

# 鞋子选择不 OK 小心身体被 KO

长沙一名女子近日中毒晕倒,原因竟是新鞋“打脚”

高跟鞋、尖头鞋、松糕鞋……一双双时尚、漂亮的鞋子,是女性钟爱的“魅力武器”。说起高跟鞋伤脚,这事儿并不稀奇,穿不好伤身你却得了解一下——近日,长沙市一名年轻女患者可谓是“惊心动魄”的经历就给大家提了醒:由于穿了双高跟鞋,她竟然晕倒了。一双高跟鞋是如何打败身体的?除了高跟鞋,其他鞋子是否也有同类隐患?记者来到医院,用患者的小故事为大家揭晓答案。



提醒 >>  
一图读懂  
不合脚的鞋带来的伤害

## 跑步运动鞋

鞋垫大多太厚,会减弱足部与大脑之间对地面感知的神经反馈。长期穿这类鞋,可能导致慢性压力损伤,尤其对脚后跟。



## 人字拖

太平、太薄的鞋子会让脚部直接暴露在外,当用力夹住脚趾之间带子的时候,可能伤到脚趾,带来炎症、足跟疼痛甚至是骨折。



## 气垫鞋

足底压力不均的人,因为气垫鞋支撑不好,会越穿越痛。而脚部已有变形的人,再穿这类软质鞋,会使畸形更加严重。



## 雪地鞋

穿着时脚在里面来回滑动,时间长会造成内八字脚,同时易造成足踝部、膝盖甚至髌关节磨损,缺少支撑还可能导致扁平足等畸形。



## 松糕鞋

穿着这种鞋容易使人失去重心,增加踝关节扭伤、跌倒的风险。在负重增加的情况下,会使足弓、足掌和足跟失去原有的运动弹性,极易受伤。



热点

## 穿双高跟鞋,女子中毒晕倒

高跟鞋是许多女人的心头爱,27岁的长沙美女高婷(化名)就是高跟鞋的忠实粉丝。不过,因为爱穿高跟鞋,她最近吃了大亏——本以为只是新鞋磨破脚,谁知,她竟患上了急性蜂窝织炎。

因为酷爱高跟鞋,高婷家里收藏了20多双不同的高跟鞋。前段时间,她穿了一双新买的高跟鞋外出,因新鞋打脚,走了一圈后,她便发现右脚脚后跟被磨破了皮。考虑

到新鞋打脚不是什么大事,她用消毒药水简单消毒后就休息了。

第二天,高婷想着多穿几次新鞋就不会打脚了,便忍着痛继续穿了这双高跟鞋。但两天后,她感觉右足根部疼痛加重,脱鞋后发现破损皮肤处红肿明显,并开始流脓。几天后的上午,她突然全身乏力,刚走了几步路就晕倒在客厅里。

家人发现后紧急将高婷送往医院急诊科就诊,医生诊断为“右足蜂窝织炎”。

求诊

## 穿鞋也中毒,破皮是主因

“每年都会有一些因爱穿高跟鞋导致受伤的案例。鞋子穿不好伤脚,但更要当心伤身!”接诊高婷的医生告诉记者,高婷之所以出现突然晕倒的症状,是因为中毒。

医生说,经检查,高婷患上的是急性蜂窝织炎。这是一种皮下、筋膜下等组织的急性弥漫化脓性感染,它可由皮肤或软组织损伤后感染引起,特点是病变不易局限,扩散迅速。

“这种炎症的轻微表现是局部红肿热痛,但如果不及及时处理,病情加重,就会出现寒颤高热、头痛、全身无力等中毒症状,甚至危及生命。”医生解释,女性因长期穿高跟鞋行走,足部未得到有效保护,导致局部皮肤破损,加之未予以重视,受伤后没采取有效治疗,从而引起感染加重,便会出现全身中毒症状。

医生提醒广大爱美的女士,穿高跟鞋固然很美,但在出现鞋不合脚、磨脚、破皮等问题之后,一定要及时处理伤口,停止穿高跟鞋,防止小伤口变成大麻烦。

门诊

## 除了炎症 高跟鞋畸形也要当心

“穿高跟鞋磨破皮中毒值得注意,但另一种更常见的现象需要广大女性引起重视。”医生介绍,鞋跟高、鞋头尖,是伤足的两大主因。女性常穿这类鞋子,拇趾外翻容易找上门。

医生给记者分享了一个接诊案例——人的拇趾跖骨中轴线与近节趾骨中轴线之夹角,叫拇外翻角,正常值为15度—20度。但来医院看诊的美女张女士的X片显示,她的拇外翻角已经达到45度,脚上多个关节出现了明显的变形,第二个和第三个脚趾甚至有偏斜、骑跨的现象。

“这是很严重的拇趾外翻,最后不得不手术治疗。”医生说,除了拇趾外翻,高跟鞋还可能带来鸡眼、扁平足、拇囊炎、关节炎,甚至加速脊柱退行性病变,损害女性健康。

据新华网

广告

# 合理安排近视手术 “爱尔助从戎”让近视青年也能走入军营

“医生,我明天就体检了,可以今天做近视手术吗?”然而医生回答只能是拒绝。2018年征兵工作进入收官阶段,近视手术迎来了高峰,可有许多近视患者匆匆忙忙赶到医院,才发现原来近视手术并不能随到随做!

## 术前检查一定要提前做

近视手术并不是人人都能做,是否能做近视手术,适合什么样的手术方式,都需要通过术前检查才能判断。完成术前检查后,最快也要第二天才能安排手

术。

## 选择适合自己的手术方式

每一位近视患者适合的手术方式都不一样,爱尔眼科能为患者提供飞秒激光、个性化飞秒、全飞秒SMILE、ICL晶体植入等多种细分手术方式,经验丰富的手术医生会根据患者的检查结果和个人情况,量身打造手术方案。

## 征兵新政助力近视青年入伍

湖南省人民政府征兵办公室联合

湖南爱眼公益基金会、爱尔眼科医院集团共同发起“热血铸军魂,爱尔助从戎”拥军爱民活动。2018年1月1日起,凡在衡阳爱尔眼科医院实施近视手术的衡阳地区应征入伍适龄青年,办理相关程序后,凭《入伍通知书》均可享受湖南爱眼公益基金会2000元“军旅慰问金”!大学毕业生凭《入伍通知书》和《大学毕业证》更可享受湖南爱眼公益基金会3000元“军旅慰问金”。活动详询0734-8239955/18974738806。

研究表明:

## 常吃橙子可降低患眼疾风险

一项为期15年的研究表明,经常吃橙子的人可降低老年性黄斑变性的风险。

老年性黄斑变性又称年龄相关性黄斑变性,是由黄斑区结构的衰老性改变导致的眼底病变,患病率随年龄增长而升高,是当前导致老年人失明的主要原因之一。这种眼疾在50岁以后更有可能发生,目前还没有治疗这种疾病的办法。

澳大利亚悉尼韦斯特米德医学研究所和悉尼大学的研究人员近日在《美国临床营养学杂志》上发表的论文说,他们对2000多名50岁以上澳大利亚人的跟踪研究显示,每天至少吃一个橙子的人在15年后患老年性黄斑变性的风险可降低60%以上,即使每周吃一个橙子也有助于降低风险。

首席研究员、悉尼大学教授巴米妮·戈皮纳特说,数据显示,橙子中的类黄酮似乎有助于预防眼疾。

迄今,大多数研究关注的是维生素C、维生素E和维生素A等普通营养素对眼睛的影响。而戈皮纳特说,他们的研究重点是类黄酮和黄斑变性之间的关系。类黄酮具有抗氧化和抗炎作用,在几乎所有的水果和蔬菜中都存在。但数据显示,在含有类黄酮的常见食品中,只有橙子与降低患老年性黄斑变性风险有关联。目前尚不清楚其中原因。

研究人员同时强调,常吃橙子与患老年性黄斑变性风险降低有关,并不意味着吃橙子能完全预防这种眼疾。

据新华社

## 夏天运动后 不宜立即进空调房

小伙打完篮球后马上去看电影,不料电影结束时双膝关节肿胀发僵,疼得不能动,随后在医院被确诊为急性膝关节滑膜炎。医生告诉他,这是运动后立即进入空调房久坐所致。

专家提醒,夏天刚做完运动应拉伸关节,适当休息,让关节积液慢慢被吸收后再进空调房,以免膝关节受寒凉刺激,出现水肿和炎性病变。

“看电影前打了近一个小时的篮球,剧烈运动时膝关节为保证润滑度,会分泌润滑液。运动后立即去看电影,身上的汗还没干就在冷气十足的电影院坐了2个多小时,膝关节血管收缩加上润滑液未吸收,使膝关节滑膜肿胀充血,引起急性膝关节滑膜炎。”当日接诊的武汉市第四医院骨科门诊医师王威说。

王威近来在门诊中遇到不少剧烈体育活动后长时间吹空调引起急性滑膜炎的患者,还有不少长期在空调办公室中穿短裙、短裤久坐的年轻患者。王威介绍,以前关节炎大都在秋冬季复发或加重,现在夏天高发与患者贪恋空调有关。

专家提醒,市民应尽量不长时间待在空调房内,因工作需要不能离开者,最好穿长衣长裤,避免空调直吹腿部,并定时站起来活动身体。

据新华社

## 5个信号说明 孩子免疫力下降

妈妈可以通过哪些方来判断宝宝免疫力下降?5个信号需留心:

- 1.换季就生病。天气忽冷忽热,一旦孩子增添衣不及时,就出现鼻塞、流涕、咳嗽、发烧等感冒症状,且感冒好长一段时间才治好。
- 2.孩子白天常嗜睡。3.孩子在某段时间忽然喜欢上吃甜食,但过多甜食会让白细胞吞噬病菌的能力下降,过多糖分还会使钙质流失,从而导致免疫力降低。
- 4.尿液异常。尿液的正常颜色为淡黄,尿液过黄表示体内缺水,尿液呈透明时说明体内水量过量。
- 5.孩子的体重自出生后持续增加,一直到青春发育期,但如果体重不增反减,妈妈就要提高警惕了。

据新华社