

气温高了，送份健康给爱光着脚丫的你——

看脚识病：忽胖忽瘦有颜色，谨防病从“脚”入



谈论一个人的美丑时，我们常会看其五官、胖瘦、身材比例，大家也格外关注自己这些“看得见”的地方。不过，估计很少有人会关注自己的脚，每天穿上鞋看不见，脱下鞋也不观察。

然而，近日有临床医生表示，早期发现疾病，就离不开脚上的各种表现。天气暖了，看脚识病，你也得好好学学！

大脚趾突然变“胖”：警惕痛风

如果这种症状突然发作，一段时间后又好转，很可能是痛风。

痛风是一种尿酸过多引起的关节疾病，首次发作多侵犯单关节，50%以上发生在第一跖趾关节（大脚趾），在以后的病程中，90%患者累及该部位。

若老人出现此症状，并伴有脚趾外翻，并且症状持续，则可能是拇外翻。

趾甲发黄：当心真菌感染

真菌感染引起的甲癣可能出现大脚趾甲厚重、发黄，并可波及全部的脚趾甲甚至手指甲，发出难闻的气味，颜色变深。

糖尿病患者、循环系统障碍者和免疫功能低下者容易感染此病。

脚发麻：查查血糖

除了过度行走、骨质减少、营养不良、维生素D缺失等会导致脚痛，它还可能是Ⅱ型糖尿病的表现。

神经系统对高血糖很敏感，过高的血糖使神经系统代谢异常，导致神经纤维肿胀、变性，引起周围神经病变，出现脚痛、脚麻等症状。其中，疼痛多为烧灼痛，麻木感好像穿着袜子的感觉，最好及时前往内分泌科查明病因。

脚底发冷：查甲状腺

一般来说，女性的基础体温略低于男性，肢体末端也会常觉发冷。许多下肢血管病变和神经病变也会导致脚发冷。

此外，甲状腺是调节新陈代谢和

体温的器官，出现甲状腺功能减低时会导致肢体末端感觉冷。

40岁以上女性若有长期脚冷现象，可能是甲状腺功能不足所致，需及时就医。

脚跟疼：可能是足踝病

足踝疾病既有先天发育问题，比如高弓足、扁平足、拇外翻等，也有慢性劳损引起的症状，以足跟痛和足底筋膜炎最为常见。

可以说，90%以上的中老年人和很多年轻人都有这两种足部问题，年轻人出现足跟痛的情况也越来越多。足跟痛多由骨刺、运动劳损等造成，也与常穿薄底鞋、高跟鞋、松糕鞋、雪地靴等有关。

足底筋膜炎也是一种退行性病变，足底的内侧弓和外侧弓由筋膜相连，走路过程中每天都要拉伸筋膜，特别是现在的柏油路非常硬，长期应力损伤会造成慢性炎症，主要表现为走路多了就疼得受不了。

我们每天都要走路，足踝承受的压力是自身重量的几倍。如果不能及早发现和处理足踝问题，可能会对身体其他部位（如膝关节、髋关节、腰椎、颈椎等）带来损伤。



专家帮帮忙 >> 养护好脚，也有利于全身健康

脚部保暖，防胃病

中医认为“寒从足下生，病从寒中来”。双脚离心脏远，血流量小，脚面的温度比身上低，一旦受凉、寒凝，就会影响气血的运行。

血液循环差，不但皮肤受损，还会出现胃痛、腰腿痛、痛经等病症，这就是“养树护根，养人护脚”的道理所在。

建议注意脚部保暖，避免脚部被冷风直吹，下雨时最好穿雨鞋。即便是夏天，老年人也应尽量穿双薄点的棉袜或透气性好的丝袜，在皮肤和鞋之间建成一道“屏障”，避免脚部受凉。

穿对鞋子，护脊椎

不合适的凉鞋、人字拖、高跟鞋等会导致脚变形，从而对人体的内脏功能产生刺激。比如大拇趾因穿鞋不当受挤压，可能会影响人体的头部功能；大拇趾内侧畸形还可能会伤害脊椎、影响人体的甲状腺功能等。

建议平时多穿柔软、舒适、透气性好的运动鞋、软底鞋，或者在办公室备一双软底拖鞋。

女性平时应选择不同高度的高跟鞋，以免脚踝同一处经常受到挤压；最好选择鞋头较宽和后跟高度不超过5厘米的高跟鞋，以免大脚趾夹在狭小的空间里出现拇外翻（大脚趾根部形成的骨骼凸起）。

高跟鞋的高度不同，穿错鞋的几率估计也会大大降低。

调整姿势，缓解足踝问题

“低头族”每工作45分钟就要站起来休息10分钟，伸个懒腰，做做颈部被动后仰，都能缓解因姿势不良导致的足踝问题，如：双手抱头，头部后仰的同时手往前用力，保持几秒钟，10个一组，每天5组。良好的坐姿是坐在椅子的1/3处，挺胸，腰背肌用力。

此外，调整身体姿态也能保护足踝。推荐采用“贴墙站训练”：头部、臀部、脚后跟3点贴墙（能做到肩胛骨5点贴墙更好），眼睛平视前方，肩膀和手臂放松，对着镜子看肩膀是否水平。每天从几分钟开始练习，逐渐增加至20~30分钟，有条件时早晚各一次，坚持做下去，让大脑找回正确的“平衡姿势”。最好光脚站，也可以穿低跟平底鞋或者厚袜子。

本文转载于《生命时报》

健康身边事 低钠盐是“送命盐”？湘雅三医院专家辟谣

今日女报 / 凤网讯（记者 李诗韵 通讯员 蒋凯）近日，在湖南的微信朋友圈里热传着一个段子：“湘雅三医院发布最近消息，最近急诊高钾血症越来越多，追问病史，许多人都是用的低钠盐，我们肾脏科医生天天讲，低钠盐就是高钾盐，是送命盐……”

记者从湘雅三医院急诊科了解到，该院急诊科从来没有发布过此消息。近日，确实接诊过高钾血症患者，但都是尿毒症患者，并不是食用低钠盐入院的。

湘雅三医院肾内科副主任医师张柯辟谣道，“不能买低钠盐，低钠盐就是高钾盐，是送命盐”这句话只适用于某些肾脏功能异常的患者。朋友圈还有很多诸如此类的伪科普流传甚广，湘雅三医院呼吁广大群众，看科普还需认准出处，对于医学类科普，医院官方发布的才是权威。

张柯提醒，高钾血症的主要病因有以下几种：单纯摄入或误服含钾多的食物、药物（如青霉素钾盐），或输入贮存过久的血液；肾功能排钾功能受损或摄入钾量超过肾脏排钾能力；输入不相合的血液或其他原因引起的严重溶血、缺氧、酸中毒以及外伤所致的挤压综合症等。

食盐里以钾代替钠的意义是，在食用同样咸味的饮食下，钠的摄取量已经减少很大一部分，同时也摄入了钾，钾的



摄入还具有降血压、保护血管壁的功能。可以说，只要是肾功能正常的普通人，几乎不会发生高钾血症，除非你把低钠高钾盐当饭吃。而肾脏功能异常的患者，则不建议用低钠高钾盐。

链接 >> 营养专家为你科普食物中的钾

湘雅三医院营养师王萌告诉记者，《中国居民膳食营养素参考摄入量》（2013版）中成年人膳食钾的适宜摄入量（AI）为2000mg/d。人体钾主要来自食物，红豆、蚕豆、扁豆、黄豆、杏干、冬菇、竹笋、紫菜、香蕉等均含有十分丰富的钾。更多食物含钾量如下：

主要的高钾饮食 (含钾量> 250 毫克 /100 克)
◆几乎所有干果（如橘脯、杏干）
◆坚果及种子类（如榛子、核桃）
◆干豆类及其制品（如大豆、蚕豆）
◆菌类（如银耳、蘑菇）
◆腌制食品（如腌菜、酱菜）
◆海产品（如海带、紫菜）
◆部分蔬菜（如扁豆、竹笋）
◆薯类（如番薯、马铃薯）
◆水果及果汁（如香蕉、榴莲）
◆饮料类（如啤酒）
低钾食物（含钾量< 100 毫克 /100 克）
◆油脂类（如花生油、玉米油）
◆肉及海产类（如蹄筋、羊血）
◆奶制品（如玉米淀粉、团粉）
◆蔬菜（如方瓜、青木瓜）
◆水果（如苹果、芦柑）
◆豆类（如豆腐）