

“足”够好 你才更好

行走、奔跑、跳跃……人们每天的活动都离不开脚。据统计,全球约有25%的人饱受足疾的困扰。不论是青少年,还是成人,足部疾患逐年增加。5月29日是全球爱足日,太原市第二人民医院骨科主任、主任医师刘建国表示,过度运动、穿鞋不当等因素都会引起各种足部疾病,由于足部疾病症状隐匿,易忽视,易耽误治疗,非常影响生活,因此要关注足踝健康,做到早发现、早预防、早矫正、早健康。

脚是人的根基,是人体重要的组成部分,具有行走、运动、负重和减震等重要功能。足部在站立时,承受人体的全部重量;步行时,承受1.2倍体重的压力;跑步时,则承受3倍至4倍体重的压力;跳跃时,承受5倍体重的压力。

近年来,足部疾病多发。“从医院门诊看,患扁平足的青少年较多。”刘建国表示,扁平足是指足弓低平,但并不是所有扁平足都出现临床症状。其实,这与家长对足部健康的认知较低有关。家

长给孩子买鞋时,只注重外观,并喜欢买大码的鞋子,孩子穿着并不合脚的鞋走路、运动,足部无法得到固定,这样不仅影响孩子走路的姿势,甚至还会造成足部发育畸形。

此外,刚出生的孩子,足弓基本上是平的,随着年龄的增长和发育,足弓才逐渐形成,而很多家长在孩子几个月龄的时候,就早早地给孩子穿上鞋。“其实,给孩子越早穿鞋,其足底的肌肉和韧带得不到充分锻炼,进而影响足弓的形成。”刘建国强调。

2 老年人外出要穿合适的鞋

65岁的郭阿姨和老伴外出旅游近一个月。旅游期间,郭阿姨穿了一双平底板鞋,长时间行走,足部出现间断性的疼痛。旅游回来,郭阿姨足部的疼痛加重。经检查,其患有获得性平足症。

“很多中老年人本来足部正常,没有畸形疼痛,但由于年龄的增长,体重增加,或是外伤、神经血管肌肉病变,造成足部肌肉力量下降或肌力不平衡,韧带逐渐松弛,足弓塌陷形成扁平足,也称为成人获得性平足症。”刘建国提醒,一旦出现症状,要及早就医,在专科医生指导下展开治疗,包括理疗、足部肌肉功能锻炼、穿矫正鞋垫或矫正鞋等,防止畸形与症状进一步加重。

3 观察足部早发现早干预

生活中,如何及早地发现足部问题?刘建国提醒,要观察鞋底,及时发现是否存在异常磨损;观察足部外观,是否存在拇外翻、反复磨损的老茧等;是否存在不能缓解甚至持续加重的下肢关节疼痛;常规活动是否存在反复的踝扭伤;对于孩子,还要关注其足弓发育问题;走路过程中足尖及足跟的方向,是否存在偏内或偏外等。

刘建国表示,如果扁平足程度较轻,或未出现明显

临床症状,可进行功能锻炼,无需特殊治疗;对学龄前儿童,不要限制其赤脚玩耍;上学的孩子,要加强体育锻炼;到青春期,尤其是体重明显增加的孩子,每天可做足部肌肉锻炼,如用足跟、足尖、足的外缘走路,或跳绳、踮起足尖做体操等;平时走路时,脚不要内扣,纠正不良走路姿势;青少年活动时,尽量穿软底鞋或运动鞋,平时穿鞋要大小合适,女孩不宜穿高跟鞋。

记者 刘涛

世界多发性硬化日

早诊早治是关键 科学管理很重要

新华社北京5月29日电(记者李恒)多发性硬化症是一种免疫介导的中枢神经系统慢性炎症脱髓鞘性疾病。今年5月29日是世界多发性硬化日。专家提示,早诊早治对于多发性硬化症患者十分关键,早期的综合治疗能最大程度保持患者脑健康,延缓疾病进展。同时,多发性硬化症患者在居家生活中要注意科学管理。

视力减退、肢体无力、言语障碍……这些症状都可能是罕见病多发性硬化症的症状。北京协和医院神经内科主任医师徐雁介绍,该疾病常累及患者脑室周围、视神经、脊髓、脑干、小脑等,目前被认为可能由多种因素共同作用,在遗传与环境因素影响下,通过自身免疫反应发病。感染、外伤、妊娠、手术和中毒等可能是该疾病的诱因。


近年来,多发性硬化症患者的认知功能障碍越来越被关注,信息处理速度下降、记忆力和注意力减退等是其主要表现。徐雁介绍,研究表明,如果不给予有效治疗,多发性硬化症患者脑容量每年丢失大于0.7%,明显高于健康人因衰老所致的脑萎缩速度,而患者病理性的脑萎缩与患者残疾进展、认知功能障碍均密切相关。

“多发性硬化症尚无有效根治疗法,临床上仍旧以疾病修正治疗为主。”徐雁表示,多发性硬化症的治疗目标是全面控制疾病炎症活动、延缓残疾进展、改善临床症状,促进神经修复,提高患者生活质量。

如何对多发性硬化症患者进行居家管理?专家表示,在治疗多发性硬化症时应积极控制体重,戒烟限酒,合理运动。同时,通过一些益智活动如阅读等增强患者的认知储备。

专家提示,多发性硬化症患者的症状忽好忽坏,可以使用症状记录表及时记录患者日常症状,便于专科医生或护士准确了解患者疾病进展。

据了解,国际多发性硬化联盟于2009年开始,将每年5月的最后一个星期三定为“世界多发性硬化日”,以唤起全世界对多发性硬化症的关注,推动相关研究和医疗进展。



多发性硬化症是一种免疫介导的中枢神经系统慢性炎症脱髓鞘性疾病

2024年5月29日是世界多发性硬化日

专家提示

早诊早治对于多发性硬化症患者十分关键,早期的综合治疗能最大程度保持患者脑健康,延缓疾病进展

同时,多发性硬化症患者在居家生活中要注意科学管理

如何对多发性硬化症患者进行居家管理?

专家表示

在治疗多发性硬化症时应积极控制体重,戒烟限酒,合理运动

同时,通过一些益智活动如阅读等增强患者的认知储备

专家提示

多发性硬化症患者的症状忽好忽坏

可以使用症状记录表及时记录患者日常症状

便于专科医生或护士准确了解患者疾病进展

新华社 发

» 医疗服务

山西省肿瘤医院超声科门诊开诊

本报讯(记者 魏薇 通讯员 任珂昕)为进一步深化国家肿瘤区域医疗中心建设,中国医学科学院肿瘤医院山西医院(山西省肿瘤医院)超声科门诊日前正式开诊。这里能为患者提供各种超声报告解读、超声介入术前咨询、超声会诊等服务,满足不同患者多样化就医需求。

“以前拿着检查单子不知道找哪个专家,现在有了超声科门诊方便多了。”原来,杨先生查出肺结节好多年,需要定期

复查彩超,每次因为看不懂检查结果心里不踏实。听说省肿瘤医院开设了超声科门诊,他第一时间挂号预约。听了医生的详细讲解,杨先生悬着的心终于放下了。

据介绍,该院的超声科门诊由具有高级职称的专业医师定期出诊,以丰富的经验和专业知识,为广大患者提供咨询服务、诊疗渠道和治疗意见。有需要的患者可通过网上挂号预约,选择适合的医生和时间段预约问诊。

» 专家支招

老年人如何补充蛋白质

据新华社北京5月28日电(记者李恒)气温升高,部分人可能会食欲不振,影响一些重要营养素的吸收。专家提示,合理摄入蛋白质是健康养生的关键,尤其应保证老年人摄入充足蛋白质。

“保证足量膳食蛋白质的摄入,有利于维持机体的正常生理功能。”北京医院临床营养科副主任医师汪明芳介绍,为保证老年人摄入充足蛋白质,汪明芳建议,老年人可食用

足量的动物性食物和大豆类食品,这类食物富含优质蛋白质,其中动物性食物中的蛋白质含量较高,易被人体吸收。

一些老年人担心增加慢性病风险,大幅减少甚至拒绝食用动物性食物。“这样做有可能导致蛋白质特别是优质蛋白质的摄入不足。”汪明芳建议,老年人在食用禽畜肉时,可尽量选择瘦肉,少吃肥肉,以有效避免摄入过多饱和脂肪酸和胆固醇。