

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。



主要症状

脚冷

脚痛

脚肿

脚痒

脚臭

脚麻

脚胀

脚肿

脚痛

脚冷

脚痒

脚臭

脚肿

脚痛

脚冷

脚痒

脚臭

脚肿

脚痛

脚冷

脚痒

脚臭

脚肿

脚痛

脚冷

脚痒

脚臭

脚肿

脚痛

脚冷

脚痒

脚臭

脚肿

脚痛

脚冷

脚痒

脚臭

脚肿

脚痛

脚冷

脚痒

脚臭

脚肿

脚痛

脚冷

脚痒

脚臭

脚肿

脚痛

脚冷

脚痒

脚臭

脚肿

脚痛

脚冷

脚痒

脚臭

脚肿

脚痛

脚冷

脚痒

脚臭

脚肿

脚痛

脚冷

脚痒

脚臭

脚肿

脚痛

脚冷

脚痒

脚臭

脚肿

脚痛

脚冷

脚痒

脚臭

脚肿

脚痛

脚冷

脚痒

脚臭

脚肿

脚痛

脚冷

脚痒

脚臭

脚肿

脚痛

脚冷

脚痒

脚臭

脚肿

脚痛

脚冷

脚痒

脚臭

脚肿

脚痛

脚冷

脚痒

脚臭

脚肿

脚痛

脚冷

脚痒

脚臭

脚肿

脚痛

脚冷

脚痒

脚臭

脚肿

脚痛

脚冷

脚痒

脚臭

脚肿

脚痛

脚冷

脚痒

脚臭

脚肿

脚痛

脚冷

脚痒

脚臭

脚肿

脚痛

脚冷

脚痒

脚臭

脚肿

脚痛

脚冷

脚痒

脚臭

脚肿

脚痛

脚冷

脚痒

脚臭

脚肿

脚痛

脚冷

脚痒

脚臭

脚肿

脚痛

脚冷

脚痒

脚臭

脚肿

脚痛

脚冷

脚痒

脚臭

脚肿

脚痛

脚冷

脚痒

脚臭

脚肿

脚痛

脚冷

脚痒

脚臭

脚肿

脚痛

脚冷

脚痒

脚臭

脚肿

脚痛

脚冷

脚痒

脚臭

脚肿

脚痛

脚冷

脚痒

脚臭

脚肿

脚痛

脚冷

脚痒

脚臭