

穿高跟鞋易引发『大脚骨病』

◆ 施忠民



在日常门诊中,有相当一部分女性因大脚趾疼痛而就诊,经医生诊断是患上了“大脚骨病”,也就是专业上所说的“足拇外翻”,主要表现为大脚趾斜向外侧,指向其他脚趾,其关节突出变大,而第2趾常受挤压朝背侧突出。引起“大脚骨病”的病因多种多样,最主要的原因是平时不注重穿鞋的习惯,穿着狭窄、尖头高跟鞋所致,因此女性“大脚骨病”患者远多于男性。其他可能的因素包括遗传因素、外伤、痛风、类风湿等疾病也能导致“大脚骨病”。

“大脚骨病”的临床症状主要表现为红肿、疼痛的拇囊炎表现,前脚增宽,大脚趾内侧常因突出过度摩擦而致皮肤增厚,其活动僵硬不灵活。严重的“大脚骨病”的病人在第2、3、4脚趾下方有老茧形成,前脚板也会变平。

一旦得了“大脚骨病”怎么办呢?一般来说,不痛,就不必为了美观而去做“大脚骨病”的美容手术,且有相当一部分“大脚骨病”的患者可以通过保守治疗来缓解症状,改善生活质量。首先,病人要彻底改变以往不健康的穿鞋习惯,不再穿狭窄、尖头的高跟鞋,而穿那些头部较宽大的鞋。其次,对于病变的大脚趾,要加以保护,避免受压,并配合使用拇外翻绑带、分趾垫和前足横弓垫等拇外翻矫形支具来恢复足部正常的解剖结构。平时还可以做点理疗和按摩。对于疼痛较剧烈的病人,可口服消炎止痛药;对于脚底有老茧的患者,可以剔除老茧,避免脚底痛。

如果“大脚骨病”进展迅速,或者保守治疗无效、症状严重影响正常生活和工作,就需要手术治疗。任何手术都有一定的风险,因此足踝外科医生需综合患者年龄、身体一般情况、临床症状和影像学表现及患者的个体要求等,制定个体化的手术方案。同时,手术前还应该充分告知病人手术和麻醉风险,术后恢复时间较长(常需半年到一年),并可能存在不愈合或畸形愈合的可能。对于两个脚都有“大脚骨病”的病人,主张两只脚分开手术,以免影响正常生活自理。

目前,对于“大脚骨病”治疗的手术方法多种多样,很多病人往往希望

小手术解决所有问题,因此常会寻求微创的手术方法。但是,微创手术有严格的指征,虽然微创手术切口小,手术简单、恢复时间短、术后即可行走,不影响正常生活,但只有轻度的拇外翻病人适合微创手术,且微创手术往往存在治标不治本的问题,术后复发率较高。其他的手术方法包括软组织手术、截骨矫形术和关节融合术。软组织手术包括拇囊切除及内侧软组织紧缩和外侧软组织松解,从而达到内部软组织的平衡,纠正畸形。而截骨矫形术是目前临床医生最常用的手术方法,且截骨方式也多种多样,其机理是通过截断跖骨、趾骨并纠正固定于正常解剖位置,以纠正畸形,如果有第2、3、4脚底痛的病人,需同时行第2、3、4脚趾截骨术。临床医生通常根据患者具体畸形情况选择合适的截骨方法,治疗效果较好。对于年龄大,或严重畸形、关节退变的病人,则需要行融合受累关节的挽救性手术。

术后,病人需要积极抗感染对症治疗,定期更换敷料,疼痛明显的话可以口服止痛药,抬高患肢以减轻肢体肿胀。病人应该在术后3个月内避免前脚着地负重,并配合使用拇外翻矫形支具。同时,病人在术后早期就应该活动大脚趾及其他各脚趾,以防止关节僵硬。病人还需要在术后第6周、3月、半年和一年到医院复查,拍X片检查愈合情况。整个康复过程较缓慢,需要半年到一年的时间,因此病人需要有充分的耐心和思想准备。

(作者为上海交通大学附属第六人民医院骨科副主任医师;专家门诊:周一、下午)

龙华医院定于10月7日上午8:00~11:00,在门诊(宛平南路725号)一楼大厅举办冬令进补咨询;同时开始今年冬季膏方门诊预约,浦东分院膏方门诊预约将从10月8日起。龙华医院今年冬季膏方门诊将于10月15日~2013年1月5日(周一至周六全天)举行。(陈容煊)

冬令进补
咨询

心跳过快、过慢 都不要忽视

◆ 陈平

心律失常是一种常见的心脏疾病,是指心跳节律或速率的异常改变,包括心跳过快、过慢或不整齐。人在一生中,几乎不可避免地要发生心律失常,然而心律失常更多见于心脏有病变者。

由中华医学会心电生理和起搏分会主办,全球领先的医疗科技公司美敦力共同发起的第四届“健康心跳·健康心”心律失常宣传活动日前在南京启动。会议指出,近年中国心律失常与心脏起搏治疗继续稳步发展,然而心律失常和心脏起搏治疗还存在严重不足,应积极推进更完善的医保政策,提升医生、患者对疾病的认知和管理能力,加强植入中心建立、医生培养及指南推广,鼓励和应用创新的技术,使越来越多的医生和患者获益。

中华医学会心电生理和起搏分会主任委员、国家心血管病中心阜外医院张澍教授指出,植入心脏起搏器是目前针对心动过缓的唯一有效的治疗方法,中国每年新增30~50万心律失常患者,其中仅有3~5万人能够接受心脏起搏器治疗。中国人口是美国的4倍多,心律失常的发病率跟美国基本



一致,但美国每百万人口安装心脏起搏器的数量近1000台,中国2011年只有36台。张澍教授认为,心脏起搏器看似一次性投入比较大,但平均能够使用10年,那么这个治疗并不算昂贵;但这笔钱对于农村患者,特别是贫困患者来说,仍然是巨大的经济负担,因此迫切需要政府通过医保等政策安排从根本上解决。

与会专家认为,心律失常作为常见的心脏疾病,患者要提高疾病认知和自我管理能

力。特别是疾病的高危人群不能持侥幸心理,一定要尽早选择和接受有效的疗法。大多数心律失常可以因为症状或通过心电图等得到明确诊断,也可通过筛查高危人群,提高患者亲属、同事及全社会的救治水平。在心律失常病人中,较为常见的是冠心病病人尤其是合并心功能低下者,以及曾经有过心梗和猝死的幸存者,这样的高危人群不能抱有侥幸心理,一定要及早选择和接受有效的治疗措施。

慢性胃病贵在养

◆ 黄萌高

胃病最大的特点是普遍、常见。慢性病种类繁多,不可能人人碰上,但胃病则不同,人们在生活中时不时会有中上腹部作胀、隐痛、暖气、嘈杂或烧心、纳呆等身体不适,偶尔不要紧,老是反复还是需要诊治。

酸性胃病是最多的。浅表性胃炎几乎人人有份,糜烂性胃炎、萎缩性胃炎也很普遍,胃溃疡或十二指肠溃疡也不少。近一二十年在消化病中反流病发病率节节攀升,过去少见的胃食管反流呈大众化趋势。

胃病另一特点是其病情的反复性。现在胃病相当多,西药有拉唑类、胃动力类、黏膜保护剂类等,中成药有温胃类、清胃类和疏肝理气类等。不过既然是慢性病,没有一种药或治疗是一劳永逸的,要彻底根除当然困难,长年累月地吃药也实在没有必要,除了消化性溃疡、反流性食管炎等活动期需要积极用药、足够疗程外,一般胃病或略有轻微症状的,平时完全可以多注意胃的保养使之稳定。实际上民间一直有“胃病靠养”的说法。

那么我们平时该怎样养胃呢?少食多餐、煮熟烧透、低脂易消化、按时进餐,避免过饱、辛辣、咖啡浓茶等自不待言,体检发现有幽门螺杆菌用三联法杀菌预防胃病也有科学依据。但养胃的内容,应不局限在就胃论胃上。



养胃首先养的是心。仔细询问胃病的诸多不适十有七八缘于心、情、绪,这在女性中尤为突出。“胃病”的一些症状并不一定来自胃,多年的老胃病,诸多的症状诉述,最后只是一个浅表性胃炎,并不在意的症状结果是很严重的溃疡活动。焦虑、抑郁等不良心情会造成种种不适,会导致内脏植物神经功能紊乱,诱发胃病。中医对这方面其实早有认识,“木贼侮土”、“肝气犯胃”指的是情志器官“肝”犯困所诱发的脾胃病。养胃需要的是日常生活中尽量使自己心情愉悦、情绪安宁。

接着养的是身。避免长期疲劳,适当休息。不要一说到胃病就想到平时饥饱不均或饮食不当,问题的另一面:现实的职场压力重,竞争剧烈,生活节奏快,这在白领中尤为明显。累积

的疲惫、疲劳不一定在四肢肌肉上表现出来,有时是通过躯体内脏的不适或疾病表现出来。这时候胃病光吃药肯定不够,最需要休息,放松身躯。

适季节保温。和其他慢性病相似,胃病对季节和节气的转换颇为敏感,俗话的“秋雨起胃病来”、“春风吹胃病到”生动地表现了这一点,同时胃病还对外界气温落差的敏感,过度的电扇吹、过低的空调和气温的突然变冷都会诱发胃病的发生。胃喜暖怕冷,有胃病的人应尽量避免凉性的东西和冷冻食物,注意保暖。平时吃一些山药、扁豆类的食品对健脾养胃有一定的帮助。

养胃最关键的就是养心养身。

(作者为上海曙光医院中医内科副主任医师)