

从鞋底磨损辨疾病

磨损左右对称就不必太在意

你知道吗?鞋底的磨损状况反映了身体的疾病状况。鞋底内侧磨损较多,可能是小腿向外弯曲,有形成X腿的危险。鞋跟内侧磨损的人要警惕佝偻病、胫骨发育不全;而鞋底外侧磨损较多,则表明小腿胫骨向内翻,有形成O形腿或“内八字”的风险。医生的这一说法引发3万名网友们竞相“晒”鞋底。骨科医生表示,如果左右脚磨损程度对称,也不必太在意。

半年磨掉20%以内一般视为正常

家住南京的张女士因为大腿内侧疼和脚趾疼到南京市鼓楼医院就诊。她向医生反映了一个细节,自己穿鞋子一直很贵,一双皮鞋穿3个月,底就被磨歪了,要打鞋掌。

“估计是髌关节出了问题。”CT扫描的结果证实了骨科主任林华医生的判断,张女士患有髌关节发育不良,长期拖着腿走路,所以鞋子一侧磨损特别严重。林华表示,如果这位女士早些发现自己鞋子磨损得如此严重,早来就诊,就不会发展到这

么严重。

林华介绍,正常人步行,呈轻度外八字形,鞋跟都会有或多或少的磨损,磨损位置集中于后跟外侧,且对称。通常情况下,如果新买的鞋子,半年磨掉20%以内,一般视为正常的。如果3个月内就磨掉20%—30%,就不是走路姿势的问题了,基本上可以判断是身体出了问题。常见的原因,有髌关节疾病,像先天性髌关节半脱位,髌关节发育不良,脊柱侧弯等。

鞋底磨损常见病是内八字外八字

中山二院骨科黄医生认为,腰椎骨的变形未必能从走路姿势中看出来。有些人,腰椎骨本身没问题,可能踝骨和脚跟骨本身长歪了,这些都会在鞋底磨损上有所体现。

他分析说,鞋底磨损反映的常见病是内八字和外八字。内八字走路容易使更多的压力积聚在脚外侧,增大了关节的压力,时间久了会形成O形腿。

外八字走路,久而久之膝盖

也会外移,双腿变成X型。这些人上了岁数就会出现关节疼痛,加速关节老化。

林华表示,有很少的一部分人,鞋跟内侧磨得厉害,通常这些人走路姿势呈内八字形,需要到骨科矫正。

因为内八字背后还藏着一些疾病。临床上,一些佝偻病、胫骨发育有问题的患者走路常常是内八字,除了“O形腿”,还可表现为“X形腿”。

磨损左右对称就不必太在意

中山一院骨科主任李佛保主任表示,一般人走路时身体都不是绝对平衡的,所以鞋子有磨损很正常。只要左右磨损是对称的,磨损不是特别夸张,就不必太在意。

他认为,鞋跟磨损要区分一下哪些是走路习惯导致的,哪些是病理原因导致

的。如果一双鞋子穿了很久,走了很远很远的路,那磨偏在所难免。像这种轻微的鞋跟儿磨偏或者长期磨损导致的,多数都是走路习惯问题。如果是每双鞋子都在短时间内磨损很严重,那就要考虑是不是身体的关节出了什么问题了。



不拍片,不号脉——请亮鞋底

中山一院骨科主任李佛保表示,大多数人的鞋跟儿都会磨偏,但并不是说这些人都有骨骼肌肉方面的问题,多数人只是因为走路习惯不太好,并不会导致

多么严重的后果。

但是对于少部分人,确实是病理原因导致了走路姿势不正确,那磨偏的鞋跟就是骨骼疾病的征兆。

鞋底外侧磨损较多

可能是因为两腿的膝关节向内收,导致小腿向外弯曲。这种走路方式容易导致关节扭伤和损伤,长期受力不均也会导致

膝盖外软骨磨损,引发关节炎。这种走路方式也会给髌骨施压,导致坐立时骨骼的长久疼痛,并形成俗称的X形腿。

鞋底内侧磨损较多

可能是两腿的膝关节向外分离,导致小腿胫骨向内翻转一定角度。严重的话会形成O形腿或“内八字”。

如果迈着外八字脚步,说明

脚趾向外的角度过大,时间久了,会让膝盖外移,双腿变形。随着年龄增长,可导致膝关节疼痛以及加速关节退化,甚至引起腰椎不适。

双脚鞋底不对称磨损

多是因为双膝的受力情况不均导致,最典型的症状就是双腿长短不一。当人一只脚受伤后,会有意避免受伤一侧用力,这样会形成保护性跛足,也可能

使双腿用力不均匀,导致双脚鞋底磨损情况明显不同。有些人在出现运动损伤之后,走路时担心受伤部位再被拉上,于是拖着腿走路,也会造成腰椎变形。

节后刮油注意 均衡营养不伤身

“短期内暴饮暴食,最常见的伤害就是胃肠功能紊乱。”广东省人民医院消化内科主任沙卫红指出,症状主要包括饱胀、胃痛、腹痛、便秘,过量饮酒则容易导致食管反流,尤其是睡觉前的烧心、反酸。较严重的后果是发作胆囊炎、胰腺炎、胃肠炎,最严重的就是炎症急性发作,引起发烧或重症转变,甚至消化道出血。“这些是不需要累积的,马上‘见功’。”

一些有糖尿病、高血压、肾病等基础病的患者,大吃大喝还容易导致血糖飙升、急性酸中毒或血脂、血氨升高,肝性脑病发作。

肥胖,其实也是不当饮食的延伸身体伤害。沙卫红指出,节日期间,人们从平常的工作压力、生活压力中短暂解放,不再定时定量饮食,容易发胖。

由于吃得太多、大鱼大肉,撑起了胃肠,人体于是调动血液支援消化,造成大脑供血减少,节后胃肠恢复缓慢,就容易出现人体感觉疲劳,整日昏昏沉沉,甚至神经衰弱。

节后减肥需求迫切,多数人首选节食,进而吃减肥药、喝消脂清肠茶等,“手软”些的也改为素斋果腹。



调理胃肠五步走

保健品,往往含有番泻叶成分,这一成分在医疗上仅作为重症治疗或做肠镜前的清便洗肠之用,假如长期使用,容易导致肠道色素沉着,形成斑纹肠,有文献指出,黑斑斑纹肠,10—20年可能进展为癌变。

沙卫红建议,节后调理胃肠消化系统功能,应分五步走:首先,扔掉节日期间吃得过多、过油、过杂的饮食,改为定时、定量进食,千万不要一下减量太多,维持七八分饱就可以了。

第二步,摆脱饮食不规律甚至“早午餐”的状况,严格实行一日三餐,其中尤以早餐最

重要。

第三步,饮食品种方面,从大鱼大肉转变为清淡饮食,降低高脂高蛋白食物比例,合理搭配谷类、瓜果等膳食纤维食物。不过,不能完全只进食所谓的“刮油”食物,因其膳食纤维中也含有相当数量的不可溶性粗纤维,过度食用会延缓胃排空,导致腹胀、早饱、消化不良、食欲降低等症状,甚至还可能影响下一餐的进食。

第四步,有意识减慢进食速度,细嚼慢咽。

第五步,将晚睡晚起的作息调整至早睡早起的规律,恢复生物钟,从而让胃肠顺应生物钟运作。

一肥胖3斤,节后节食减肥几乎成了城市人的主要话题;此外,胃饱肠滞、便秘不适等问题也成为春节狂欢后遗症。消化内科专家指出,节后饮食调理应分五步走,切不可盲目素斋果腹,或贪快速减磅而吃减肥药、喝清肠茶。

红枣配木耳健脾胃

过年期间大吃大喝,许多人纷纷出现肠胃不适,对于原本脾胃就虚弱的人,更是雪上加霜。建议不妨吃红枣,不但能健脾胃、助消化,还能避免胃酸分泌过多,造成胃痛。

红枣属于温热性食物,富含维生素A、维生素C,赖氨酸、精氨酸等氨基酸,以及钙、铁等36种微量元素,具有补中益气、养血生津等作用。每100克红枣中维生素C的含量高达243毫克。生吃红枣,可保留枣中更多的维生素C,具有改善毛细血管壁功能,以及帮助消除皮肤上的淤斑的功效。虽然熟吃红枣可能会导致维生素C等不耐热的维生素流失,但铁、钾等矿物质仍然会被保留,可达到补血作用。脾胃虚弱者生吃红枣会分泌过多胃酸,导致胃痛。因此,建议熟吃红枣。下面为大家推荐两个熟吃红枣的食谱:

1.当归红枣粥。取当归15克、糙米50克、红枣5颗。首先,将当归浸泡在200克温水中片刻,过滤取汁液约100克。再加入糙米、红枣及300克的水,煮至米熟汤稠即可。

2.黑木耳红枣补血汤。取红枣几颗、黑木耳一把、冰糖适量。黑木耳泡发,洗净,红枣用手捏开。将黑木耳与红枣一起放入砂锅中,加入足量水,大火煮开后转小火煮半小时以上。出锅前几分钟加冰糖即可。

专家提醒,红枣虽然是进补佳品,但建议适量食用,过量摄取会影响健康。枣皮纤维含量很高,不易被消化,一次吃太多容易胃胀。

营养丰富的“羊三宝”



羊年难免不说羊,羊不仅象征着吉祥,而且与人们的生活密切相关。就在人们津津乐道于作为衣物之用的羊毛、羊皮时,可千万别忽视了那营养丰富、药食兼优的入口之品——“羊三宝”。

羊肉▶▶

在中华民族肉类消费史上,羊曾在先秦时独领风骚,占据着首位。尽管猪肉后来居上,但就其营养而论,至今还未能超过羊肉。羊肉蛋白质含量明显高于猪肉,同时还含有丰富的维生素A、B1、B2以及铁、锌等矿物质,其微量元素硒的含量是猪肉的2倍。据测算,每100克羊肉食用后,可产生306千卡热量,故羊肉自古就是益气补虚、温中暖下的滋补佳品。羊肉入膳有很好的食疗功效,如《本草纲目》所载的将羊肉密盖煮烂,食汤及肉,可治五劳七伤虚冷,以及中医主治产后血虚、腹痛与腹中寒疝、虚劳不足的名方——当归生姜羊肉汤,均为其经典之作。我国民间认为,蜂巢百花、羊食百草,将羊肉与蜂蜜同煮食用,补而不燥,是不可多得的美食佳品。

羊奶▶▶

为一种优良的完全性蛋白质食品,与牛奶相比,它有着更高的营养和医用价值,民间广为流传的羊奶治肺病的故事即是例证。羊奶的蛋白质比牛奶高15%,其中的钙、磷、铁等营养成分均高于牛奶与人奶,糖分则较牛奶略少。每天只要摄入1000毫升的羊奶,即可基本满足一个成人一天所必需的氨基酸。而且,羊奶中的乳蛋白比酪蛋白高,其蛋白凝块细而软,比牛奶更易为人体消化吸收。因此,对于生长发育的婴幼儿和妊娠、哺乳的妇女以及老弱病残者,羊奶是比牛奶更为适宜的营养品。

羊肝▶▶

内含极其丰富的维生素A,为猪肝的4倍、鸡肝的7倍、鸭肝的20倍,亦高于牛肝,故有很好益视功效。根据中医“脏器还补”学说,羊肝能补肝、益血、明目。作为食疗,除适宜于虚劳、萎黄、羸瘦病人外,对于夜盲症、角膜云翳、白内障、视神经萎缩以及视网膜病、目赤肿痛等目疾患者,亦有较好疗效。

(本报综合)