱退化等因素共同作用,足弓的功能逐渐减弱、消失,不再具有缓冲弹性的作用,引发足弓塌陷,形成平底足。另外一种病例为先天性,遗传因素导致足弓等足部骨骼肌肉先天性发育异常,多见于青年、少年,女性多于男性。平底足的具体情况,需要经过专业的医师,通过患者直立和走路时足部活动姿势、下肢力线等指标进行评判。平底足患者走路时,一般会出现足跟外翻、脚趾朝外、外八字脚等现象。

平底足的危害:

1.患者走路和运动时,由于鞋底内侧、鞋跟外侧容易出现磨损,很容易造成脚跟受伤。

2.患者后脚跟内侧容易磨损,因此长时间行走之后会感觉到疼痛,足底的血液循环能力也会变差,从而容易引起足底筋膜炎、跟腱炎、拇趾外翻、鸡眼等足部疾病。

3.患者足弓支撑力弱,舟状骨向下塌陷,引起脚底韧带被拉长,脚跟、小腿后侧和膝盖都会受影响,关节左右两侧韧带张力失衡,可以引起膝关节外翻,造成功能性腿短。继续发展下去会危害骨盆,使骨盆、尾椎骨向下位移,引发大腿、骨盆旋转倾斜,最终形成脊柱侧弯、斜肩的

体态。

平底足如何矫正治疗?

1.减轻体重:体重越大,足弓承受的压力越大,越容易引起疼痛、加重病情。所以平底足患者应尽量控制体重,减轻足弓压力。

2.矫正鞋垫:矫正鞋垫可以纠正平底足患者脚外翻的情况,减轻脚外翻程度,尽量使脚部姿势改变为中立姿势。矫正鞋垫还可以防止平底足的进一步发展,减轻平底足症状。

3.手术治疗:在保守治疗方法无效或者畸形情况十分严重的情况下,医生会建议进行骨科手术治疗,改善足部稳定性和活动度,减轻患者疼痛症状。

4.功能锻炼:平底足患者功能恢复锻炼的重点,是增加足底和下肢肌肉的力量、稳定性,从而达到给足弓减压的目的。

下面给大家介绍几个练习动作。1.放松足底筋膜:患者坐位或站位,以脚底滚动网球或者滚板机点球,来回绕圈滚动。2.脚趾抓物练习:坐在椅子上,以脚趾用力抓取毛巾,抓住后保持5秒再放松,重复10次为一组,每次4组。3.脚尖提踵、走路练习:直立位,身体向上提,以脚尖点地,即脚尖提踵练习,20次为一组,每次做3组,这样可以锻炼小腿肌肉和足底肌肉的力量。脚尖走路练习时,以脚尖为支撑,慢慢往前走,在提高小腿和足底肌肉力量的同时,还能增加身体协调性,改善走路姿势。4.脚趾分散练习:可以选择站位、坐位或者仰卧位,试着将十个脚趾依次分开,再依次合并,锻炼足部肌肉力量。

探秘核医学

○平煤神马医疗集团总医院核医学科 石翔

“核”这个字,乍一听可能让人感觉到恐惧,可当“核武器”进入医学领域,就成了最前沿的学科之一——核医学。核医学在很多疾病的诊断和治疗中发挥着重要作用,是利用核素及其标记物进行临床诊断及疾病治疗的一门医学学科,简单说就是用对身体基本无害的放射性物质来看病、治病。

核医学有两个“儿子”,老大大叫临床核医学,老二叫诊断核医学。其中诊断核医学又分为诊断性核素显像和体外放射分析。下面就详细介绍一下老大和老二。

首先说老大,临床核医学更擅长疾病的治疗。治病离不开开药,核医学用的药都是放射性同位素,常用的有^{131I}、^{89Sr}、^{125I}、^{32P}、^{90Sr}、^{90Y}等。甲亢是常见病多发病,大家所熟知的治疗方法是口服药物和手术治疗,除了它们之外,核医学的^{131I}就是对付甲亢的另一把利器。由于甲状腺是人体唯一利用碘生理作用的脏器,所以人体吸收的碘绝大部分被甲状腺组织摄取。而我们用的具有放射性的^{131I}就像一枚精确制导的导弹,进入人体后精准命中甲状腺,将功能亢进的甲状腺组织破坏一部分,而

剩余的甲状腺满足人体需要即可。余下的核素在肿瘤、骨转移瘤、血管瘤等疾病的治疗中发挥着重要作用。

再来说老二诊断核医学,拍片子相信大家都不陌生,核医学拍的片子是以放射性核素作为显像剂,通过药物发出射线的强弱对疾病做出诊断,并且核医学的所有显像检查都是细胞水平的,例如PET/CT是核医学影像检查中的拳头项目,主要是在肿瘤的诊断及疗效评估中发挥重要作用。肿瘤细胞有一个特点就是贪吃,而PET/CT就是利用肿瘤细胞贪吃的特点,以葡萄糖为显像药物的基础,把糖的一个羟基基团用有放射性的氟原子替代。糖是人体能量来源的基础物质,肿瘤细胞也不例外,肿瘤细胞的生长代谢速度远超正常细胞,所以它就需要摄取更多的能量,具有放射性的“糖”就大量被肿瘤细胞摄取,进而达到诊断疾病的目的。

什么运动最伤膝盖,你运动对了吗?

○平顶山市第一人民医院骨科一病区主治医师 周志广

近两年,老百姓掀起了一股运动热潮。每天晚上,公园里、马路边,到处都是夜跑族的身影。每到周末,爬山、骑行、打羽毛球、打篮球的人也不在少数。而那些微信运动里的数字更是将运动落实到了生活中的每一个间隙。

也有人担心,运动会造成膝关节磨损、半月板损伤等,对膝盖不好。那么对于膝关节来说,体育运动到底好不好呢?我们在运动时,究竟应该如何保护膝关节呢?

膝关节是人体运动最多、负重最大的关节之一。一般来说,扭转最容易导致膝关节损伤。像一些扣球的动作,尤其是足球、篮球等运动中一些急转、急停、加速等动作,都容易造成膝盖受伤。像跑步这种运动,路线是直线,受伤就会比较少。爬山虽是一种很好的锻炼方式,但不利于保护膝关节。因为,上山的时候,膝关节负重基本上就是自身体重。而下山的时候,除了自身体重以外,膝关节还要负担下冲的力量,这样的冲击会加大膝关节的损伤。髌骨、半月板、关节面的摩擦加剧,很容易造成伤害。

经常跑步,有些人会担心有“跑步膝”。我们临床上不讲“跑步膝”这个概念。如果感觉到不适,一般就是软骨损伤、肌腱末端病、滑膜炎等。其实,只要运动量控制好了,跑步很

少造成损伤。所有的运动都要适度,总结起来就是四个字:量力而行。千万不要拿自己跟运动员比。职业运动员每天都在训练肌肉力量、身体柔韧性、身体协调能力、平衡能力等,他们对自身的解剖结构、功能状态以及伤病防治常识有相当的了解。另外,职业运动员身后通常都有一个强大的医疗、康复团队,而这些条件,都是普通人所不具备的。如果感觉膝关节疼痛不适,就休息一下,暂时不要运动,休息到疼痛减弱或消失为止。如果急性损伤比如韧带损伤,那就得休息三个月以上,俗话说“伤筋动骨一百天”,我们得遵从这些规律。

不建议使用跑步机。部分人热衷于用跑步机跑步,一跑就是个把小时。不建议大家使用跑步机跑步,跑步机对于膝盖的磨损是特别大的。跑步机最大的问题在于它是定速的,你速度稍微慢一步,就从跑步机上掉下来了。但是您想想,一直按照同一个速度,一跑就跑半个小时、一个小时,受得了吗?如果膝关节和肌肉的协调性跟不上,会对膝关节的半月板、软骨形成震荡损伤。

那什么运动对膝关节最好呢?当然是游泳最好了。跑步、走路也可以,但最好不要爬山。爬楼梯对于正常人来说没问题,但对膝盖不好的人就不太好了。

发现腔隙性脑梗死莫惊慌

○平顶山市第一人民医院神经内科 张沛琳

我国社会老龄化进程加速,以脑卒中为代表的神经系统疾病患者数量越来越多。

所谓脑卒中,指的是以脑血管堵塞或破裂出血导致脑功能障碍的一大类疾病的总称,其中缺血性脑卒中占总卒中人数的60%—80%,该病的高致残率也给人们的生活带来了沉重的负担。

随着人民生活水平的提高及国家医疗保障体系的完善,我们对疾病的预防意识也逐渐提高,不少人会进行定期体检。各大医院的体检项目中常常可以见到头部CT、头部MRI的选项,不少人会选择做头部的影像学检查。然而当大家拿到头部影像学报告单,看到上面显示腔隙性脑梗死的诊断时,瞬间就不淡定了。那么影像报告上显示的腔隙性脑梗死就等于血管堵了吗?今天我们就针对这个问题跟大家谈一谈。

人类的脑部血管主干就像一棵大树,很细的血管像大树的末梢,而腔隙性脑梗死是指大脑半球或者脑干深部的小动脉发生病变,最终使管腔闭塞,导致相应的血管供血区的脑组织发生缺血缺氧,引起相应的脑功能受损症状。很多人在体检时会发现头部CT、MRI的报告单中显示腔隙性脑梗死,更多见于合并有高血压病

的中老年人。但这些腔隙性脑梗死并不都是由血管堵塞导致的,有一部分是正常的脑血管周围间隙,这个血管周围间隙是包绕在脑部血管周围的淋巴间隙,参与局部的免疫调节作用,也是脑组织间液排出的一个通道,随着年龄的增大间隙逐渐增多,也逐渐扩大。有一部分是正常的脑组织衰退变性造成的,还有一部分是脑白质脱髓鞘造成的。白质髓鞘是神经纤维外面包绕的鞘膜结构,就像电线外面的一层皮,对神经纤维起到支持、保护作用。脱髓鞘就是神经纤维外面的鞘膜在各种病因的作用下脱失导致的病理状态。脱髓鞘的发生与多种因素相关,最常见的是衰老、高血压、高血脂、高血糖。

腔隙性脑梗死需要如何预防呢?最主要的还是控制饮食,保持健康的生活方式。有研究表明收缩压>160mmHg和(或)舒张压>95mmHg,卒中相对风险约为血压正常者的4倍,因此我们要严格控制血压。生活中做到限制盐分摄入、减少膳食中脂肪含量、减轻体重、适当运动、减少饮酒及长期坚持规范降压药物治疗。普通高血压应控制在140/90mmHg以下,对高血压合并糖尿病或肾病患者,应将血压控制在130/80mmHg以下。同样,在对血脂及血糖控制的时候,除了饮食及生活方式的调整外,还要注意定期到医院复查,保证血脂、空腹血糖、餐后血糖及糖化血红蛋白达标。

TIPS

科普园地

联系电话:18603754077