

# 崴脚后别乱揉 那是给肿胀火上浇油

日常生活中,踝关节扭伤(俗称“崴脚”)的发生率极高。上下楼梯时踩空台阶、运动过程中脚步发力失衡、穿高跟鞋行走时重心偏移等场景,都可能引发这一损伤。不少人受伤后会下意识地揉搓患处、用热水袋热敷,误以为能快速缓解疼痛,实则这类处理方式会加剧局部肿胀与组织损伤,使恢复过程更加漫长。

## 错误处理的危害:为何不能揉、不能热敷

崴脚的本质是踝关节周围的韧带、毛细血管被撕裂或断裂,也可能导致骨折。受伤瞬间,局部毛细血管破裂,引起皮下出血、组织液渗出,这就是肿胀和淤青的原因。

盲目揉搓患处,会对本就脆弱的血管和韧带造成二次刺激,加重出血与组织液渗出,直接加剧肿胀程度,延长疼痛持续时间。受伤初期热敷,会使局部血管扩张,加速血液循环,同样会加重出血与肿胀,违背损伤急性期的护理原则。

受伤后立即涂抹活血化瘀类外用药物也存在风险。这类药物的核心功效是促进血液循环,在血管未完成止血修复时使用,会进一步加重局部出血,不利于肿胀消退。

## 科学处理方案:分阶段护理更高效

**急性期护理(受伤后48小时内):**聚焦止血消肿

损伤后48小时内是控制肿胀、减轻疼痛的关键期,核心原则为“制动、冷敷、加压、抬高”。首先,立即停止行走、运动等所有活动,避免受伤踝关节再次承受体重或外力,防止韧带撕裂程度加重。其次,及时进行冷敷处理,用干净毛巾包裹冰袋、冰镇矿泉水等冷源,敷于肿胀最明显的部位,每次冷敷时长控制在15~20分钟,每2~3小时重复一次。通过低温刺激使血管收缩,减少出血与组织液渗出,快速缓解肿胀疼痛。然后,采用弹性绷带进行加压包扎,从脚趾根部起始,向上螺旋式缠绕至脚踝上方,松紧度以能轻松插入一根手指为

宜,避免过紧影响足部血液循环。最后,保持患肢抬高,坐下或平卧时用枕头、凳子等将受伤的脚垫高,使其位置高于心脏水平,借助重力作用促进血液与组织液回流,进一步辅助消肿。

**恢复期护理(受伤48小时后):**侧重瘀血消散与功能修复

受伤48小时后,局部肿胀与疼痛症状逐渐缓解,毛细血管出血基本停止,护理重点转为促进瘀血吸收与组织修复。

这一阶段可采用热敷,用40℃左右的热水袋或热毛巾敷于患处,每次15分钟左右,每日2~3次,通过温热刺激改善局部血液循环,帮助消散皮下瘀血。可在医生指导下轻柔按摩瘀血处(韧带损伤处不宜按压),或使用活血化瘀类外用制剂,进一步加速损伤组织修复。同时,在不负重的前提下进行简单的康复训练,如缓慢活动脚踝,做屈伸、旋转动作。这能逐步增强韧带的稳定性和关节灵活性,降低再次受伤的风险。训练时以不

引发疼痛为标准,避免急于求成。

## 就医指征:这些情况必须及时就诊

不是所有崴脚都能自行处理。受伤后出现以下情况,应及时去医院就诊:疼痛剧烈,无法站立或行走;踝关节明显变形;肿胀在短时间内持续加重;皮肤瘀青发紫的范围扩大;脚趾麻木、活动受限。

这些症状提示损伤不限于单纯韧带扭伤,可能存在骨裂、脱位等问题,需通过X光片、CT、核磁共振检查明确诊断,避免因延误治疗导致慢性疼痛、关节不稳等远期后遗症。

崴脚看似是小伤,处理不当却可能带来长期不适。记住“急性期不揉不热敷,先冷后热分阶段”的原则,科学护理才能让受伤的脚踝更快、更好地恢复,避免小损伤变成大麻烦。

(作者:刘海敏 南平市建阳第一医院 副主任医师)

# 产后大腹便便 并非胖那么简单

临床上经常遇到产后妈妈诉说自己最大的苦恼:明明宝宝已经来到世上,自己的肚子却还是像身怀六甲。总以为是孕期和月子期间管不住嘴巴导致肥胖,因而自责难过,甚至不愿出门见人。其实,产后妈妈的大腹便便并不是“胖”那么简单。接下来,让我们从超声视角出发,结合生理结构变化,分析导致这种现象的“元凶”及应对策略。

## 元凶一:脂肪堆积——产后大腹“最直观的来源”

腹部是宝宝的“暖房”。孕期在雌、孕激素的刺激下,脂肪更倾向于堆积在腰腹部位,以满足孕期能量需求,并为哺乳做准备。产后如果营养过剩、运动量减少,脂肪消耗变慢,这些储备的脂肪很难快速消退,就会让肚子变大。

超声检查显示:腹壁皮下脂肪层明显增厚,原本紧致的脂肪组织变得松散,就像一层“松软的垫子”堆积在腹部,这是产后大腹最直观的来源。

## 元凶二:腹直肌分离——产后大腹“最易被忽略的隐形杀手”

正常情况下,左右两侧腹直肌紧密贴合,间距不超过2cm。超声下能清晰看到腹部正中的腹直肌。怀孕时,特别是孕中晚期,随着宝宝长大,子宫快速增大,把腹直肌从腹白线的位置向两侧“撑开”,中间的腹白线被拉长、变宽,导致腹直肌分离。这是产后大腹的“核心元凶”,却常常被妈妈们误以为是“胖”。

超声检查能清晰显示:分离的腹直肌间距可达2cm以上,甚至更宽。此时,腹壁失去了肌肉支撑力,内脏自然会向前突出,形成“假性大肚”。哪怕腹壁皮下脂肪不多,肚子也会鼓鼓的,摸起来软软的,用力时还可能感觉到内脏晃动。

## 元凶三:子宫复旧不全+盆腔积液——产后大腹“重点防治项目”

从怀孕早期到分娩,子宫从拳头大小扩张到能容纳2.5~

4kg重胎儿的大小。产后需要6~8周才能逐渐收缩恢复到未孕时的大小,这个过程叫“子宫复旧”。如果复旧不佳,也会导致腹部膨隆,同时伴有腹部坠胀感、阴道不规则出血,甚至并发产褥期感染(如子宫内膜炎、附件炎、盆腔炎),需及时就医诊治。

超声可显示复旧不全的子宫体积偏大、宫腔胎物残留、宫腔内积液或积血等。

此外,超声检查还能排除附件区囊肿、腹盆腔肿块、盆腔积液等其他导致腹部隆起的病变。

## 产后妈妈该如何瘦肚子

明确原因很关键。建议产后42天进行超声评估,测量腹壁脂肪层厚度、腹直肌间距、子宫大小,明确导致大肚臃的主要原因。

针对性训练配合合理饮食:如果是腹直肌分离(间距 $\geq$ 2cm),可通过“腹式呼吸”加“凯格尔运动”促进肌肉恢复。脂肪堆积型大肚臃,要搭配合理

饮食,避免产后过度进补,多摄入蛋白质和膳食纤维,适当增加有氧运动(如散步、瑜伽等)。

坚持母乳喂养,避免长时间卧床,尽早下床走动,促进子宫复旧。若复旧不佳,可遵医嘱服用促进子宫收缩的药物。

如何消除产后大腹找对原因很关键。超声作为无创、安全的检查手段,能帮助看清“大腹”的真相,避免盲目减肥走弯路。产后身体恢复需要时间,请给身体一点耐心。结合超声的科学评估和针对性调理,大多数妈妈都能在产后收获理想的美腹。

(作者:施玉霞 福建中医药大学附属第二人民医院 主治医师)

医学科普专栏投稿邮箱:

fujianwsbcp@126.com

联系电话:0591-88369123

联系人:杨老师