

平足者 慎穿雪地靴

■记者程雪 通讯员张弛

冬日里天气寒冷,双脚容易冰冷,于是雪地靴又风靡了起来,马路上随处可见穿着雪地靴的男女老少。前段时间,杭州市红十字会医院骨科专家门诊来了位时尚辣妈,和18个月大的小宝宝穿着亲子装,脚踩同一款式的雪地靴来就诊。原来,这位年轻妈妈近几年走路踝关节经常感到疼痛,坐卧休息的时候也会有不适感。经过一番询问和相关检查,医生诊断这位妈妈是平足症,疼痛的原因正是穿雪地靴惹的祸。

杭州市红十字会医院骨科主任、主任医师费骏说,扁平足(平足)指的是正常足弓的缺失,或称为足弓塌陷。平足不等于平足症,也不是所有的平足都需要治疗。如果平足者合并有疼痛等症状时,就被称为平足症,才可能需要治疗。

费骏主任提醒,平足症的预防很重要,平足者平时在选择鞋子的时候可以选择负跟鞋,是前高后低的,可以减轻对足弓的压力,若选择平底鞋甚

量用脚跟行走,选择稍硬底的鞋,鞋底厚度内侧稍高于外侧,使脚外侧受力多一些,降低内纵弓的压力。

对于有平足症的人群,鞋子的选择很重要,雪地靴不适合经常穿着,会加重脚踝的负担,跖筋膜炎也会伴随而来。如果不选择正确的鞋子穿,以后严重起来,就可得针对足弓进行重建手术了。

雪地靴并不适合长时间穿着,它内外使用的材料都很软,内部空间相对较大,穿上后脚在里面会出现一定的滑动,每走一步路,重力都会沿着足部向周围散开,使脚弓受到较大冲击,走路时容易使足部呈直角迈步,足弓不饱满,这就使脚顺着鞋运动,而非鞋顺着脚运动。长时间穿着,会造成脚踝及足弓的疲惫,不利于足部健康。对扁平足而言,鞋体过软,没有坚硬的中体充分支撑足弓,易使足弓及小腿疲劳继发损伤。

“幼儿穿雪地靴更是不合适了,幼儿的骨骼还没有长好,常穿雪地靴还可能导致孩子生长发育缺陷。”费主任补充道。

健康提醒

“心宽体胖” 小心代谢综合征

■记者程雪 通讯员张颖颖

许阿姨身高一米六,体重却达到120公斤,连走路都挺困难,稍微走几步路膝关节就会疼得厉害,需要吃止痛片。半个月前,她感觉双脚皮肤瘙痒,总是去抓挠,甚至抓破了皮,抓破的地方一直无法愈合,反而严重溃烂了,遂到医院就诊。检查发现,许阿姨不仅有高血压(186/79mmhg)、高血糖(血糖9.7mmol/l)、高血脂(甘油三酯2.49mmol/l),还有高尿酸血症(尿酸379umol/l),属于典型的代谢综合征,其双脚溃烂不愈的原因正是高血糖引起的糖尿病足。

许多人在毕业、工作或者结婚以后,大肚腩就不知不觉出现了,殊不知,这种看似富态的象征背后可能隐匿着一种疾病——代谢综合征。杭州市第一人民医院集团瓶窑院区(余杭区第三人民医院)内分泌科主任赵环宇主任医师介绍,代谢综合征是指人体的蛋白质、脂肪、碳水化合物等物质发生代谢紊乱的病理状态。

“它并不是一种单一的疾病,而是一组复杂的代谢紊乱症候群,包括腹型肥胖、高甘油三酯血症、高胆固醇、高血压、

高血糖等。”赵主任提醒,患有代谢综合征的人群发生糖尿病、痛风、心脑血管等疾病的危险要远远高于正常人群。

在代谢综合征的诊断方面,有四项指标:一般而言男性腰围>90cm,女性腰围>85cm的腹型肥胖者;高甘油三酯血症,血液中甘油三酯>1.7mmol/l或空腹高密度脂蛋白胆固醇<1.04mmol/l;血压≥130/85mmhg或(及)已确诊高血压并治疗者;空腹≥6.1mmol/l或餐后2小时血糖≥7.8mmol/l和(或)已确诊的糖尿病治疗者。具备三项及以上就可诊断为代谢综合征。

在生活中该如何预防这类疾病呢?赵主任表示,代谢综合征发生的中心环节是肥胖和胰岛素抵抗,因此“减重”是预防代谢综合征最重要的一个环节;除了适当地控制饮食,减少糖、脂肪、重口味食物的摄入以外,“低头一族”的小伙伴们更是要加强运动,减少窝在沙发、床上、电脑桌前的时间;如果通过改善生活方式无法达到控制血脂、血糖、血压的情况,可进一步寻求医生的帮助,加用降脂、降压、降血糖的药物,从而降低其他心脑血管等疾病的风险。

我的养生之道

要健康更要“筷乐”

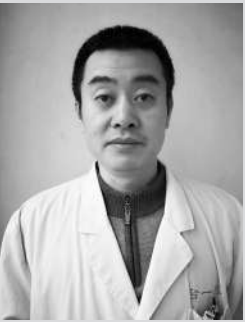
■茹含懿

“筷乐”这个词很有意思,“筷乐”与“快乐”谐音,那么“快乐”是什么?人身体健康了就快乐,而健康从何而来?“筷乐”了病菌就难以进入体内,身体也就健康了。

因为身体的原因,我对自己健康非常重视,甚至到了苛刻的程度。多年来,我一直都是一个人吃饭,从不与别人在同一个菜盘里夹菜,为的是怕口腔传染疾病,更不可能与别人共用一双筷子了。尽管如此,我的身体还是多病,不要说时采取防控措施,避免疾病扩散。如出现多人集体发病,及时向所在地疾控中心报告,以便及时采取防控措施,避免疾病扩散。病人的洗漱用具等物品要严格与其他家庭成员或同居人员分开,不能混用,避免交叉污染。病人接触过的物品应擦拭消毒或煮沸消毒后再使用。腺病毒感染预防措施与其他呼吸道传染病预防措施相似,养成勤洗手、不共用洗漱用品的习惯;避免接触患者;加强室内通风,保持室内环境清洁;平常多饮水,多吃蔬菜水果,注意锻炼身体;冬春季节少去人员密集场所,外出时戴口罩,以防感染。

让人痛不欲生的前庭性偏头痛

发作时眼冒金星、天旋地转、全身冒冷汗



薛玉峰,副主任医师,台州市第一人民医院神经内科,眩晕学组带头人。从事神经内科临床工作十余年,具有丰富的的工作经验,擅长眩晕、脑血管病、神经系统感染、认知及运动障碍等疾病的诊治。曾赴上海长征医院进修,对眩晕疾病的诊治有突出表现。参与完成市级课题及区级课题各一项,发表论文十余篇,以第一作者发表SCI论文一篇。

■记者程雪

一年前,李阿姨早上醒来,就觉得头晕目眩,且伴有恶心呕吐、全身冒冷汗、身体乏力等症状,这种状态持续了半个多小时之后,她便被送到台州市第一人民医院就诊。在医生的询问下,才得知这种“头晕症”已经伴随李阿姨两三年了,平均每年发病1~2次。本来一直以为是脑供血不足,结果,这次来到神经内科就诊,才得知自己身患前庭性偏头痛。接受药物治疗后,李阿姨至今已经保持一年没有复发了。

前庭性偏头痛是一种眩晕疾病

听说过“偏头痛”的人不少,但人们对“前庭性偏头痛”就知之甚少了。台州市第一人民医院神经内科副主任医师薛玉峰介绍,前庭性偏头痛是偏头痛的一种类型,这是一个近几年才出现的概念,其前身是偏头痛性眩晕。

前庭是维持身体平衡的一种神经结构,当前庭出现问题的时候,人就会觉得眩晕,而偏头痛的主要特点是头痛。所以,前庭性偏头痛是以因头晕、眩晕发病,合并头痛的一种疾病,很多患者在

发病之前就有偏头痛病史。

薛医师说,发病之前可能会出现视觉先兆,表现为视觉范围内的东西有暗点,也就是通俗意义上看不太清东西,或者是视觉范围内有亮点,俗称“眼冒金星”;也可能出现听觉先兆,表现为听力不好、耳鸣;有些人还会出现运动先兆,肢体麻木,没有力气;一部分人会有语言先兆,也就是语言障碍。

前庭性偏头痛患者发病时间从几秒到几天不等,其主要症状为头晕,很多患者因为头晕而出现走路不稳、看周围物体旋转等视错觉、视幻觉,部分患者也会有头痛的症状。如果把眩晕分为轻、中、重度三个等级,那么前庭性偏头痛可对应中、重度眩晕,发作时可能让人产生“濒死感”。

除了眩晕、头痛,很多患者还有出汗增多、发热、恶心呕吐等胃肠反应,以及心跳加速、血压升高等症状。

饮酒、咖啡、暴晒、睡眠不足等皆为诱因

正因为前庭性偏头痛是偏头痛的一种,所以其诱因基本与偏头痛一致。薛医师告诉记者,大约有50%的偏头痛病人有此类疾

病的家族史,也就是说此病受遗传因素影响。

此外,还有一些生活习惯上的因素也可能诱发该病,包括多饮酒,过量饮用咖啡等习惯;在太阳下暴晒,洗澡的时候水温过冷或过烫;常常熬夜以及持续性疲劳等。

那么,为什么同样是熬夜、疲劳,有的人会发病,而有些人不会?对此,薛医师解释道,这是因为这部分发病人群的先天体质和常人不同,就好比体力好的人和体力弱的人干一样的活,自然是体力好的人占上风。

同理,前庭性偏头痛患者大脑处理复杂信息的能力相对较弱,容易产生超负荷,在这种超负荷刺激下,神经电生理就发生变化,随之而来,还伴有血管收缩、扩张等变化,而这些正是前庭性偏头痛的发病机制。

前庭性偏头痛发病率高、诊出率低

前庭性偏头痛可发生于任何年龄。研究显示,前庭性偏头痛在所有眩晕类疾病中的占比高达20%,且女性患病率约为男性的2~5倍。

采筐地衣凑盘菜



连日来的阴雨天气憋坏了大人小孩,周末趁着天放晴了,带上小朋友去野外撒个欢,无意识在大草坪上“遇见”大片新鲜的地衣,采了满满一筐回家。地衣又名地木耳,状如胶质皮膜,暗橄榄色或茶褐色,多

分布在阴暗潮湿的环境中。地衣富含蛋白质和多种维生素,性凉、味甘,具有清热解毒、补虚益气之功效。可炖汤、炒食、凉拌,味道鲜美,且具有一定的食疗作用。

通讯员王菲 摄影报道

健康视角

腺病毒是什么? 感染腺病毒怎么会这么严重?

■记者程雪 通讯员严敏、刘牧文

近日,一则《杭州5岁男孩父母寻找“救命血清”》的新闻牵动着万人心,男孩母亲发朋友圈求助:“5岁孩子因重症肺炎已身处浙江省儿保ICU数天,现需要寻找有感染过腺病毒治愈的O型血血清志愿者提供抗体!”爱心人士纷纷转发,朋友圈瞬间刷屏。

很多人有疑问:腺病毒是什么?感染腺病毒都会这么严重吗?实际上,腺病毒并不是新型病毒,它在上世纪50年代就被发现并成功分离了。人类腺病毒可分为7个组,57个血清型,可引起呼吸道、消化道、眼部、泌尿等全身多脏器感染。其中Ad3和Ad7型腺病毒是引起上呼吸道感染、咽结膜热和腺病毒肺炎等常见病毒型别。腺病毒对常见消毒剂如酸和乙醚不敏感,在室温中可存活10天左右,对理化因素有较强抵抗力。但它怕热,56℃加热30分钟就可将病毒灭活。

腺病毒感染可常年流行,冬季和春季因人群聚集活动,容易出现腺病毒感染在局部地区的暴发流行;而夏季发生,则常因腺病毒污染游泳池的水,可引起游泳者咽结膜热,也称“游泳池

热”。

腺病毒感染可发生于任何年龄组,但多见于婴儿和学龄儿童,免疫功能低下者和接受器官移植者容易感染,是腺病毒感染的高危人群。

大约50%的感染者无症状,但仍具有传染性。只要传染源如病人和隐性感染者存在,病毒就能通过呼吸道和眼结膜分泌物、粪便及尿液排出体外,经空气飞沫、密切接触及粪一口途径传播,也能通过水体传播。

临床症状的轻重与机体的免疫状态、感染的部位和病毒的类型相关。腺病毒可引起全身多个脏器感染,如呼吸道感染,典型症状是咳嗽、鼻塞和咽炎,同时伴有发热、寒战、头痛和肌肉痛等,严重的可致腺病毒肺炎,婴幼儿腺病毒肺炎潜伏期5~7天,病程10~14天,严重肺炎病例容易合并心肌炎、中毒性肝炎和心力衰竭;胃肠道感染,可引起婴幼儿的胃肠炎、致腹痛、腹泻;眼部感染,腺病毒致轻型眼部感染是呼吸道感染和咽喉炎的并发症,滤泡性结膜炎可由许多型腺病毒引起,多为自限性;腺病毒还能引起儿童急性出血性膀胱炎、尿道炎和宫颈炎等症状。感染腺病毒预后良好,但对于年幼儿弱者,特别是免疫功能低下者,

寒冬取暖

谨防这个“温暖杀手”

■通讯员李丽

寒冬腊月,取暖安全问题可谓老生常谈。据悉,最近一周,浙江省人民医院急诊医学科已收治8例一氧化碳中毒病人,经过高压氧舱治疗,目前已有5人离开医院。冬季取暖务必要小心一氧化碳中毒。

暖洋洋中危险悄悄逼近

“暖暖的蛮舒服,但头晕得厉害,幸亏早意识到,否则一三口就危险了。”家住杭州的30岁男子小赵说。

小赵租住在杭州城北。“这几天冷,屋里又潮,洗澡时把门窗都关紧了。”小赵回忆着,心有余悸,“一家轮流洗澡,都觉得蛮舒服,不过不久就觉得有点不对劲,妻子及9岁的儿子显得没有精神,还说头晕、恶心,这一说,我也开始不舒服了,且觉得越来越困。不经意间,想到燃气热水器,会不会是煤气中毒!忙打开窗户,然后一家往医院赶。”

一氧化碳中毒从预防开始

寒冷的冬季,人们通常会采取一些取暖措施,有些取暖措施很容易引起一氧化碳中毒。

如果是煤炭供暖,室内的一氧化碳浓度较高,极易引起一氧化碳中毒。在生有煤炉、炭炉或密闭的房屋内用热水器洗澡,浴室关闭过

严等也容易引起一氧化碳中毒。

因此,千万不要将煤炉、炭炉长时间放在室内以作取暖用,以免发生意外。

一氧化碳中毒有哪些症状

一氧化碳中毒的症状与空气中一氧化碳浓度、接触时间长短、健康状况有关。

轻度的一氧化碳中毒表现为:剧烈头痛、头晕、心慌、面部潮红、口唇呈樱桃红色、全身乏力、恶心、呕吐、嗜睡、意识模糊、视物不清、感觉迟钝、幻觉等症状。(这个阶段如果能够识别中毒症状,使患者脱离中毒环境,可以很快恢复。)如果继续处在中毒环境中,病情会进一步发展。中毒者会出现呼吸困难、意识丧失、昏迷、瞳孔对光反射和角膜反射迟钝等症。

中毒症状进一步加重会出现重度中毒:深昏迷、瞳孔对光反射和角膜反射消失、呼之不应、推之不动,这一阶段常伴有脑水肿、肺水肿、休克等严重的并发症,死亡率极高。

一氧化碳中毒后,在救护人员赶到前采取一些自救措施,能极大地减少伤亡。在使用煤炉、炭盆取暖或使用燃气热水器洗澡时,有感到头晕、胸闷的症状时,要尽快打开门窗,脱离现场。若感到全身乏力不能站立时,可在地上匍匐爬行(一氧化碳比空气轻),同时呼吸。