

新鞋没穿几天就磨破? 建议看看膝关节

九院足踝外科专家:磨损点在脚跟部位尤其要警惕

生活中,总有些人每次买回来的新鞋没穿多久,鞋底就磨破了。而巧合的是,每次鞋底磨破的位置还都是同一处。难道现在的鞋子质量都变差了吗?无锡市第九人民医院足踝外科田建博士表示,从生物力学来说,当下肢各关节处于不正常的位置时,鞋底便易出现不正常磨损。如果鞋子这几处位置长期出现磨损,市民朋友可要留意是否自身下肢关节出现了问题。

张骏



田建

脚后跟内侧磨损

如果市民朋友发现鞋子脚后跟内侧经常出现磨损,说明足部受力点在于脚掌内侧,需留意自己是否患有扁平足或是膝关节外翻。如果足弓扁平,在脚掌中部着地时,脚会向内倾斜,会导致内侧鞋跟磨损突出。如果患者行走时足底内侧并无疼痛感,可通过穿戴特制的鞋子进行干预。膝外翻一般也称为X型腿。由于关节外翻,身体重量就过多集中于膝关节外侧关节面上,足底亦以内侧接触地面。

脚后跟外侧磨损

相反,如果鞋子脚后跟经常是外侧出现磨损,那么市民朋友需要注意是否患有高弓足或是膝关节内翻。如果日常生活中经常崴脚,还需留意是否踝关节外侧不稳定。高弓足让体重过多倾向于脚外侧,造成鞋外侧磨损突出。这种走路方式容易导致关节扭伤和损伤,长期的受力不均也会导致膝盖外软骨的磨损,引发关节炎。正常的膝关节压力是平均分布在关节面上的。而O型腿患者由于膝内侧组织,身体重量就过多集中于膝内侧关节面上,足底亦以外侧接触地面。踝关节外侧慢性不稳定简单来说就是崴脚。踝关节外侧慢性不稳定容易导致内翻型踝关节炎,出现脚

后跟向内侧歪的形状。

前脚掌大脚趾外侧凸起

有些市民朋友发现穿上鞋后,位于大脚趾处的内侧鞋面会出现凸起,其实这同样是下肢骨关节发生的畸形。拇外翻畸形在穿鞋人群中的发病率比不穿鞋人群高15倍。紧束前足的鞋子是导致拇外翻畸形的首要致病因素。拇外翻一般为拇趾在第一跖趾关节处向外侧偏斜,关节内侧出现明显的骨赘,一些患者骨赘处软组织因长期受鞋子摩擦挤压而出现红肿、积液,称为拇囊炎。

前脚掌脚趾上方凸起

束缚住前脚掌的鞋子,除了会导致大脚趾外侧凸起,在鞋子正面还会造成脚趾上方的凸起。锤状趾指的是除拇趾外的其余4趾趾间关节屈曲挛缩,其中第2趾最常见。这种不正常弯曲能使趾头在鞋内的压力增加,引起溃瘍。早期轻度畸形,后进行性加重,趾头越来越弯曲而僵硬,直至对非手术治疗无反应。

田建博士建议,如果市民朋友发现自己鞋子出现以上情况,需尽早进行干预。若放任骨组织畸形生长,后期将对日常生活造成不可逆转的影响。此外,目前市场上不明资质的小诊所众多,从安全性考虑,患者寻求手术医治应尽量选择正规医院。

导医君有话说



欢迎扫码关注我们

海英导医台,无锡专业导医平台,导医范围覆盖无锡、上海的综合医院,目前香港导医平台也已建立,只为把更优质、更人性化的医疗资源带给爱健康的你。每周四,导医君会与大家一起分享新鲜实用的健康知识,欢迎快报记者与我们互动,给我们提供新闻线索,一经采用,我们会安排记者采访并支付一定的报料费。

想了解更多健康知识,请找我们!

有健康导医方面的疑惑,请找我们!

有健康方面的新闻报料,也请联系我们!

新闻热线:82823977

邮箱:haiyingdaoyi@163.com

讲座预告

明天,有一个博士团队为您“讲科普”

烟草危害是当今世界最严重的公共卫生问题之一,是人类健康所面临的最大,但又是可预防的危险因素。据世界卫生组织调查估算,目前全球约有12.5亿烟民,每年因吸烟而死亡高达500多万人。5月31日是“世界无烟日”,为了给广大市民普及吸烟对健康造成的伤害,人民银行无锡市中心支行、江南大学附属医院(无锡市第四人民医院)携手蠡湖街道社区卫生服务中心、海英导医台将于5月18日联合开展“看好钱袋子,护好身架子”健康+金融科普活动。

届时,将有银行工作人员为市民科普如何防范金融网络诈骗,帮助老年人在思想上装上“安全门”,看紧钱袋子;同时,讲座现场还有“博士为您

讲科普”健康讲堂,无锡市江南大学附属医院(无锡市第四人民医院)的呼吸内科、体检、胸外、影像等多个科室的博士专家组成“颜值与实力并存”的团队,为市民带来一波健康福利,现场提供咨询指导,如何护好“身架子”。呼吸内科博士张晓枫将为大家科普吸烟与肺部健康常识。凡是成功报名参加此次活动的市民,活动现场还有精美伴手礼相送。(木石)

讲座时间:5月18日14时

讲座地址:蠡湖街道美湖社区服务中心3楼会议室(尚美路蠡湖家园B区36号)

报名电话:82823977

微信报名:扫描上方二维码,关注“无锡海英导医”微信公众号,直接回复姓名+联系方式+参加人数即可报名。

养生参谋

别总坐着,多站起来走一走 研究发现:久坐伤害记忆力

美国《洛杉矶时报》近日援引该国一项新研究称,久坐可能会削弱大脑的记忆能力。

美国加州大学洛杉矶分校西梅尔神经心理与人类行为研究学院的科学家们对35名45~75岁的认知健康人群进行问卷调查和访问,并为他们做了大脑核磁共振扫描。结果表明,经常处于站立或移动状态的人们大脑中掌管学习和记忆能力的组织最完善。无论在哪个年龄阶段,老坐着不动都会令大脑中的记忆储存区域变得狭窄。这对大脑皮层的结构带来重要影响,继而改变人们大脑细胞的数量。大脑记忆中心的缩减会引发一系列负面效果,尤其可能导致老年痴呆症。人们一天中静坐的时间每增加1小时,记忆储存区的完善程度便会下降2%。

首席研究员、生物统计学

家、量子化学家普拉巴·西达斯说:“此前已有的关于心脏病、糖尿病和早亡方面的研究表明,长时间坐着给身体健康带来负面影响;新研究则让我们确信,久坐时你的大脑会面临严重威胁,即便是对于那些经常从事体育运动的人而言,久坐同样会损伤他们的脑部,原因是它可能阻碍了大脑赖以保持活力的氧气和营养成分供给,使大脑难以抵御衰老。”

西达斯建议,为了保持敏捷的思维和记忆力,一定要经常起身离开座位,如站起来打电话、跟着耳机音乐活动肢体、午餐后散步等。如果工作性质需要整天都坐在电脑前,可以设定闹钟提醒自己,该站起来走一走了。

王晓雄

来源:人民网-生命时报(请作者联系我们领取稿酬)

普通体检不能代替防癌筛查

据了解,自世界卫生组织明确提出了癌症的早发现、早诊断、早治疗的“三早”策略以来,癌症的筛查和早诊早治,已被公认为癌症防控最有效的途径。

目前,中国癌症的早诊率低于西方发达国家,与人们在认识上的误区有一定关系。临床中,经常遇到患者因为恐惧肿瘤的发生,而忽视身体征兆甚至拒绝必要的定期检查,从而导致对肿瘤早期诊断和治疗的延误。这也在一定程度上,造成我国癌症患者5年生存率偏低,而死亡率相对较高。其实,通过主动积极的预防和

干预,了解自己的高危因素、定期进行预防咨询、30岁以后每年做个体化防癌体检,都是提高早诊率的有效途径。

需要特别强调的是,肿瘤早期不一定会出现明显症状,常难以及时察觉,千万不能以自查代替体检,而且,肿瘤筛查与健康查体的内容也不完全一致,因此,普通体检也不能代替防癌筛查。

防癌体检的目的,是借助多种专业检查手段,在健康人群中发现早期甚至是尚未出现症状的肿瘤患者,以便于尽早进行诊断并开展相应治疗,使患者获得理

想的治疗效果。因此,除了普通的内外科检查,肿瘤筛查一般还会加查甲状腺癌、乳腺癌、肺癌、前列腺癌等一些常见、高发的癌症项目。以肺癌为例,晚期肺癌5年生存率不足20%,但通过防癌筛查发现的早期肺癌,5年生存率可达90%。除此之外,乳腺癌、结肠直肠癌、肝癌、胃癌等常见恶性肿瘤,都是能够通过相关影像学检查得以早期发现的病种。如果能做到早期发现,上述肿瘤的5年生存率均可达90%。

王平(天津医科大学肿瘤医院院长) 来源:光明日报

九价宫颈癌疫苗应该这样打

九价人乳头瘤病毒(HPV)疫苗日前在我国有条件批准上市。我国接种对象为16~26岁女性,按照0、2、6月的免疫程序接种3剂。打不打?不少女性很纠结。对此,记者采访了中国疾控中心免疫规划中心主任医师余文周。

据介绍,九价HPV疫苗适用于下列感染或疾病:一是HPV6型、11型、16型、18型、31型、33型、45型、52型、58型引起的感染;二是上述9种HPV型别引起的癌前病变或不典型病变;三是HPV16型等7种亚型引起的宫颈癌。

二价、四价和九价HPV疫苗主要区别是什么?余文周说,这3种疫苗最主要的区别是含有HPV型别不一样。但3种疫苗都可针对上述高危型HPV,预防HPV相关疾病,都可以对抗HPV16型和18

型感染,并且效果非常显著。四价HPV疫苗与二价相比,还能预防HPV6型和11型引起的生殖疣,九价HPV疫苗则将预防宫颈癌的比例从70%提高到90%。目前,世界卫生组织关于HPV疫苗立场文件,对3种疫苗的推荐没有偏好。各地人群可以根据可获得的疫苗种类和价格,自愿自费进行接种。

不少女性已经接种完二价、四价HPV疫苗,还可以打九价HPV疫苗吗?余文周介绍,目前尚无临床数据支持九价HPV疫苗与其他HPV疫苗互换使用。从公共卫生角度而言,二价、四价和九价疫苗在预防宫颈癌(主要由HPV16型和HPV18型导致)方面可以提供相当的免疫原性和保护效力,根据现有条件,接种3种HPV疫苗中任何一种,都是可以

的。按照九价HPV疫苗说明书,如果有人接种完3剂四价HPV疫苗,还想接种九价HPV疫苗,则至少间隔12个月后才能接种,且接种剂次为3剂。

谁不适合接种疫苗?余文周说,对HPV疫苗中任一活性成分或辅料严重过敏反应者为禁忌症。接种疫苗后有超敏反应症状者,不应再次接种疫苗。若女性已经或准备妊娠,建议推迟或中断接种,妊娠期结束后再进行接种。

“没有一种疫苗可以起到100%的保护效果。九价HPV疫苗也未能覆盖所有高危HPV型别,并不能100%预防所有HPV引起的感染或疾病,接种疫苗后的宫颈癌筛查应该照常进行。”余文周强调。

王君平

来源:人民日报(请作者联系我们领取稿酬)