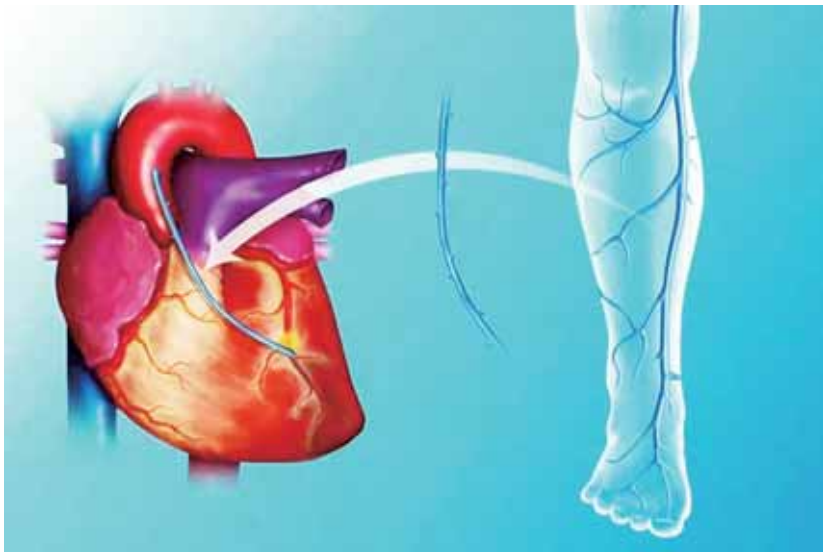


天冷脚麻或是血管问题 不要再乱泡脚了

寒冷的冬季,不少中老年人会发现腿部疼痛、酸麻,还以为年纪大了,肌肉骨骼老化受不得冷,也有以为是关节出现问题了去看骨科医生,实际上,他们中有相当部分其实是下肢血管出现问题了。来自医院介入血管外科专家介绍,动脉硬化是随着年龄增长而出现的血管疾病,70—80岁是其高发人群,近年也有发病年轻化趋势,如50多岁开始患病。下肢动脉硬化闭塞如果没有得到及时的诊治会出现小腿溃疡甚至截肢,若早期通过积极地治疗,可以帮助患者保住肢体,重新上路。



1 下肢血管问题:发病走向年轻化

“如果出现脚麻、冰凉、脚痛,走一段路痛得停下休息,排除关节、骨质疏松,很可能就是下肢血管出现了问题。”暨南大学附属第一医院介入血管外科副主任医师张艳介绍。

受年龄和基础疾病等因素影响,人体血中脂质大量沉积在血管壁上,就导致动脉粥样硬化,形成血管狭窄

或血栓引起血管闭塞,动脉硬化闭塞的情况好发于下肢,这是因为下肢动脉血管离心脏比较远,平时人体活动时承重多,因此约有60%—70%的动脉硬化闭塞发生在下肢,称为下肢动脉闭塞症。

张艳介绍,因为人随着年龄增长血管会逐步老化,因此疾病多发于老年群体,如70—80岁年龄群,对于50多岁发

病的人来说算是发病年轻化。由于如今饮食结构的改变,人们经常摄入高脂饮食,基础性疾病如糖尿病、高血压等发病年龄提前,因此下肢动脉闭塞症的发病在临床中可见也是越来越年轻化了。医生提醒,对于有基础性疾病的人群,如糖尿病患者,患上动脉硬化闭塞的概率会比一般人高,因此需要特别注意。

2 出现这些症状时不可大意

与下肢静脉闭塞常见于血栓不同的是,由于动脉血流比较快,一般出现闭塞的情况多见于动脉斑块。张艳表示,不良的生活习惯加上年龄因素,极易导致动脉粥样硬化斑块在动脉内壁上形成,随着斑块不断增大,管腔逐渐狭窄,管道通畅性受到影响,流向下肢的血流就会减少,狭窄到一定程度甚至完全堵塞时,供应下肢的血流不能满足需要,就会出现下肢缺血症状。

因此,动脉硬化闭塞的症状多见于以下特征:会出现明显自我感觉不好,脚总是冰凉,冬天的时候脚会更凉,这种冰凉不一定是双侧对称,可

能只是一只脚发凉,而且与气温低肌体冰凉感觉有所不同。

专家介绍,下肢动脉硬化闭塞一般有数个阶段:第一个阶段是由于堵塞造成远端缺血,脚会偏凉,脚底麻木;第二阶段是“间歇性跛行”,走路走不了多远就要歇息,例如一开始走500米就需要休息,随后能走的距离越来越短,这是因为走路多时脚需要更多血液,但是血管堵了提供不了更多血液,停一下血供缓解了又没事,随着堵塞越来越严重,能走动的范围逐步收窄;第三阶段是“静息痛”,通俗地讲就是不走路也会痛,尤其晚上痛得更厉害,严重的病人会痛到痛哭流涕,止痛药也只能止两

个小时。第四个阶段是面临截肢,因为没有血液供氧,缺血部分的脚烂、发黑,出现伤口后无法愈合、溃疡,如果合并细菌感染,这些细菌和毒素,一旦吸收到血液里面,随着血液在全身运行,会造成全身的多功能衰竭,那么这个并发症是致命的,是比较严重的。

“以前的患者经常是到了静息痛的阶段才到医院就诊,往往需要面临截肢后果,现在随着医学素养的提高,很多患者在走路痛需要休息的阶段就过来就诊了,一般能得到比较好的控制。”张艳表示,尽早治疗可以避免截肢风险,及时帮助下肢恢复良好的血供。

3 提倡走路锻炼,泡脚会加重病情

“很多患者以为自己病了就应该让脚多休息,尽量坐着不动,这是不对的,我们提倡科学地走路锻炼。”张艳表示。

专家建议,患者可在能够承受的速度下尽量快走,记录步行的距离,如果越走越短,说明病情很可能在进展,越走越远说明血管供血在完善。运动时间以每次50分钟为主,一周至少三次,这对于肢体缺血有改善。

此外,需要在医生指导下服用血管疏通有辅助的药物,不要自己买药以免增加出血风险。如果病情比较严重,需要在手术治疗。饮食方面可以喝少量红酒,务必戒烟,因为尼古丁会让血管收缩容易加重病情。要注意保暖,饮食上不宜肥腻,多喝水。

“像冬天很多人喜欢睡觉前泡脚,如果是下肢动脉硬化闭塞的患者,是不适宜泡脚的。”张艳提醒,泡脚一开始

会觉得舒服,其实会造成恶性循环。这是因为热水泡脚时远端血管扩张,血管壁可以扩张,组织新陈代谢加快,需要更多有养分的血液,但是由于闭塞造成养分供应不足,会加重缺血症状,“尤其是合并有糖尿病足的患者,对于脚的肢体感觉会差一些,容易造成水温过高烫伤,这损伤难以愈合,会导致溃疡越来越严重。”

据新华网

世卫组织发布 新年健康饮食小贴士

日前,世界卫生组织在其官网上发布了5条新年健康饮食小贴士,提醒人们如何吃得更健康均衡,增强身体抵抗力。

一、吃多种食物。均衡饮食有助增强身体抵抗力,使人更加健康长寿。世卫建议,日常饮食应尽量包括小麦、大米、玉米、土豆等多种主食,外加各种豆类、新鲜果蔬以及鱼肉蛋奶等动物来源食品;尽可能多吃燕麦、糙米等富含膳食纤维的全谷物食品;零食最好选择新鲜果蔬和无盐坚果,而非高糖、高脂和高盐食品。

二、少吃盐。吃盐过多会导致血压升高,增加心脏病和中风风险。世卫建议成人每天食盐摄入量不超过5克(约一茶匙)。人们在烹饪时应少放盐,减少使用酱油等咸味调味品;在购买罐头、蔬菜干、坚果等食物时,尽量挑选不添加盐和糖的品种;餐桌上不摆放盐瓶和含盐调味品;检查食品标签,选择低钠产品。

三、低脂少油。人们在饮食中如果摄入过多脂肪会增加肥胖、心脏病、中风风险,人造反式脂肪对健康危害尤其大。世卫建议,用大豆油、菜籽油、玉米油等更健康的油替代黄油和猪油;选择鸡鸭鱼肉等脂肪含量较低的“白肉”,而不是猪牛羊肉等“红肉”;烹饪时尽量用蒸或煮替代油炸;购买食品时应检查标签,避免购买含人造反式脂肪的各种加工食品、快餐和煎炸食品。

四、限制吃糖。吃糖过多不仅有害牙齿,还会增加超重和肥胖风险,导致慢性健康问题。世卫建议限制甜食和碳酸饮料、果汁和果汁饮料、冲调饮料、调味乳饮料等含糖饮料摄入;选择新鲜的健康零食,摒弃加工食品;少给儿童吃含糖食品,不应将盐和糖添加到2岁以下婴幼儿的辅食中。

五、控制饮酒。庆祝新年常常离不开酒,但饮酒过多过频不仅会增加受伤的直接风险,还可能给身体造成长期影响,如肝损伤、癌症等。世卫建议尽量少喝或不喝酒,某些特定人群应绝对禁酒,比如孕妇和哺乳期女性、驾驶员、机械操作人员,以及患有某些疾病而酒精会加重病情的人、正在服用能与酒精直接发生反应的药物的人等。

据新华社

简单5步骤 可助预防流感

流感是由流感病毒引起的一种呼吸道传染病,主要症状有高热、头痛、咳嗽以及肌肉和关节痛等。世卫组织在其网站上介绍,简单5个步骤即可帮助最大程度预防流感,其中最有效也最关键的预防措施就是接种流感疫苗。

世卫组织表示,每年接种流感疫苗是保护自己免受流感及严重并发症影响的最有效方法。疫苗接种对处于妊娠各个阶段的孕妇都特别重要。此外,接种流感疫苗对于6月龄至5岁的儿童、老年人、慢性病患者以及卫生保健工作者也至关重要。

至于很多人担心的接种流感疫苗是否有副作用,世卫组织强调,“流感疫苗不会使你感染流感”,接种疫苗后感到疼痛或发烧是完全正常和自然的反应,一般只持续一两天。

除接种疫苗这道屏障外,世卫组织介绍,经常洗手、避免触摸自己的眼鼻口、远离流感患者、如果感到不舒服应留在家中,这4个步骤对于有效预防流感也十分有效。

世卫组织解释说,保持双手清洁,可以防止包括流感在内的许多感染,是保护自己和家人健康的简单方法。流感病毒最有可能通过眼鼻口进入身体,人们可以通过避免触摸来降低感染风险。流感具有传染性,容易在拥挤的地方传播,例如公共交通工具、学校等公共活动场所。如果得了流感,应尽量留在家中,不要带病上班上课,迅速隔离自己,有助防止流感传播并挽救生命。

据新华社

广告

知道肾结石,那你知道眼结石吗?

以前只知道肾结石、胆结石,你知道眼睛里也能长结石吗?眼结石,其实是结膜发生慢性炎症时,结膜脱落的上皮细胞、黏液成分和脂肪等成分长期堆积,形成的一颗颗小米粒大小、类似于结石的东西,医学上称结膜结石。

眼结石刚出现时,是一颗一颗的。如果放任不管可能会越长越多,

聚集在一起。如果眼结石突出结膜表面刺激到角膜,后果就很严重了:长时间摩擦角膜,甚至可导致角膜溃疡、糜烂,视力也受影响。

衡阳爱尔眼科医院角膜病学科主任张星慧介绍,普通的眼结石在眼部表面麻醉下用注射针头剔除即可,但由于眼结石往往是由眼部炎症引起的,在炎症没有完全消除的时候,只将结石剔除,

治标不治本,稍不注意,眼结石还会复发。因此,治疗眼结石的重点是预防眼睛炎症。

张星慧主任提醒,现在是冬季,天气比较干燥,风大、泪液分泌不正常,这时极易导致眼结石或眼结石加重。她强调,当眼睛痒或有异物感时不要乱揉眼睛,症状持续时,应当及时到院就诊。