

跟痛症的预防和治疗

骨 科 刘振军

脚后跟痛，不敢着地，有的人以为是风湿，有的人以为是痛风。其实，这种情况很可能就是跟痛症。这种疾病是以足跟疼痛为主，中老年人常见的慢性损伤性疼痛。为什么年纪大的人容易发生足跟痛，而活动量大的年轻人却很少发生呢？

这是因为人上了年纪以后，足跖筋膜开始发生退行性改变，纤维组织逐渐失去了弹性，当长时间步行时，跟骨的骨膜及周围纤维组织就容易受伤，并且难以恢复。再加上老年人骨质疏松，长途行走或长时间站立劳动就会诱发此病。一旦发病，足跟底部疼痛，早上起床或坐片刻后走路时加重，走几步后疼痛减轻，白天疼痛相对较轻，到傍晚逐渐加重。经常穿高跟鞋，也会发生“跟痛症”。

跟痛症的预防和治疗：

1、预防跟痛症的发生。首先要选择一双合适的鞋子，平时注意锻炼身体，尽可能地做非负重锻炼，如骑自行车和游泳。有足部疾病时尤其不

能在鹅卵石建成的“健身路径”上行走，这样对足的损伤非常大。锻炼要坚持，但要掌握科学的方法，这样才能使足得到锻炼而不是加重损伤。不经常锻炼身体的人，偶尔一次长时间行走或站立劳动容易患跟痛症。因此，除了平时注意锻炼身体外，要避免足部持续负重。需要长途行走或长时间站立时要注意间断休息，防止足部过度疲劳。

2、热水泡脚。每天晚上临睡前泡脚 20 分钟左右，或将足部放在有加热作用的电暖气、电热宝等设备上（要谨防烫伤），温热作用可以改善局部微循环，对于预防和缓解疼痛很有帮助。

3、功能锻炼。采用坐位，患肢搭在健侧腿上，踝关节背伸 90 度以上，健侧于握足跟，再用对侧手将患足拇趾用力背伸，坚持 1 分钟，自我感觉到足底的腿腱有牵拉痛。早晚各锻炼 1 次，每次 10 分钟。

4、口服非甾体类抗炎镇痛药物。疼痛严重的跟痛症患者可口服消炎止痛药。这类药物的作用是抑制局部炎症反应，促进组织愈合，缓解疼痛。

夏季瓜菜选择

(1) 瓜类：夏季气温高，人体丢失的水分多，须及时补充。蔬菜中的水分，是经过多层生物膜过滤的天然、洁净、营养且具有生物活性的水。瓜类蔬菜含水量都在 90% 以上。所有瓜类蔬菜都具有降低血压、保护血管的作用。

西瓜：除烦止渴、清热解暑。适用于热盛伤津、暑热烦渴、小便不利、喉痹、口疮等症。

黄瓜：皮绿汁多脆嫩鲜美，含水量约为 97%，是生津解渴的佳品。鲜黄瓜有清热解暑的功效，对除湿、滑肠、镇痛也明显效果，夏季便秘者宜多吃。

苦瓜：苦瓜味甘苦性寒，老瓜逐渐变黄红色，味甘性平。它能除热解暑、解劳乏、清心明目，工作劳累的人可以多吃些。

(2) 凉性蔬菜：吃些凉性蔬菜，有利于生津止渴，除烦解暑，清热泻火，排毒通便。瓜类蔬菜除南瓜属温性外，其余如苦瓜、丝瓜、黄瓜、菜瓜、西瓜、甜瓜、番茄、芹菜、生菜等都属于凉性蔬菜。

(3) “杀菌”蔬菜：夏季是人类疾病尤其是肠道传染病多发季节。多吃些“杀菌”蔬菜，可预防疾病。这类蔬菜包括：大蒜、洋葱、韭菜、大葱等。这些葱蒜类蔬菜中，含有丰富的植物广谱杀菌素，对各种球菌、杆菌、真菌、病毒有杀灭和抑制作用。其中，作用最突出的是大蒜，最好生食。

(内二科 赵淑艳)

院前急救常识

院前急救阶段是指从第一发现 / 救援者到达现场，采取一些必要措施并拨打 120 急救电话开始，直至救护车到达现场进行急救处置，然后将伤员送达医院急诊室之间的这个阶段。

院前急救对于突发疾病或者遭遇意外创伤的伤员来说至关重要，甚至关系到伤员的生命能否延续。对于普通老百姓来讲，很有可能成为第一发现 / 救援者，因此，非常有必要了解院前急救的概念和一些基本处置原则。

院前急救需注意以下几点：

- 1、遇到意外伤害发生时，要保持镇静，向周围大声呼救，立即拨打 120 急救电话。
- 2、在周围环境不危及生命条件下，一般不要轻易搬动伤员。尤其是对于脊柱损伤以及骨折的伤员，在没有固定的情况下进行搬运，极易导致伤员的二次损伤，严重者可能导致伤员高位截瘫或者体内大出血。
- 3、暂不要给伤员喝水（包括任何饮料），也不要吃任何食物。
- 4、遇到严重事故、灾害或中毒时，除急救呼外，还应立即向有关政府、卫生、防疫、公安等部门报告，现场在什么地方、伤病员有多少、伤情如何、都做过什么处理等。
- 5、对呼吸困难、窒息和心跳停止的伤员，立刻展开原地抢救，置头于后仰位、托起下颌、清理口腔内呕吐物使呼吸道畅通，同时施行人工呼吸、胸外心脏按压等复苏处理。
- 6、对伤情稳定，估计转运途中不会加重伤情的伤员，迅速组织人力，利用各种交通工具分别转运到附近的医疗单位救治。
- 7、院前急救应采取的处置步骤是：心肺复苏、止血包扎、躯干及肢体固定，然后才是搬运至救护车上。根据伤情对伤员边分类边抢救，处理的原则是先重后轻、先急后缓、先近后远。

急诊科主任 刘宝勤

现在流行减肥，减肥的方式更是五花八门，其中节食是最常见的减肥方式。但是在饮食调节方面，有些人存在某些误区。

误区一：减肥就要不吃主食

体重增加的主要原因是热量摄入过多而运动太少，消耗不掉过多的热量。影响体重的最主要因素是总热量的摄入而非单一的营养素。食物的总热量主要由三大产热营养素构成，碳水化合物（主食）只是产热营养素中的一种（另两种为脂肪和蛋白质）。“只吃不食主食就可以减肥”的观点过分夸大了碳水化合物对体重的影响。

事实上，不吃主食的危害很多，主要有以下 4 个方面：

- 1、碳水化合物具有一定的解毒功能，不吃主食，血液中有毒废物不能及时排除，就会造成肤色黯淡，脸色难看。
- 2、主食类摄入过少，会对大脑健康形成危害。近年来，脑部疾病的发病率明显上升，与不以谷物为主食、摄入动物性食物量猛增有很大关系。
- 3、主食吃得少了，辅食摄入量增多，营养不均衡。
- 4、人体能量有三大来源，它们之间应该有科学的配比：碳水化合物占总能量供给的 55%~60%，脂肪不高于 30%，蛋

白质占 15% 左右。如果摄入的碳水化合物比例过低，身体就会消化蛋白质，以此来产生能量，这就破坏了蛋白质原本在人体内承担修补肌肉和身体其他组织的任务。因此，健康的饮食观点是摄入合理比例的碳水化合物。

误区二：粗粮多多益善

有不少人认为，既然粗粮对身体有很多益处，那就应该天天吃粗粮，顿顿吃粗粮。其实，粗、细粮的含糖量差不多，如面粉为 75%、大米为 74%、小米为 74%、玉米为 76%。粗粮富含膳食纤维和维生素 B 族，与细粮搭配可弥补细粮含膳食纤维和维生素 B 族少的不足，有益于控制血脂。

但膳食纤维也是把“双刃剑”，如果过量摄入也会带来不利影响。比如，过多膳食纤维的摄入会使胃排空延迟，造成腹胀、消化不良等，特别是对老年人、儿童、患胃肠道疾病或胃肠道功能较弱者不利。长时间过多摄入膳食纤维，也会在一定程度阻碍钙、铁、锌等微量元素的吸收，这对本身就可能缺乏这些元素的老人和糖尿病患者而言无异于雪上加霜。

误区三：应该换着花样吃主食

主食是含淀粉类较多的食物，钠盐的含量非常少并且几乎不含脂肪，也就是说主食不是钠盐和脂肪的主要食物来源。但是为了迎合人们的口味，现在市场上花样翻新的主食如炒饭、比萨饼、咸烧饼、油条、油饼、锅贴、炒饼等在制作过程中加入了盐和油，甚至还加入火腿、肉类等高能量的配料；在烙大饼时用刷子刷一层油脂；制作咸烧饼的时候放之麻油和盐汁等。这些做法打破了膳食的平衡，使原本清淡的主食变得不再清淡，使人盐和油的摄入量很容易超标。

如果一餐中吃 2 两咸味主食，就和当天摄入食盐 2 克左右；如果主食中含脂肪 10%，那么吃 100 克主食无形中摄入 10 克脂肪。无论是动物性油脂还是植物性油脂，热量都是比较高的，每 1 克就可产生 9 千卡的热量，产热比同量碳水化合物多两倍。如果长期油脂摄入过多会导致总热量摄入的增加，进而使过多的脂肪在体内储存引起肥胖，带来一系列健康问题。

中国营养学会根据中国国情制定的我国居民膳食指南中推荐，健康成人油的摄入量为 25~30 克/天，食盐的摄入量不超过 6 克/天。如果我们从美味可口的菜肴中已经摄入了过量的脂肪和盐，主食再摄入一部分脂肪和盐，久而久之，势必会对身体产生不利影响。因此，我们要吃“清淡”的主食。（哈旭媛 摘自健康报）

主食：吃得少不如吃得杂

主食是含淀粉类较多的食物，钠盐的含量非常少并且几乎不含脂肪，也就是说主食不是钠盐和脂肪的主要食物来源。但是为了迎合人们的口味，现在市场上花样翻新的主食如炒饭、比萨饼、咸烧饼、油条、油饼、锅贴、炒饼等在制作过程中加入了盐和油，甚至还加入火腿、肉类等高能量的配料；在烙大饼时用刷子刷一层油脂；制作咸烧饼的时候放之麻油和盐汁等。这些做法打破了膳食的平衡，使原本清淡的主食变得不再清淡，使人盐和油的摄入量很容易超标。

如果一餐中吃 2 两咸味主食，就和当天摄入食盐 2 克左右；如果主食中含脂肪 10%，那么吃 100 克主食无形中摄入 10 克脂肪。无论是动物性油脂还是植物性油脂，热量都是比较高的，每 1 克就可产生 9 千卡的热量，产热比同量碳水化合物多两倍。如果长期油脂摄入过多会导致总热量摄入的增加，进而使过多的脂肪在体内储存引起肥胖，带来一系列健康问题。

中国营养学会根据中国国情制定的我国居民膳食指南中推荐，健康成人油的摄入量为 25~30 克/天，食盐的摄入量不超过 6 克/天。如果我们从美味可口的菜肴中已经摄入了过量的脂肪和盐，主食再摄入一部分脂肪和盐，久而久之，势必会对身体产生不利影响。因此，我们要吃“清淡”的主食。（哈旭媛 摘自健康报）

