

这几种小毛病 反复发生要警惕

有些经常崴脚的人抱怨说,崴脚好像只有零次和无数次,只要崴过一次,后面很容易形成习惯性崴脚。习惯性崴脚、睡觉频繁落枕、经常性流鼻血、反复口腔溃疡……很多时候,有些看似不起眼的小毛病,如果反复发生,却放任不管,可能会慢慢形成“习惯”,悄悄埋下疾病的种子。



图片来源:IC photo

习惯性崴脚

17岁的高中生小强(化名)在一次踢足球时不慎崴伤了左脚脚踝,也没去医院检查。没想到,接下来的半年中这只脚反复崴伤了三四次。脚踝扭伤是常见病。不少人认为,崴脚后只要不红不肿、没有骨折,就没事。其实,如果崴脚早期处理保养不当,轻的可能遗留慢性疼痛,重的可能导致创伤性踝关节炎、慢性踝关节不稳(习惯性崴脚)等后遗症。

宁夏回族自治区银川市第三人民医院骨科主任、足踝专科门诊专家吴占君在门诊中注意到,有些急性踝关节扭伤患者,因为不重视,没有及时治疗,往往遗留疼痛、肿胀、僵硬感和不稳等症状,一部分患者会发展为慢性踝关节不稳,主要症状是:走不平坦的路时容易崴脚、打软腿;剧烈运动时爱崴脚;一年之内崴脚超过2次;活动后踝关节外侧反复肿痛;踝关节外侧韧带足印区有压痛。

习惯性崴脚是如何发生的?“一部分患者是初次崴脚后韧带未能实现良好的康复,韧带变得松弛,导致关节不稳定出现习惯性崴脚;还有一些患者是天生的关节松弛韧带,一旦出现扭伤后,会对韧带雪上加霜,很难自我恢复,容易出现反复崴脚。”

崴脚后如何应急处理?吴主任介绍,“首先要保护受伤脚踝避免二次受伤;休息制动,避免继续负重行走;冰敷,抑制肿胀和炎症,但冰敷仅限伤后48小时内;适当加压包扎,进一步抑制肿胀并提供保护作用;抬高患肢,最好高于心脏,便于血液回流。

睡觉频繁落枕

“哎呀,脖子不敢动了!”一觉醒来,又落枕了。很多人都认为落枕不是病,不管它也会慢慢好的。其实这是个误区,宁夏回族自

治区银川市中医医院针康中心刘志华医生提醒,如果频繁落枕,活动受限明显、颈部出现肌肉疼痛、持续不适感时间长,这很有可能不是普通落枕,也许是颈椎病的预警信号。

首先,落枕往往与睡眠姿势不良、枕头高低不合适有关。尤其是长时间低头看手机、长期伏案工作的人,颈部肌肉长期在过度拉伸的位置上疲劳工作,再遇到睡姿不当时,很容易发生落枕。另外,如果睡眠中脖子受凉,也可能引起局部肌肉痉挛性疼痛。

“频繁发生的落枕可能提示颈椎周围的韧带已松弛,失去了维护颈椎关节稳定性的功能,或者颈椎曲度已经变直了,可以看做是早期颈椎病的信号。”刘志华医生建议,如果发现落枕反复发作并且逐渐加重,建议及时就诊检查。

经常性流鼻血

近半年来,50岁的冯先生经常莫名出现流鼻血的情况。最近,冯先生就诊检查后才知道,竟是高血压长期没有得到有效控制,最终导致鼻部血管被血流“冲破”。

流鼻血看起来是小问题,但如果无缘无故的频繁鼻出血,小心背后可能存在健康隐患。“鼻出血的原因复杂,除了鼻腔黏膜的干燥引发外,通常情况下,患有慢性鼻炎、过敏性鼻炎史的人更容易流鼻血。当鼻炎患者出现鼻塞、鼻痒、打喷嚏等症状时,常会忍不住去挖鼻孔、揉鼻子,易导致鼻黏膜发生破溃和出血。”宁夏回族自治区人民医院耳鼻喉科副主任医师邓斌解释说。

另外,一些其他疾病也可能引起鼻出血,主要包括:血压波动、鼻中隔偏曲、鼻腔肿瘤、高血压、血液系统疾病、心脏病等。还有的鼻出血是继发于某些疾病。建议经常鼻出血的人群最好完善鼻内镜检查,排除鼻咽部的病变,同时完善血常规和出凝血化验,进行血压监测等。

发现流鼻血,很多人的做法是:赶紧捏着鼻子仰头,或者往鼻子里塞纸,但这些方法都是不科学的。如何科学有效止住鼻血呢?邓斌医生为大家介绍了按压法。“突发鼻出血时应将头稍低,身体向前倾,再用大拇指指腹按压出血侧的鼻翼至鼻中隔前端5至10分钟,使之压迫出血点达到止血的目的。”

反复口腔溃疡

生活中很多人都遭受过口腔溃疡的罪,虽然面积不大,但是疼起来真是“要命”。口腔溃疡好了又来!有些人抱怨,为何自己总被恼人的口腔溃疡纠缠?

可能造成口腔溃疡的原因包括:睡眠不足、免疫力下降、压力大、营养元素缺乏等。“有些人早晚刷牙很潦草,口腔清洁不够,易导致口腔溃疡的发生。还有的人牙列不齐,蛀牙或烂牙后锐利的边缘未得到及时修补或处理,有咬颊的不良习惯等,可能因牙齿与舌头及唇颊黏膜不断产生摩擦而出现创伤,进而形成溃疡。”宁夏回族自治区银川市口腔医院副院长、牙周黏膜科副主任医师王晓飞解释。临床上发现,有些老人假牙装得不合适,反复摩擦口腔黏膜,也会造成创伤性溃疡。

要注意的是,口腔溃疡有时不单是口腔局部的反应。“在临床上,有些患者会出现反复发作的口腔溃疡,四季不断,深受其扰。其实这可能不单单是口腔问题了,其发生也可和某些全身系统疾病相关,特别是一些免疫系统疾病,不仅表现在皮肤还会损害黏膜,如口腔扁平苔藓、白塞氏综合征甚至癌变等。”

对付口腔溃疡,主要是对症治疗,也可用氯己定漱口水、西瓜霜喷剂等用来缓解疼痛症状。如果有些患者口腔溃疡发作频率比较高,建议及时就诊,查明原因。

(据《银川晚报》刘威)

高温诱发脑卒中风险增高 专家提出防范建议

受暖气团影响,多地出现持续高温天气,诱发脑卒中的气象风险高,提醒公众注意防范。

天津市健康气象交叉创新中心主任、天津医科大学第二医院副院长李新教授建议:

第一,保证每日充足的水摄入量,每天推荐至少摄入1500毫升(肾病患者应酌情限量,室外露天工作者或大运动量者则应酌情增加)。饮食适量增加优质蛋白质的摄入,注意补充维生素和电解质。

第二,尽量减少户外活动,根据气温日变化

适度调整锻炼时间,推荐选择清晨、傍晚时段,避免高温时段进行户外活动。

第三,使用空调时,建议将室温调节在26℃左右为宜。每天应保证充足的高质量睡眠,成年人以7至8小时为宜。避免情绪急躁引起血压波动,保持情绪稳定。

第四,老年人群体温调节能力减弱,可适当将空调温度略微调高,维持在27℃左右为宜;特别要注意避免从室外高温环境突然进入低温空调房,或从室外进入室内不要立即

打开空调,给身体以适应室内温度环境的缓冲时间。

第五,伴有高血压、糖尿病、血脂异常等脑卒中危险因素的患者,易发生血压、血糖、血脂等指标波动,应规律监测,如波动较大或控制不佳时,应及时到医院就诊。

第六,出现不适症状,如言语不清、口眼歪斜、肢体无力、行走不稳、剧烈头痛、意识障碍等情况时,请立即拨打120,及时就医诊治。

(据新华社 张建新)