

兰溪市人民医院开展全球爱足日知“足”关“踝”义诊活动

给“第二心脏”足够爱

在全球爱足日来临之际,5月25日下午,兰溪市人民医院开展全球爱足日知“足”关“踝”义诊活动。活动当天,该院骨科联合浙大二院骨科足踝外科专家为广大患者普及专业的健康知识,以及足部拍片、常见疾病咨询、测血压、测血糖等义诊服务。



在医院门诊一楼,记者看到不少患者早早地挂好了号正在排队候诊。市民胡女士得知有这次义诊,特地带着孩子赶来问诊。“我是看到了医院公众号上发出的信息,知道有杭州的专家在这边,就想带孩子过来鉴定一下是否是平足,咨询一下后期平足要如何干预,省得我往杭州跑,来回很不方便,挂号也难。”胡女士说。

市民张女士告诉记者,自己的脚后跟长有骨刺,这样的症状已经持续了很久,听说这次医院专门举办足踝义诊,而且在“家门口”就能挂到专家号,她便早早地来到了医院。“看了专家门诊,医生很专业也很热心,态度很好,看病也非常仔细,跟我介绍了不少知识,这一趟没有白来。”

据了解,足被称为“人的第二心脏”,然而,足部健康问题缓慢、隐秘,不易引起大众的重视,被大部分人所忽视,使得足病初期没有得到有效控制而愈发严重,甚至影响脊柱和髋、膝关节,导致后期治疗耗费高且增加了

不必要的痛苦。

被人忽视的足,其实也需要保养。兰溪市人民医院骨科主任倪增良表示:“平时大家都不是很重视足部健康,随着生活质量的提高,大家对健康重视了起来,各种锻炼也很多,然而不科学的锻炼会对足造成一些危害和损伤。所以,我们趁着全球爱足日,专门举办这样一场义诊活动,希望能引起老百姓的重视,多多关注足的健康。”他提醒市民如有足踝部疾病,要及时前往医院骨科足踝外科门诊就诊。

据介绍,成年人脚病起因主要有以下几个因素:5%是由于过度运动;11%来自走路不平衡;18%是因为上了年纪;64%因穿鞋不当;另有2%其他原因。

常见的疾病有平足症、“崴脚”、后跟痛、大脚骨等。平足症想必不少人都听说过,正常的脚印应该是在前后脚掌之间,脚的内侧缺少一块。如果脚印是非常完整的,前后脚掌之间过度平滑,几乎没有明显的弧度,那要考虑是扁平足。



据了解,足弓是维持人体行走跳跃的正常保护装置,用来保护通过脚底的血管神经。要是足弓塌陷了,脚底整个和地面接触,血管神经就会被压迫。大部分平足在在日常生活中不会表现出什么异常,但随着年龄的增长,有一部分平足者会变得足部容易疲劳,站久了会感觉酸痛不适,不能长时间行走,严重的还有脚跟外翻,前脚、中脚外展畸形等,这就会发展成平足症。不过,无症状的平足可以不治疗。但近年来医疗技术发展,多数医生认为平足者应在出现问题之前纠正畸形。

除平足症外,“崴脚”也是最常见的一种脚伤。“崴脚”在医学上称之为踝关节韧带损伤,是生活或运动的常见损伤,严重的可以导致踝关节骨折。很多没有骨折的“崴脚”人群对该损伤重视不够,没有进行正确的固定和功能锻炼。在急性期肿胀和疼痛消退后,有些人就正常生活工作甚至开始剧烈活

动,结果导致“崴脚”反复发生,反复肿胀与疼痛。

像“我能够活动,不可能有骨折”“还能走,没必要立即治疗”“足踝部外伤应立即予以热敷”等观点都是不正确的。足踝关节的结构非常严谨,既要满足行走、工作的活动范围,又要保持在活动中的稳定,其周围韧带发挥重要的作用。韧带损伤后,如果没有得到很好的恢复,会产生外踝疼痛综合症、距骨骨软骨损伤、踝关节慢性滑膜炎、跗骨窦综合征甚至踝关节功能性不稳定。

所以,在日常生活中,市民要多留一份心去关注“第二心脏”。浙大二院副主任医师曹乐博士表示:“足部和踝部的健康非常重要,大家在平时要多多关注脚的问题。不管是脚的畸形也好,疼痛也好,如果出现问题,早期一定要引起重视,在运动时也要多加注意,做好防护措施,避免运动拉伤。”

记者 徐桢瑾

