

一图读懂：崴脚

□记者 崔宏远 通讯员 梁靓

崴脚，生活中太常见了，有些人还经常崴脚。崴脚是怎么回事？一旦崴脚该如何处理呢？

辛玉甫

河科大一附院
新区医院
康复医学科主任

受访专家

名词解释

临床上称作踝关节内翻损伤，是常见的运动损伤，也是全身关节扭伤中发病率最高的一种。

为什么会崴脚

这是由足部结构特点决定的，足部有20多块骨头和40多个关节面，要想足够稳定，就需要韧带、肌腱、肌肉等多方面配合支撑，任何一方面出现问题，都会造成崴脚。

● 踝关节外侧韧带较薄弱是最常见原因

崴脚了该怎么办

停止活动 → 冷敷肿痛部位 → 使用弹力绷带加压 → 抬高下肢

● 冷敷时，不要让冰块直接接触皮肤，每次不要超过15分钟，每2小时一次为宜。

● 踝关节抬起，最好高过心脏，躺下的时候，可在腿下放两个枕头。

● 严重扭伤患者，应及时到康复医学科或骨科就诊。

为什么会反复崴脚

● 扭伤→关节不稳→再次扭伤

对总爱崴脚的人来说，这绝对是个闭合的恶性循环。崴脚很常见，大多数人并不重视，崴脚后，容易造成关节轻微错位、韧带撕裂伤、足外侧肌肉损伤等伤害，如果当时没有及时治疗，时间一长就容易造成习惯性崴脚。

● 容易崴脚和穿的鞋有很大关系，脚底太厚、鞋底和地面接触面积小等，都会影响脚踝的稳定性，如穿着高跟鞋、拖鞋、厚底鞋等。

容易崴脚，需加强踝关节平衡性训练：

用容易崴脚，单脚站立在平整的地面上，保持稳定。如果稳定站立可以持续2分钟以上，可在脚下垫一个薄一些的海绵垫，待可稳定站立后，再继续加大平衡难度，如换厚一点的海绵垫、固定的球状体等。



绘制 宁琦

营养厨房

豆腐有营养 多吃也伤身

□记者 王振华 通讯员 王小燕

受访专家：尤娅利 市第三人民医院营养科主任

豆腐，是我们的常见食品。看似普通的豆腐，已经走向世界，被日本、美国等发达国家的人们广泛接受。

享誉世界，受人喜爱，必有原因。下面我们来看看豆腐到底有什么神奇之处。尤娅利说，豆腐营养丰富，含有铁、钙、磷、镁和其他人体必需的多种微量元素，还含有糖类、植物油和丰富的优质蛋白，素有“植物肉”之美称。现代医学证实，豆腐除了有增加营养、帮助消化、增进食欲的作用，对牙齿、骨骼的生长发育也颇为有益，处于生长发育期的儿童适当多吃豆腐有好处。豆腐对更年期女性也有帮助。女性朋友到了一定年纪，因为雌激素分泌不足，易出现更年期综合征。豆腐中含有大量的雌激素——类黄酮，多吃可以很好地补充雌激素。豆腐是软食，容易消化，老年人多吃豆腐，对治疗便秘有好处。

豆腐本身有一定的豆香味，可以做出各色佳肴，比如喜欢清爽口味的人可以选择小葱拌豆腐、葱烧豆腐、白菜炖豆腐，喜欢重口味的人可以选择麻婆豆腐。当然还有其他豆腐制品也是非常好的美食，如豆腐乳、豆腐干。

吃豆腐好处多，但还是要提醒大家，豆腐性偏寒，胃寒者和易腹泻、腹胀、脾虚者及常出现遗精的肾亏者不宜多食。吃过多豆腐会对身体造成危害，引起消化不良，促使动脉硬化形成，还会导致碘缺乏，促使痛风发作等。

孕妇远离暖宝宝 护好肚里的宝宝

□记者 王振华 通讯员 刘冰

冬季天冷，很多女士喜欢使用市面上比较火的暖宝宝取暖。部分被家人“重点保护”的准妈妈也看好了暖宝宝这个一贴就热乎的取暖神器，想贴在腹部，为胎儿保暖。这种方法可行吗？

“孕妇要想保护好肚子里的宝宝，最好远离暖宝宝。”市妇女儿童医疗保健中心产科专家介绍，胎儿在前3个月对高温极为敏感，如果孕妇使用暖宝宝，贴的部位正对着子宫，就可能致子宫收缩，影响胎位，严重的可能导致胎儿畸形、流产。

孕妇尤其是怀孕3个月以内的孕妇，腹部不能过热，最好保持常温。准妈妈们在洗澡的时候，也不能用过热的水，最好使用温水。

暖宝宝最高温度可达62℃，平均温度在52℃，可持续发热12个小时。除了准妈妈，还有一部分人最好也不要使用暖宝宝。首先是婴儿，婴儿皮肤很嫩，活动量少，使用暖宝宝很容易被低温烫伤。还有糖尿病患者和血液循环障碍者，他们的皮肤热敏感度低，在使用时一定要特别注意，不要被烫伤。即使健康的人，在使用暖宝宝时，也最好贴于内衣的外侧，不要直接贴于皮肤上，晚上睡觉时不宜使用。

湿疹反复发作，中医有妙招

润西区李先生：我患湿疹3年了。起初，局部长了一些小疙瘩，奇痒无比，要挠出血，我才会感觉舒服点儿。湿疹让我白天无心工作，晚上无法睡觉。有时患处痒起来，当着外人的面，我都会不由自主地隔着衣服挠几下，非常狼狈。我本以为这不算大病，挺上一段时间就没

事儿了，没想到现在湿疹蔓延到了左右腿和臀部，急盼名医帮我消除病痛。

洛龙区李女士：3年前，我腿上也出现过类似的症状，经医生检查后，被确诊为慢性湿疹。后来，我吃了许多药，还用了激素和洗剂，但病情不见好转，反而加重了。经人介绍，我

到位于古城路西苑桥南中信银行东50米的鹤春堂做中医治疗，没想到治疗不到一个月，我的病就好了。据说，在鹤春堂里坐诊的曲主任是治疗皮肤病的行家。这都快一年了，我的病都没复发过，你可拨打64622336咨询或前去就诊。

(晓亮)

父子同患疝气 同日手术当天回家

年已八旬的陈大爷上厕所用力时突感肚子剧痛，以为休息一晚就好了，谁知次日早晨疼痛加剧，其54岁的大儿子赶紧把他送到洛阳市第三人民医院(原铁路医院)就诊，正巧赶上该院微创疝气外科著名疝病专家任清付主任、伍涛跃主任联合会诊。经检查，陈大爷右侧腹股沟有个鸭蛋大的鼓包，被诊断为腹股沟疝，而大儿子惊讶地告诉医生，自己也患有疝气。第二天，父子俩同在市第三人民医院微创疝气外科接受了疝气“日间

微创手术”，术后当天便顺利出院。疝气外科专家伍主任介绍，门诊中有不少老年人患了疝气拖到影响生活了才来就医。其实有很多患者缺乏对疝病的了解，觉得不痛不痒就没当回事，但是一旦拖成大疝，易造成疝嵌顿。出现疝嵌顿后肿物会突然增大，同时伴有呕吐、头痛、腹胀等一系列肠梗阻症状，可能危及生命。对于疝病，手术是目前公认有效的方法，早发现、早治疗至关重要。市第三人民医院微创疝气外科采

用日间微创疝修补术，在1个工作日内完成入院、手术、术后观察、恢复出院的手术模式，既解决了病人等病床及长时间住院的不便，又节省了费用。

洛阳市第三人民医院(原铁路医院)
多年疝气 上午治 下午回
8087 1211
地址：瀍河区春都路铁路分局旁