

长期穿高跟鞋 女子足部变形

医生：从日常生活入手，将畸形「拒之门外」



医生为患者进行手术。

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：大脚趾根部渐渐隆起一个“大包”，穿鞋时总是被磨得红肿疼痛；大脚趾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”，核心特征是大脚趾（第一趾）向外侧偏斜，第一跖骨头向内侧异常突出，进而在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，大脚趾挤压其他脚趾，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老茧，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、大脚趾偏斜等迹象，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，迫使大脚趾向外侧偏移。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

发病风险或让原有畸形加重。此外，一些疾病如类风湿性关节炎、痛风、神经系统疾病等也可能继发引起拇外翻。

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“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，保持几秒钟后放松，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。

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冠上。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图片段，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 梁奕 通讯员 林丽芳 黎敏）

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）找出肺炎链球菌和鲍曼不动杆菌，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、内心、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，改为普通鼻导管吸氧；第21天，生命体征平稳，转回普通病房康复。

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，或合并肺炎、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。

三点：一是警惕小症状背后的大隐患，一旦出现持续高烧、咳嗽加剧、胸闷胸痛、活动后气促加重，或精神萎靡、嗜睡、口唇发紫等情况，请务必立即就医。二是做好慢性病规范

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”）用行动传递温暖——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；还有部门组团参与，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“我为群众办实事”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）