



# 穿高跟鞋日行两万步，脚后跟长了根“骨刺”

@45 岁以上女性：运动过度易中招

今日女报 / 凤网记者 李诗韵 通讯员 符晴

很多女人都有过这样的体验——穿高跟鞋走路太久，脚后跟痛到麻木。殊不知，这样的麻木可能会影响健康。

近日，51 岁的王琳（化名）就因一双高跟鞋进了医院。身为一名资深专柜销售员，她工作时总要穿着高跟鞋来回奔波，每天走路步数都在两万步以上。近两年，她的脚后跟出现不明原因的疼痛，特别是早晨起床时，脚后跟一挨地就疼痛难忍，直到她来到长沙市中心医院（南华大学附属长沙中心医院）就诊才发现，她的脚后跟长出一根“骨刺”。

01

## 脱掉高跟鞋后的刺痛感

在商场专柜干了 30 多年销售，51 岁的王琳从没想到自己会因为一双每天陪伴自己的高跟鞋住了院——平日，穿着高跟鞋站着或是穿梭在不同柜台之间、日均走路步数超两万步是她的工作常态，“我以为多走路能锻炼身体，没想到竟然这么伤身。”

这么多年过去，早已习惯高跟鞋的王琳近年来发现身体有了一些微妙的变化。一开始，她只是感觉脚后跟偶尔出现不明原因的疼痛和麻木，稍作歇息或是外用些止痛药就可以缓解。直到最近，她总感觉自己左侧的脚后跟像被刀刺过一般，每走一步

路都疼痛难忍。尤其是早晨起床时，脚一落地就疼，走路变得十分困难，严重影响工作和生活，这才赶到医院就诊。

接诊医生予以完善相关检查，结果显示：王琳的左足跟骨骨质增生形成，也就是长出了“骨刺”，建议微创手术治疗。该院运动医学关节骨科副主任医师李金平介绍，考虑到王琳的症状较重，病程较长，且非手术治疗无效，经家属同意后，他们为患者实施了“左侧足跟骨骨刺关节镜下切除术”，让患者足根部疼痛逐渐消失。

02

## 45 岁以上人群更易中招

“足跟痛症主要以单足或双足跟部在站立或行走时疼痛为主要特征，给日常生活带来极大影响。”李金平介绍，跟骨骨刺又称跟骨骨质增生，因附着在跟骨的腱膜、肌腱被反复牵拉劳损，在肌肉附着处形成椎状的骨质增生，是一种退行性无菌炎症性疾病。这种疾病以清晨下床时疼痛最为明显，称为“始动痛”，是跟痛症的特征性症状。

李金平说，骨刺的发生部位以膝关节、跟骨、脊柱等部位较为常见，多发于 45 岁及以上人群，尤其以重体力劳动者、有外伤史者、长期伏案工作者、长期站立者发病率最高，大多数患者的病因与每天穿高跟鞋且站立时间较长有关。

“若身体内长了骨刺，大家无须谈‘刺’色变，骨刺本

身并不需要治疗，但骨刺引起的关节疼痛、肿胀、关节功能障碍等临床症状就需要及时到正规医院就医。”李金平提醒，跟骨骨刺引起疼痛大部分是因为足跖底筋膜受骨刺压迫后，出现发炎水肿导致。目前外科治疗上主要采用关节镜下松解部分跖筋膜，然后进行骨刺切除术，达到快速止痛的目的。

所以，在日常生活中，建议从以下方面保养足跟部：首先纠正不良习惯，避免过久行走或站立；每日给足跟部按摩，有条件者用温水泡脚，保持足部良好的血液循环，减轻局部炎症；同时要合理控制体重，减轻关节软骨磨损，规律锻炼身体，促进细胞代谢，改善关节功能。此外，如果经过 6 个月以上的非手术治疗无效时，建议采用手术治疗。

## 鞋穿不对，脚遭罪

### 这些穿鞋的毛病需要改

都说“生活不止眼前的苟且，还有诗和远方。”一双安全舒适的鞋，可以让你去追求“诗和远方”，但一双不合脚的鞋，却能让人苦不堪言，甚至寸步难行。

“脚部的病变中，与穿鞋不当的有关病变占 64%。”李金平说，除了高跟鞋，还有一些穿鞋的毛病是需要改变和避免的。

### 尺码不合适的鞋

（易导致下身发胖或影响血液循环）

很多朋友会在鞋码不准或买不到合脚鞋时，将就着穿上不合脚的鞋，其实，这样很容易给下肢造成不必要的伤害。比如，穿尺码偏大的鞋子走路时，会怕鞋子掉落，因此很多人习惯于蹭着地面走路，这样容易使大腿后侧肌肉的运动量减少，从而使大腿后侧脂肪堆积，甚至会使臀部下垂，导致下身发胖；而穿尺码偏小的鞋子，容易使大脚趾和小脚趾处于悬空状态，进而影响血液的正常流通和新陈代谢，导致双脚出现浮肿、乏力等症状。严重者会导致脚趾外翻或内翻，影响正常行走。

### 不透气的鞋子

（易得足癣）

梅雨季节，穿不透气的鞋子很容易得足癣。天气潮湿加上鞋内环境相对封闭，容易让脚趾缝变得潮湿，滋生各种细菌、真菌，从而使足癣找上门。

### 尖头鞋

（易致脚趾外翻）

穿尖头鞋时，我们的所有脚趾都被挤压在小小的尖头里，很容易造成脚趾外翻。这种常见的足部畸形常见于女性。此病如果不加以控制，大脚趾会斜得越来越厉害，大脚趾根部关节甚至会凸出来，到后期凸出的关节可能会发展为拇囊炎。

### 人字拖

（易致肌腱炎）

我们穿人字拖行走时，需要时刻靠大脚趾和二脚趾夹着拖鞋，这种不自然的用力方式，很容易对脚部、腿部的肌肉和骨骼造成不良影响。再加上人字拖鞋底比较平，很容易使人体重心往后仰，引起足部肌腱疲劳，甚至可能会引起肌腱炎。

## 小科普

### 小儿急性肺炎的护理与治疗

文 / 蔡佳

（湖南省儿童医院呼吸内科）

急性肺炎是婴幼儿的常见病、多发病，多见于冬春季。护理肺炎患儿，要注意环境安静、整洁，保证患儿休息，避免频繁翻动孩子，睡眠休息时侧位为宜，这样肺底部血液循环不受影响，利于肺炎恢复。居室要经常通风，保持一定的温度（20℃左右）和湿度（60%为宜），尽量保证足够的流质饮食，如牛奶、米汤、米粥、蛋羹、菜水、果汁等。喂水喂药时不宜过急，若呛入气管，轻则加重肺炎，重则可能出现窒息等危险情况。可以定时用手掌轻拍孩子背部，帮助松动粘着、堵塞在气管内的分泌物，并排出。肺炎的孩子常伴腹泻，腹泻量大时，应注意饮食调节不宜给果汁、菜水，可适量增加米汤等更易消化吸收的食物。根据病情轻重，较轻的病人可在门诊治疗，遵医嘱选择适当的抗生素及止咳、化痰、平喘等。

### 宝宝几个月出牙

文 / 李笑

（湖南省儿童医院新生儿科）

宝宝有不同体质，有些宝宝在四至五个月左右的时候，就开始长出了第一颗牙齿，而有些宝宝则需要长到一周岁左右的时候，才会有第一颗牙长出来，大多数宝宝是六至八个月左右长牙，会长牙四个月，一直到一岁，如果宝宝长到一岁以上，仍没长出一颗牙，就被叫做乳牙晚出。乳牙晚出情况的发生最常见的原因是缺少维生素 D 性佝偻病，另外，严重营养不良、先天性梅毒以及发育不良等也是引起晚期乳牙发生的重要原因。如果宝宝超过一岁且还没有牙齿长出来，一定要带宝宝去正规医院做检查，并进行治疗。牙齿的萌出其实是有一定时间和顺序的，牙胚在胚胎期的时候已经形成，开始发芽是在四至十个月，最晚两岁半左右的时候会全部长齐。

### 小孩突然流鼻血怎么处理

文 / 朱薇霖

（湖南省儿童医院急诊综合一科）

家长看到孩子流鼻血时，不能惊慌失措，以免吓到孩子，让他们身体情况加重。孩子流鼻血后，家长要引导他们做出正确的姿势，即让他们身体向前倾，头部保持直立，不可仰头，使得鼻血顺利流出，以免影响孩子呼吸。然后家长要看看孩子流鼻血的情况，用手捏住他们的鼻翼。如果鼻子一侧没流血，那么可以不用捏住。家长捏住孩子流鼻血的一侧 5 分钟，可达到止血效果。另外，家长帮助孩子止住鼻血的过程中，也可以采取冰袋护理，将冰袋轻轻敷到孩子鼻子两侧，能够刺激鼻腔内血管收缩，阻止鼻流血。不过天气寒冷时，最好不要这样做，以免影响孩子身体健康。当鼻血止住后，家长可带孩子去医院检查鼻子是否受伤，并且找到他们流鼻血的原因，对症治疗。