

长期穿高跟鞋 医生:从日常生活入手,将畸形『拒之门外』

女子足部变形



双脚是人体行走的“基石”。然而,在追求美观与职场形象的当下,不少人尤其是女性,长期与高跟鞋、尖头鞋为伴,却忽略了足部正在发生的变形。拇外翻,这个俗称“大脚骨”的足部畸形,正以高发态势困扰越来越多人。它不仅让穿鞋变成一种“折磨”,更可能引发连锁的关节疼痛,影响生活质量。江门市五邑中医院手足与创面修复科副主任、副主任中医师陈军权提醒,拇外翻的发生是一个长期的过程,早期干预和科学预防能有效降低发病风险。

文/图 江门日报记者 何雯意 通讯员 刘森 余敏贞

A 高跟鞋导致足部畸形

45岁的张女士是一位职场精英,高跟鞋是她每日通勤和商务场合的“战靴”。然而,近五年来,她发现自己的右脚悄悄开始变形:大拇指根部渐渐隆起一个“大包”,穿鞋时总是被磨得红肿疼痛;大拇指本身也不受控制地向外偏斜,甚

至将第二趾挤压得“无处可逃”,重叠了上去。

起初,张女士以为这只是穿鞋不当的小问题,换了宽松的平底鞋,试过各种硅胶垫、分趾器,但疼痛和畸形仍在加剧。到最后,就连散步都成了一种折磨。备受困扰的她最

终走进江门市五邑中医院手足与创面修复科,被明确诊断为“重度拇外翻”。在医生的建议下,她接受了矫形手术。术后,随着疼痛的消失和足部形态的恢复,张女士感慨道:“应该早点来看医生,白白受了这么多罪。”

B 拇外翻不会自行好转

那么,什么是拇外翻?陈军权表示,拇外翻是一种复杂的足部前段畸形,俗称“大脚骨”或“拇囊炎”,核心特征是大拇指(第一趾)向外侧偏斜,第一跖骨头向内侧异常突出,进而脚内侧形成明显的骨性隆起,也就是大家常说的“拇囊”。

陈军权强调,拇外翻不只是影响美观这么简单。随着畸形程度的加重,会引发一系列连锁

问题:首先是疼痛与炎症,突出的拇囊长期与鞋面摩擦,会导致关节滑囊增生、发炎,产生持续性疼痛,严重时甚至影响正常行走;其次是足趾畸形,大拇指挤压其他脚趾,会导致第二趾、第三趾出现交叉趾、锤状趾等问题,足底受力异常的部位还会长出厚厚的茧,进一步加重不适;值得警惕的是,足部的生物力学平衡会被打破,压力传导异

常可能引发脚踝、膝盖、髋关节甚至腰部的连锁疼痛;最后,严重的畸形会让患者很难买到合脚的鞋子,严重影响生活。

“很多人觉得‘不疼就不用管’,但拇外翻是进行性畸形,只会随着时间慢慢加重,不会自行好转。”陈军权提醒,一旦发现足部出现拇囊隆起、大拇指偏斜等迹象,哪怕没有明显疼痛,也应该及时关注。

C 拇外翻背后有内因和外因影响

“拇外翻的发生不是单一因素导致的,而是先天内因和后天外因共同作用的结果。”陈军权表示,临床中会发现有些人穿了数十年高跟鞋却不会出现明显畸形,而有些人年轻时就出现了拇外翻,这背后就是内因和外因的双重影响。

“遗传倾向是拇外翻最重要的内因。”陈军权指出,研究数据显示,超过一半的拇外翻患者有明确的家族史。如果父母或祖辈有拇外翻的情况,后代患病的风险会显著增加。

除了遗传,足部本身的结构异常也会埋下隐患。例如扁平足(足弓塌陷)、第一跖骨过长

或过短、韧带过度松弛等,这些先天结构问题会使足部力学结构不稳定,更容易发生拇外翻。

如果说先天内因是“种子”,那么后天外因就是让种子发芽生长的“土壤”,而其中最关键的因素就是穿鞋不当。

“高跟鞋和尖头鞋是导致拇外翻的‘头号元凶’。”陈军权表示,高跟鞋会让人体重心前移,将全身的重量集中在狭小的前足部位,给第一跖趾关节带来巨大的压力;而尖头鞋则会强行将五个脚趾挤压在一个狭窄的空间里,迫使大拇指向外侧偏移。长此以往,足部结构在持续的挤压和应力下被迫变形。除了穿鞋习惯,年龄与激素变化也会影响患病风

险。女性在绝经后,体内的雌激素水平会下降,导致韧带松弛、足弓稳定性下降,从而增加拇外翻的风险。

陈军权提醒,应该从日常生活入手,将畸形“拒之门外”。一是科学选鞋。选择鞋头宽大、鞋跟高度适中(建议低于3~4厘米),有良好足弓支撑的鞋子,让脚趾在鞋内有足够的活动空间。二是给双脚下“放个假”。如果需要长时间穿高跟鞋或正式皮鞋,可在办公室备一双舒适的平底鞋,间歇更换。回家后立即换上宽松的拖鞋,并用温水泡脚,促进血液循环。三是加强足部肌肉锻炼:在地上铺一条毛巾,用脚趾反复抓取和放松,锻炼足底肌群;在安全、干净的草坪或沙滩上赤足行走,可以有效刺激和强化足底肌肉;尝试将五个脚趾最大限度地分开,保持几秒后放松,重复进行;对于早期轻度畸形或扁平足患者,使用专业的足弓垫或分趾垫可以在一定程度上矫正力线,延缓畸形发展。

医生为患者进行手术。

医学指导



陈军权:

江门市五邑中医院手足与创面修复科副主任、副主任中医师,广东省医师协会手外科分会委员,广东省中西医结合学会烧伤专业委员会委员,江门市中医药学会骨伤专业委员会委员,从事骨科临床工作20年,擅长手足创伤以及畸形矫正、急慢性创面中西医结合治疗以及运用中药等特色疗法治疗骨科常见病及术后功能康复。

★ 延伸阅读

出现拇外翻该怎么办?

如果已经出现明显的拇外翻畸形,甚至伴随疼痛、影响行走,该怎么办?陈军权表示,不必过度焦虑,根据畸形程度和症状,医生会制定个性化的治疗方案,主要分为保守治疗和手术治疗两类。

对于畸形程度较轻、疼痛不明显或偶尔发作的患者,首选保守治疗,核心是缓解症状、延缓畸形进展。

首先是彻底改变穿鞋习惯,这是保守治疗的基础。其次是物理治疗,可通过超声波、冰敷等方式缓解拇囊炎的疼痛和肿胀。还可以使用矫形支具,夜间佩戴拇外翻矫正带或矫形器,可以在一定程度上缓解软组织紧张,但无法根治骨性畸形。此外,口服非甾体抗炎药可以短期控制炎症和疼痛。

当保守治疗无效、疼痛严重影响日常生活和工作,或畸形程度较重时,就需要考虑手术治疗。陈军权表示,很多患者对手术抱有恐惧,但现代拇外翻矫形手术已经非常成熟。手术并非简单地“削掉”突出的骨头,而是通过截骨、移位、固定等一系列精细操作,从根本上矫正畸形的骨骼结构,恢复正常足部生物力学。目前,微创手术技术日益普及,具有切口小、创伤小、恢复快、美观等优点,可以减轻患者的术后痛苦,减少康复时间。

心率突然飙升 男子房颤发作

中老年人群及慢性病患者
可利用智能手表来“捕捉”异常



智能手表可以随时随地测心率。

近日,张先生正在办公室工作,突然一阵心慌袭来。他下意识看向手腕上的智能手表,屏幕上的心率已经飙升到128次/分,而且节奏很不规律。于是,他立刻打开手表的心电图功能,将另一只手的手指轻轻放在表带上。一分钟后测量完成,心电图显示“可能为房颤”。他立刻带上这份记录驱车前往医院。医生对比检查后,确认了房颤发作——正是这及时的监测,让他避免了风险。

如今,戴智能手表的人越来越多。它不仅能记步数、测睡眠,还能随时随地测心率。但这靠谱吗?记者就此采访了江门市人民医院心血管内科主任冼伟进。

智能手表如何实现心电图测量?

简单来说,心电图就像是心脏在跟我们“说话”。每一次心跳都会产生微弱电信号,而传感器通过贴近皮肤可以捕捉到这种信号,并将它转换成一条波动的曲线。

医生通过解读这条曲线,可以判断心跳是否规律、有没有潜在的心脏问题,比如心律失常、心肌缺血等。在医学领域,心电图是诊断心血管疾病的重要工具,对于早期发现心脏问题、评估治疗效果以及监测病情变化具有重要意义。

冼伟进介绍,智能手表主要通过两种技术来测量心电图。一是光电容积脉搏波(PPG)技术利用光学传感器,就像给手表装上一双“小眼睛”。它会发射特定波长的光线照射皮肤,然后检测血液吸收和反射光线的变化。当心脏收缩时,血液流量增加,反射回来的光线强度也会相应变化。这种方式非常方便,随时随地都能测量,但精度相对有限。二是电极式测量方法更接近传统的心电图测量方式,智能手表通常在表盘背面设置两个或多个电极,就像给手表装上了“小触角”。用户需要将手指按压在特定位置,形成闭合电路,手表就能捕捉到心脏产生的微弱电信号,并将其转换成心电图波形。这种方法的测量精度相对更高,但需要用户配合完成特定操作。

智能手表可以“捕捉”异常

冼伟进表示,房颤是一种常见且危险的心律失常,容易导致中风。而很多人在房颤发作时没有明显症状,或者发作时间很短,因此智能手表可以24小时不间断监测,并“捕捉”这些异常,为医生提供关键的诊断依据。

一是记录突发症状时的心跳。突然感到心慌、胸闷、头晕时,可以立即使用智能手表测量心电图,记录下当时的心脏状态。这份实时记录对医生来说非常宝贵,远比事后的口头描述要准确得多。

二是提醒心率异常。在运动时心率过快,休息时心率过慢,或者出现不规则心跳时,智能手表都会发出提醒。这种即时反馈,可以提醒用户及时调整活动强度或寻求医疗帮助。

三是关注心梗的早期迹象。心肌梗死(心梗)是一种严重的急性心血管疾病,容易危及生命。虽然智能手表的心电图功能无法完全替代专业医疗设备,但可通过持续监测,捕捉心电图的异常变化。

中老年人群及慢性病患者受益大

如果年龄偏大,或患有高血压、糖尿病、冠心病等慢性病,智能手表的心电图功能可以作为日常监测的补充工具,帮助人们更好地管理健康。冼伟进提醒,但它不能替代定期的医院检查和专业医疗设备。

对于直系亲属有心脏病史的高风险群体,智能手表提供的持续监测,能帮助人们更早发现潜在问题。对于心梗康复者或确诊冠心病的人群,智能手表可作为一种便捷的日常辅助监测手段,记录心率变化和异常心电片段,并在出现可疑信号时提醒及时就医。

健康人群也可以利用智能手表了解自己的心脏状况。值得注意的是,别把智能手表当医生。尽管智能手表的心电图功能很有价值,但其存在精度有限、会有误报、需要佩戴准确、不能诊断等局限性。

就像冼伟进叮嘱张先生的那样:“智能手表提醒异常时要及时就医,但千万别过度依赖它来自我诊断。”正确认识智能手表的价值和局限,善用而不盲从。

(文/图 江门日报记者 梁爽 通讯员 林丽芳 黎歆)

90岁老人“感冒”后进ICU

医生:患者高龄,基础病多,身体极其脆弱

发烧、咳嗽、气促……这些看似普通的症状让90岁的黄伯一脚踏进了“鬼门关”。幸运的是,在江门市五邑中医院重症医学科(ICU)医护团队的全力施救下,黄伯从重症肺炎、感染性休克、呼吸衰竭的死亡边缘被拉回来。

近日,黄伯突然高烧40度,咳嗽、胸闷、喘不上气,在当地医院治疗稍有好转后便回到家中。不料几天后病情急剧恶化,再次高烧、剧烈咳嗽、呼吸极度困难,被家人紧急送至江门市五邑中医院,黄伯到达医院时血氧饱和度已降至84%,CT显示双肺炎症、胸腔积液,且心脏和肾脏功能也亮起红灯。

一场“感冒”为何演变成致命危机?江门市五邑中医院重症医学科主任刘伟盛解释,由于患者高龄,基础病多,身体极其脆弱,一次普通感染就迅速演变为重症肺炎、感染性休克,命悬一线。

黄伯随即转入ICU,由于其呼吸衰竭,

随时可能心跳停止,抢救刻不容缓。医生果断进行气管插管,呼吸机代替患者衰竭的肺工作,第一时间稳住血氧,同时采用病原基因快速检测(NGS)找出肺炎链球菌和孢囊不动杆菌,准确用药给予治疗。在严密监护下,医护团队为患者稳血压、护心脏、保肾功、强营养,24小时专业护理防止并发症。

与此同时,呼吸、心内、肾内、药学、营养等多学科专家每日共商方案,为患者量身定制治疗策略。

经过科室医护人员的不懈努力,黄伯的感染被控制,各项指标逐步改善。第13天,成功脱离有创呼吸机;第14天,改为普通鼻管吸氧;第21天,生命体征平稳,转入普通病房康复。

刘伟盛表示,黄伯的病例极其危重且具有典型性,同时提醒广大市民,尤其是老年朋友及患有高血压、糖尿病等慢性病,或合并肺病、心脏病等基础疾病的人群,要注意



江门市五邑中医院重症医学科
医护团队共同商议治疗方案。

管理,要遵医嘱规律服药、定期复查,稳定控制血压与血糖。三是抓住黄金抢救时间,听从医生建议。

(文/图 何雯意 何业辉 刘森)

江门供电局开展两场献血活动 为城市注入温暖力量

冬日寒意渐浓,临床用血需求进入高峰,广东电网有限责任公司江门供电局(以下简称“江门供电局”)用行动传递暖流——11月19日、24日,两场主题鲜明的无偿献血活动相继开展,该局干部职工踊跃响应,以汩汩热血为江门市血液供应共筑生命保障防线,用国企担当书写民生温度。

活动现场,爱心氛围格外浓厚,大家有序完成登记、体检、采血等环节。有职工带着多年积累的献血证“再次赴约”,用坚持诠释奉献;有青年职工主动带头,以热血践行初心;还有部门团组参与,让爱心在团队中传递。

作为“人民电业为人民”宗旨的践行者,江门供电局始终将履行社会责任融入企业发展,把无偿献血发展为企业常态化公益行动。两场活动中,众多职工主动放弃休息时间参与献血,用实际行动响应“为群众办实事”的号召。据统计,近200名职工成功献血,为缓解冬季临床用血压力、稳定全市血液库存发挥了积极作用。

江门供电局相关负责人表示,未来将继续秉持“蓝公益·心灯”志愿服务精神,常态化开展无偿献血等公益活动,带动更多职工与社会力量参与其中,为建设健康江门、和谐江门持续贡献力量。

(何雯意 张乐)