

步步稳健 战胜“习惯性崴脚”

您是否经常一不小心就崴了脚?是不是觉得脚踝怎么那么脆弱,动不动就出问题?是否在一次严重的崴脚之后,虽然疼痛已经消失,但总觉得脚踝不稳定?要警惕,可能是大家常说的“习惯性崴脚”。崴脚是踝关节扭伤的俗称,反复的踝关节扭伤如果没有正确的治疗和康复就会发展为“习惯性崴脚”,在医学上又称为“慢性踝关节不稳”。

认识和自测“习惯性崴脚”

“习惯性崴脚”可以表现为脚踝在没有受到明显撞击的情况下突然失去支撑,让您险些摔倒,或者在进行走路、跑步、跳跃等活动时感到脚踝不稳,还有些常见的症状包括感到脚踝空虚、疼痛、肿胀、无力等。长期的脚踝不稳可能导致反复扭伤,如果治疗不当,会造成关节软骨损伤,而进一步发展成关节炎、关节畸形,影响行走,降低生活质量。

这里提供一些简单的自测方法,让我们自己来评估一下踝关节是否稳定:

(1)坐位测试:两只脚同时做屈、伸、内翻、外翻活动度测试,看是否有哪只脚活动范围受到限制或运动时存在不适,再屈膝位做勾脚尖动作,看两只脚是否一致。

(2)单腿站立测试:如果单腿站立的情况下,负重脚踝的力量正常,不容易使重心失去平衡,则脚踝的力量就比较强,属于健康状态。如果容易失去平衡,脚踝的力量不正常,则脚踝的力量就比较弱。

(3)单腿踮脚尖测试:每条腿各踮脚10次,自我感觉两条腿是否明显发力不一致,是否存在踮脚时踝部支撑不稳定导致身体摇晃的情况。如果您在以上一个或者几个测试中存在双侧踝关节明显差异,那就提示崴脚的风险较大,需要注意保护和锻炼了。

避免“习惯性崴脚”的对策

想要预防“习惯性崴脚”主要有两方面:

一是预防踝关节扭伤:选择合适的鞋子,参与户外活动时,注意观察路面情况,尽量选

择平整的路面,预防崴脚,同时适当训练以增强踝关节周围的肌肉,这些都有助于降低踝关节扭伤的风险。

二是扭伤后正确处理:脚踝扭伤的第一时间应按照RICE原则进行处理,即“休息、冰敷、加压、抬高”,这个对普通老百姓来说是最简单的处理原则。要特别注意的是,在扭伤最初的72小时内,切忌立即用热敷(包括热沙袋、热水、蜡疗、烤灯等)。待肿胀消退、疼痛缓解后,伤后的康复练习才是重中之重!以下是几个简单易学的练习动作:

(1)坐在凳子上,使受伤脚悬在空中,用脚拇指当作铅笔写字。移动踝和足,在地板上写字母表上的每个字母。使小腿伸直,膝关节和踝关节不要伸直。这字母开始较小,随着踝关节功能的改善就会变大。

(2)站在一个台阶上,脚跟悬空,两手放在髋部或向前伸直,脚跟向下落,再慢慢抬起脚跟,用脚趾站立,然后脚跟慢慢

下落,每组做10次至20次,每天做两遍;

(3)坐位或卧位,用弹力带、毛巾或布条等套在脚掌前部。缓慢向上牵拉并坚持15秒钟,重复至少10次;

(4)呈坐姿,先将橡皮筋的一端固定住,另一端系在受伤的脚上,用脚向外拉橡皮筋,然后向内放松,再向前拉,再放松,反复练习,每组做10次至15次,每天做两遍。

每一次不经意的扭伤,都可能为“习惯性崴脚”埋下伏笔,请记住,预防总是大于治疗,提升关节的灵活性与稳定性,让每一步都更加稳健。如果您发现自己已经有“习惯性崴脚”的表现,不必过于担忧,通过及时的评估和科学的康复训练,也可以远离“习惯性崴脚”的困扰,让您享受更加健康、活跃的生活。

(作者:姜财 福州大学附属省立医院 康复医学中心 副主任医师)

郑予哲 福建医科大学 康复医学与理疗学 硕士研究生)

新生儿为什么要做遗传代谢性疾病筛查

亲爱的家长们,当您迎来新生命的诞生,满心欢喜的同时,也肩负着为宝宝健康成长保驾护航的重任。新生儿足底筛查是宝宝出生后一项重要的健康检查项目,它能够早期发现一些可能影响宝宝一生的疾病,为及时治疗和干预提供宝贵的机会。

接下来,让我们一起详细了解新生儿足底筛查的相关知识。

一、什么是遗传代谢性疾病筛查

新生儿足底筛查是指在宝宝出生72小时后,通过采集新生儿足底的血液,对某些严重的先天性遗传代谢病和内分泌疾病进行早期筛查。这些疾病在宝宝出生时往往没有明显的症状,但如果未能及时发现和治疗,可能会导致宝宝智力低下、生长发育迟缓、器官功能损害等严重后果。

二、筛查为什么这么重要

1. 早期发现、早期治疗

许多先天性疾病在新生儿期没有明显症状,但随着时间的推移,可能会对宝宝的身体

和智力发育造成不可逆的损害。通过筛查,可以在疾病尚未出现明显症状之前就发现异常,从而及时采取有效的治疗措施,避免或减轻疾病的危害,让宝宝能够健康成长。

2. 提高生活质量

早期诊断和治疗可以帮助宝宝最大程度地恢复健康,减少疾病对其生活质量的影响。使宝宝能够正常地学习、工作和生活,拥有一个美好的未来。

3. 减轻家庭和社会负担

如果疾病未能及时发现和治疗,不仅会给宝宝带来痛苦,也会给家庭带来沉重的经济和精神负担。同时,对于社会来说,也需要投入更多的资源来照顾这些患病的儿童。通过筛查,早期发现和治疗疾病,可以有效减轻家庭和社会的负担。

三、筛查哪些疾病

1. 先天性甲状腺功能减低症(CH)

- 先天性甲状腺功能减低症是由于甲状腺激素合成不足或其受体缺陷所致的一种疾病。

- 甲状腺激素对宝宝的生长发育和神经系统发育至关重要,

如果缺乏,会导致宝宝生长缓慢、智力低下、特殊面容等。

2. 苯丙酮尿症(PKU)

- 苯丙酮尿症是一种由于肝脏中苯丙氨酸羟化酶缺乏或活性降低,导致苯丙氨酸代谢障碍的疾病。过多的苯丙氨酸及其代谢产物在体内蓄积,会损害宝宝的神经系统,导致智力低下。

3. 先天性肾上腺皮质增生症(CAH)

- 先天性肾上腺皮质增生症是由于肾上腺皮质激素合成过程中所需酶的先天性缺陷所致。

- 可导致肾上腺皮质激素分泌不足,引起盐皮质激素、糖皮质激素和性激素失衡。

4. 葡萄糖-6-磷酸脱氢酶缺乏症(G6PD缺乏症)

- 又称蚕豆病,是由于红细胞内葡萄糖-6-磷酸脱氢酶缺乏所致的一种遗传性溶血性疾病。

- 某些诱因(如食用蚕豆、服用某些药物、感染等)可诱发红细胞破坏,导致溶血。

5. 其他疾病

除了上述常见疾病外,新生儿足底筛查还可能发现其他一些较为罕见的遗传代谢病和内分泌疾病,如半乳糖血症、地中海贫血等。虽然这些疾病较为少见,但同样可能对宝宝的健康造成严重影响,早期发现和治疗至关重要。

为防患于未然,新生儿都应该做疾病筛查。“即使家族无遗传病史,也应做到应筛尽筛、应查尽查。由于遗传代谢病大多是常染色体隐性遗传病,虽然没有家族史,但携带的致病基因仍有可能传递给下一代,因此,新生儿患病的可能性依然存在。”

新生儿足底筛查是宝宝出生后的第一道健康防线,它能够宝宝的未来奠定坚实的健康基础。希望通过今天的健康宣教,能够让您更加了解新生儿足底筛查的重要性和相关知识,为宝宝的健康保驾护航。

(作者:林丹 福建省妇幼保健院 护理部 副主任护师)

周进福 福建省妇幼保健院 医学遗传诊疗中心 副主任技师)