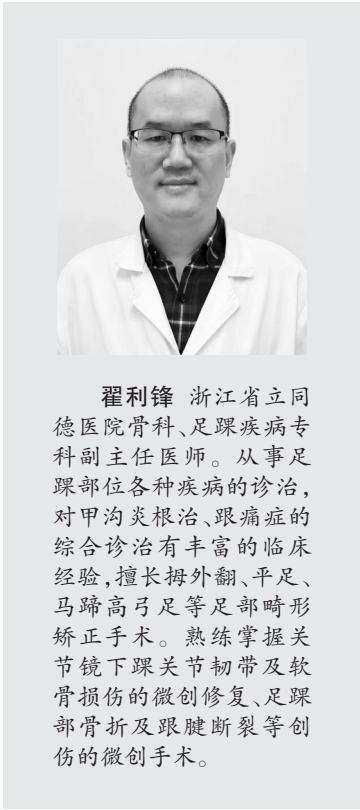


专家问诊

远离甲沟炎,从学会剪趾甲开始

可根据病情轻重选择保守治疗或局麻小手术



翟利锋 浙江省立同德医院骨科、足踝疾病专科副主任医师。从事足踝部各类疾病的诊治,对甲沟炎根治、跟痛症的综合诊治有丰富的临床经验,擅长拇外翻、平足、马蹄高弓足等足部畸形矫正手术。熟练掌握关节镜下踝关节韧带及软骨损伤的微创修复、足踝部骨折及跟腱断裂等创伤的微创手术。

■记者程雷

剪脚趾甲的时候用力太猛,一不小心把趾甲剪得过短,导致甲周红肿流脓,一走路脚趾就疼,每次脱袜子都要小心翼翼,脱掉后还有一股说不出的味道。这种惨痛的经历想必得过甲沟炎的人都不陌生。本期邀请浙江省立同德医院骨科足踝疾病专科副主任医师翟利锋为大家科普如何远离甲沟炎,万一得了甲沟炎又怎么治疗。

甲沟炎诱因大盘点

沈女士喜欢泡脚解乏,顺手把泡软的脚趾甲剪短。有一次不小心剪得过于短了,结果大脚趾红肿,疼痛,还出现流脓,被医院诊断为甲沟炎,在经历了一年多的折磨后,最终通过手术才治愈。

甲沟炎是常见的皮肤病,多由金黄色葡萄球菌感染引起,虽然不是什么大毛病,但症状往往反复发作,给人们的生活带来困扰。

翟利锋医师说,诱发甲沟炎的原因有两个方面。一方面是“苛待脚趾”,趾甲剪得太短,会出现

趾甲一边或者两边往皮肤里卷入,嵌入甲沟,形成嵌甲,嵌甲是甲沟炎的最常见的好发因素。还有人经常穿高跟鞋、尖头皮鞋等前部偏小、透气性差的鞋子,会使足趾持续受到压迫。此外,爱好运动也会增加足趾受到机械性损伤的机会。

另一个方面是足部卫生做得不好。有些患者有汗脚,不及时清洗足部,不每天更换干净的鞋袜,鞋子里面经常处于潮湿状态,就容易滋生细菌,若是鞋子里面的细菌和污垢不断堆积,就会细菌甚至真菌感染,容易引起甲沟炎。

据统计,甲沟炎在人群中的发病率2%~5%,在年轻人群中为15%左右。年轻人汗液分泌旺盛,喜好运动,脚趾容易外伤,若不加以重视,易发展成甲沟炎。

发病时间短、症状轻者可进行保守治疗

打开购物网站,搜索“甲沟炎”,会收到上百件号称有实效的热卖单品,这些五花八门的产品真的有效果么?

“对于发病时间短、症状轻的患者,嵌甲伴有轻度红肿、疼痛的情况下,可以尝试嵌甲贴、嵌甲矫正器等方法矫正嵌甲,短期内能够缓解症状。”翟利锋医师提醒,购买时要认准官方渠道、合格厂家,不要盲目跟风“三无”产品。

“病情较轻的人群可以尝试保守治疗。方法很简单,患者自己在家就可以做。”翟利锋医师介绍说,准备医用棉和牙签,清洁好足部,把棉花搓成细小棉条,用酒精消毒过牙签把棉条轻轻地压进甲沟和甲尖边缘下方,这样能缓解趾甲对甲沟的刺激,又能把甲沟的脓性分泌物引流出来,如局部出现红肿流脓,可用含碘消毒液泡脚。伴有明显嵌甲的患者,可以使用嵌甲矫正器。

甲沟炎毛病虽小,但是如果不正确治疗,容易导致肿痛流脓等症状反复发作,严重影响生活质量。不及时治疗,还会并发化脓性足趾感染、骨髓炎,甚至足趾畸形。大部分轻度趾甲沟炎能通过足部清洁、塞棉花以及改变修剪趾甲和穿鞋习惯等手段治愈。

病情重者可考虑局麻小手术

对于甲沟炎病程长,反复发作,红肿疼痛症状明显,甲沟肉芽增生明显的患者群体,保守治疗未必能起到很好的疗效,翟利锋医师建议这类甲沟炎严重的患者到医院就诊,必要时进行手术治疗。

传统的手术方式就是拔甲治疗,过程痛苦、恢复时间长,复发率超过50%,翟利锋医师建议进行“甲沟炎病灶清除联合甲床成形术”,这种新的手术方式复发率在5%以内,一次手术基本能够从根本上治疗甲沟炎。

术后一周内,患者要保持患处敷料干燥,尤其不能泡脚,洗澡时也要注意。

“远离甲沟炎,从学会如何剪趾甲开始。”翟利锋医师提醒大家,趾甲对足趾有一定的保护作用,剪脚趾甲的时候不要太短,趾甲边角最好修得圆润一点;穿宽松透气、合脚的鞋子;注意脚部卫生,勤换鞋袜;有脚气的人要及时治疗,就能远离甲沟炎的困扰。

育儿大百科

如何做好宝宝鼻子和耳朵的清洁?

■主持人许瑞英

天气渐热,宝宝的身上总是黏糊糊的,除了每天进行洗澡做好身体的清洁之外,清理鼻屎和耳垢也是必不可少的事。还有一些宝宝宝妈会带宝宝去游泳,就更要注重耳鼻护理了。

宝宝皮肤娇嫩,给他们做清洁工作可是一门大学问。如何正确清理鼻腔?不同年龄段方法不同,0~1岁可以用生理盐水滴鼻剂进行清理。1~3岁可以选择用鼻腔喷雾剂。3~5岁以上配合度高的宝宝,可使用鼻腔雾化器或冲洗式洗鼻器。

很多宝宝都喜欢挖鼻子,长此以往,可能会造成鼻黏膜受损,引起鼻黏膜发炎等情况,影响宝宝健康!让孩子完全不挖鼻子可能很难做到,但家长一定要督促宝宝不要频繁挖鼻子。此外,鼻毛是阻挡灰尘和病原体进入人体的最后一道

屏障,记得提醒宝宝千万不要乱拔鼻毛,否则不仅会降低抵抗力,还易使毛囊发炎。

耳朵进水了怎么办?判断宝宝耳朵是否进水的方法:观察宝宝是否在用手频繁地抓、挠耳朵;观察宝宝洗澡后是否出现耳朵不适。

处理方法:利用宝宝洗澡时间来进行;用湿巾将宝宝耳廓(耳洞之外的部分)擦拭干净;洗澡后,用干棉签在耳道口轻轻旋转,即可吸干水分和清除污垢。外耳道内水分一般2~3小时即可挥发干,如宝宝持续有抓耳、拍头、触碰耳朵哭闹等,建议去医院及时就诊。

关于耳垢,适量盯聆可保护外耳道及鼓膜,并有一定的杀菌作用,无需特别处理。但一些油性的盯聆或者存在外耳道狭窄等情况的,盯聆无法正常排出体外,易导致盯聆栓塞,此时需要到医院及时就诊。

■郑瑜、陈冠颖

最近一年,家住宁波鄞州区的63岁王老太脸上发了皮疹,挥之不去。她以为自己得了皮肤病,可万万没想到,这是一种绝大多数人从未听闻过的罕见自身免疫疾病——MDA5阳性皮炎炎。

“一年前,脸上突然发了皮疹,红红的,有点痒,我以为是吃东西过敏了,就去药店配了些外用膏药来涂。没想到皮疹不但没消下去还逐渐蔓

延至前胸和双上肢。”王老太说用手去摸,皮肤都变厚了,像长了老茧似的。医院换了好多家,中西药轮番上场,这毛病还是没有消停,更要命的是,最近发现爬楼梯、快步行走等体力活动时感到胸闷、气急。4月17日,她来到了鄞州人民医院呼吸与危重症医学科就诊。接诊的该院呼吸与危重症医学科带头人俞万钧教授通过胸部CT检查发现她的肺里有大片的磨玻璃影,伴网线状和蜂窝状改变,这意味着肺间质病变。

俞万钧教授诊断,这肯定不是普通的皮肤过敏这么简单,让王老太赶紧完善自身抗体方面的检查,结果检查发现她的血液中的抗RO52抗体、抗MDA5抗体阳性,诊断为“抗MDA5抗体相关皮炎炎合并急性进行性肺间质病变”。所幸的是在该院呼吸与危重症医学科与风湿免疫科共同努力下,王老太的病情得到了控制,皮疹现已消退,胸闷气促症状也得到改善。目前仍在该院治疗中。

据俞万钧教授介绍,抗MDA5抗体相关皮炎炎是皮炎炎的一种特殊类型,是一种罕见病,亚裔女性多见,表现为特征性的皮疹、乏力和肌肉酸痛和间质性肺病。抗MDA5抗体阳性的皮炎炎患者伴发肺间质病变的概率显著升高,高达90%~95%的亚裔成人抗MDA5抗体相关皮炎炎患者会出现肺间质病变。更严重的是,这种病还会影响到我们的内脏器官,最常见的就是影响到消化道,造成吞咽困难,喝水的时候容易发生呛咳、反

酸、上腹胀痛等。部分病人还可以累及心脏和肾脏,表现为心悸、胸闷、尿色发红等,甚至出现心力衰竭、肾功能衰竭,危及生命。

俞万钧教授提醒,若发现双眼睑、颈前和胸口、双手指关节部位出现不明原因的皮疹,且伴有乏力、纳差等表现时,一定要及时到风湿免疫科就诊排查病因。若确诊MDA5抗体阳性皮炎炎,更应立即治疗,以免延误病情而造成难以挽回的后果。

年轻小伙失眠3个多月,多学科会诊挖出病根:

睡不好竟是因为这只“蝴蝶”太亢奋

■金鑫

今年27岁的丁先生因为头痛失眠找到了浙江省立同德医院神经内科睡眠医学中心,医生根据他的病情描述和系列检查结果,发现问题不在头部,而在脖子上甲状腺出了问题,经常被比喻为“蝴蝶”的甲状腺为什么会导致失眠?

“医生,我已经头痛、失眠三四个月了……”一个月前,浙江省立同德医院神经内科睡眠医学中心门诊来了一位面容愁苦的年轻人——丁先生。“是头痛导致失眠,还是失眠导致头痛?”医生为了厘清病情,问丁先生。原来,在今年过年的时候,丁先生就因为头痛头胀,去当地医院检查后,测血压最高时200+/-100+,医生认为是高血压引起头痛,给丁先生配了硝苯地平降压。服药后,丁先生的血压改善了,头痛缓解。但仍然睡不好,醒来第二天还是会觉得头胀痛不适。

医生给丁先生测了血压和心率,其中,血压157/95mmHg,心率119次/分,再结合丁先生对于自己身体状况的描述,于是追问丁先生:“这几个月来有没有心慌、脾气急躁、易怒、出汗、进食较多、体重减轻等其他不适?”“心慌时常会有,尤其是晚上睡不着的时候,心跳声明显,其实过年的时候,当地医院除了高血压药,还配有减慢心率的药,但现在已经一个多月没吃了,没有情绪激动、易怒。”

门诊就诊时间虽然短暂,但医生在与丁先生交流过程中,能感觉到他情绪偏激动,叙述急躁,却没有看到明显的寒颤,脖子大小等体征变化。于是,医生给他开出头颅CT、甲状腺功能、心电图等检查,返回结果提示头颅CT未见明显异常;甲状腺功能提示FT3、FT4值升高,TSHT值下降;心电图提示窦性心动过速。看到这样的结果,初步判定是甲状腺功能亢进引起的失眠、高血

压、心动过速等不适。

丁先生是以甲亢神经系统兴奋性增高为突出表现的综合案例,浙江省立同德医院神经内科睡眠医学中心采用多学科会诊模式,联合内分泌科、心血管科给其制定了一套综合性治疗方案。缓解甲亢失眠的前提,首先得从病因入手,控制甲状腺激素水平;其次,患者心慌、血压高,给予改善心率的药并联合降压药物治疗;患者失眠、多梦,给予舒乐安定助眠,并嘱其禁烟酒、辛辣、茶饮、咖啡等,保持心情舒畅、情绪稳定、减少冲动。经过一个多月的随访,丁先生失眠、多梦明显改善,也没有了头痛头胀不适,心慌基本消失,血压控制在正常水平。神经内科的医生通过与丁先生的沟通发现,他不再言语急躁,也无明显焦虑激动,情绪稳定了许多。

据该院内分泌科副主任医师王晓丽主任医师介绍,甲状腺功能亢进,简

称甲亢,是因甲状腺腺体本身分泌甲状腺激素过多引起的甲状腺毒症,导致身体代谢活动加快,神经、循环、消化等系统兴奋性增高和代谢亢进的临床综合征。普通患病率为1.3%,其中0.5%症状明显,通常女性及吸烟者发病率较高,男女比例:1:4~6,以20~40岁较为常见。累及神经系统时,患者可出现紧张、焦虑、失眠、烦躁、易怒、手抖、多汗、注意力不集中等;累及循环系统时,常可出现高血压、心悸失常等,常自觉心慌不适,严重时出现甲亢性心脏病;累及消化系统时,患者可出现食欲亢进、肠蠕动加快、大便次数多、体重减轻等;女性患者可有月经周期改变,一般表现为月经周期延长、月经量稀少,甚至闭经。大部分患者可有不同程度的“大脖子”、“突眼”等体征。不同个体表现各不相同。

内分泌失调导致的失眠,主要是因为体内激素水平变化,代谢失

衡引起。除失眠外,常常伴有神经衰弱、记忆力减退、情绪焦虑、抑郁、消极等精神行为异常表现。现代社会,升学考试、就业工作、家庭生活等各方面压力巨大,无论是女性、男性、青少年或更年期人群等都有可能出现内分泌失调表现,需及时就医,查明病因,积极予药物(或手术)治疗。而生活饮食方面,则需多品种合理搭配,多吃新鲜果蔬,少油腻,少辛辣,少烟酒;坚持户外活动或健身,日常作息时间规律,保持心情愉悦,放松心情,克服生活中的焦虑紧张或负面情绪。

像甲亢这样的内科器质性疾病引起失眠症的情况不在少数,很多患者会把失眠作为首发症状来医院就诊。浙江省立同德医院睡眠医学中心是多学科交叉融合的全学科睡眠中心,强调多学科协作和中西医结合,在睡眠障碍的诊断治疗方面优势明显、特色突出,受到了很多患者的好评。

2022年4月25日 周一

E-mail: zjgrxw@163.com

责任编辑:许瑞英

电话:81916093

健康提醒

第一波“刘畊宏女孩”已经受伤!

健身前弄清“最佳顺序”

■小时

近日,49岁艺人刘畊宏凭借与妻子直播跳操迅速出圈,在这个减肥旺季,成为涨粉千万的“全民健身教练”。

“腰间肥肉咔咔掉,人鱼马甲线我都要”——伴着周杰伦《本草纲目》的音乐,刘畊宏一边喊着打气口号,一边跳着自编的高强度健身操,吸引了众多网友每天“云健身”。

屏幕外勤奋跟练的人,有的已经初见成效,也有人晒出自己过度练习导致肌肉拉伤,甚至进医院的经历。如何在收获锻炼效果的同时避免身体损伤?专家提醒你健身有个“最佳顺序”,教你五步制订适合自己的运动方案。

其实运动后的肌肉酸痛,主要和乳酸堆积有关,通常几天内就能自行缓解。专家提醒,运动要量力而行,不能盲目跟风,锻炼时还要选择较宽敞的空间,如果居家练习建议配个防滑垫,防止摔伤。

疫情之下,直播跟练的兴起帮人们找到了一种简便安全的居家锻炼方式。比起天天高强度运动、盲目追求时长,高效健身的基础在于结合自身情况、科学锻炼顺序,这样不仅能保证效果,还可以确保安全性,并且不容易半途而废。

为了保证最优效果,建议同时搭配有氧运动和力量训练,并且遵循“先力量,后有氧”的健身顺序,原因有三点:力量训练风险比有氧训练高,需要完成相应的训练组数才能有效,所以要保证充沛的体力;有氧运动结束后,疲劳会导致运动神经系统对骨骼肌的控制力下降,极可能造成运动损伤;从能量消耗角度看,刚开始运动时,身体消耗的是糖原,不是脂肪,而力量训练主要消耗的是糖原。当其结束后再进行有氧,正好消耗了糖原,身体快速进入燃脂阶段,大大提高了减脂效率。

建议大家根据个人体质、健康情况进行综合评估,制订自己的“健身方案”。

自我评估:做任何运动前都需要自我评估,包括是否有肌肉酸痛、时间上是否适宜运动、能量是否充足、是否要在运动前摄入食物等。

热身:持续10~15分钟,功能性热身活动持续10~15分钟。先从缓慢动作开始,然后进阶到速度更快的动作,最后再做爆发性动作。

以跑步为例,先从快速步行开始,逐渐至慢跑,让腿部肌肉得到充分活动,慢慢提升心率。

力量训练:持续30分钟~1小时,遵守先提高肌肉力量再增强肌肉质量的原则,即先采取较小负荷、多次重复的方式。例如,每周3次的力量训练中,先降低负荷,每次做4~5个动作,每个动作3~5组,每组重复10~20次。待动作熟练、身体适应能力增强后,再进一步增强肌肉质量,即采取较大负荷、较少重复的方式。

有氧训练:完成力量训练后,体能有所下降,有氧运动的时间可适当缩短,或仅将其作为一个放松的方法,建议慢跑、快走。体能好的人,可进行高强度间歇训练,但与力量训练相加总时长需控制在90分钟,避免过度训练导致身体疲劳。如果只是单纯进行有氧运动,最短应达到20分钟,随着体能增加可逐渐增加至30~60分钟。

拉伸:每次运动后,一定要对关节进行拉伸、放松,帮助肌肉恢复原本长度,加速肌肉弹性的恢复,并减缓酸痛。运动后如果肌肉出现紧绷、发胀、微疼的情况,可立即采用冷敷15~30分钟的方法,若始终无法缓解,应立即就医。

健康养生

谷雨节气养生百科

■记者程雷 通讯员张弛、沈军

谷雨是春季的最后一个节气。杭州市红十字会医院老年病科副主任医师熊静芳说,谷雨时节,心脾之气也逐渐旺盛,肝旺气伏,也是身体补益的大好时节,运动、饮食、情绪等要符合节气特点,为安然度夏打好基础。

谷雨前后的香椿醇香爽口营养价值高,有“雨前香椿嫩如丝”之说。鲜椿芽中含丰富的糖、蛋白质、脂肪、胡萝卜素和大量的维生素C。熊静芳介绍说,香椿具有提高机体免疫力,健胃理气,止泻润肤等多种功效,香椿中含有维生素E和性激素物质,具有抗衰老和补阳滋阴作用,有“助孕素”的美称。但要注意香椿中含有亚硝酸盐,食用不当会中毒,应先用沸水焯烫1分钟,去除2/3以上亚硝酸盐,再进行烹饪。

“谷雨”时节降雨增多,空气中的湿度逐渐加大,人比较容易感受湿邪,从而易导致食欲不振、大便稀溏、脘腹胀满、四肢不温等症状。熊静芳提醒大家,当下的饮食要兼顾健脾化湿,适宜多吃一些祛湿利水的食物,如赤小豆、黑豆、薏仁等,也可以食饮一些健脾化湿的药茶、药膳,同时,要少吃酸性食物和辛辣刺激的食物。不宜进食羊肉、狗肉、麻辣火锅以及辣椒、花椒、胡椒等食物,以防邪热上火。

熊静芳为大家推荐两道菜——赤豆薏米粥和龙井虾仁。

赤豆薏米粥的原料是取赤小豆、炒薏苡仁等比例取量;洗净后放入锅中,用清水浸泡2小时以上;泡好后,大火煮开,转小火煮2小时左右;煮好前20分钟放入冰糖,熬煮至冰糖融化,即可关火。赤豆薏米粥具有健脾祛湿、利尿消肿的功效。但严重胃病患者及孕妇慎用,糖尿病患者不可用冰糖。

龙井虾仁的做法是准备好河虾、谷雨茶、蛋清、葱姜汁、绍酒、精盐、胡椒粉、淀粉、油等;将虾剥去皮壳,肉洗净,用绍酒、精盐、蛋清和淀粉腌渍入味,茶叶泡开后取茶叶和部分茶汤备用;炒锅上火烧热,用温油滑开虾仁后捞出,再用葱姜汁炆锅,放虾仁、茶叶(带茶汤)、绍酒、胡椒粉,迅速翻炒,勾茨出锅装盘即可。由于绿茶中含多种维生素,并有软化血管、降低胆固醇等功能,龙井虾仁尤其适合儿童和老年人食用。

“谷雨夏未到,冷饮莫先行。”熊静芳提醒道,最近气温虽已升高,但仍未到炎热的夏季,不要过早食冷饮,否则人体容易受到冷刺激导致肠胃不适。