

## 晨起脚跟痛 或是足底筋膜炎发作

□记者 崔宏远 通讯员 王小燕

前两天,洛龙区71岁的高先生遇到了烦心事。

“我散步的时候,走着走着脚心突然‘抽筋’,疼得够呛,差点摔倒。”高先生说,他坐在路边歇了一会儿,感觉略有好转,可重新站起来走了没几步,又出现了之前的症状。到医院就诊,医生说他患上了足底筋膜炎。

市第三人民医院(原铁路医院)骨科副主任医师马辉表示,足底筋膜炎又叫跟痛症,天气冷的时候,老年人足底血液循环差,很容易中招。所谓足底筋膜,就是脚底的一层弹力膜,它的主要作用是为足弓提供可靠的支撑,吸收足弓在运动时所产生的反作用力。如果运动太多或是缺乏热身,筋膜很容易出现劳损、退化和慢性炎症。

如果您起床后刚踩到地上,脚底就有刺骨的疼痛感,或是走着走着,脚心出现抽搐、刺痛,就很可能患上了足底筋膜炎。

预防足底筋膜炎,要控制体重,选择舒适合脚的平底鞋,底太薄、跟太高的鞋还是放弃吧。在治疗方面,患者可以把网球或柱形的玻璃瓶,放在前脚掌处,踩住后让球或瓶子前后滚动,不停重复,每天一次,每次5分钟左右,脚底微微发热即可。

## 无痛血尿 或是肿瘤危险信号

□记者 崔宏远 通讯员 牛然

近日,老城区的周先生被自己的“血尿”吓坏了。“我正准备冲马桶,一低头发现尿液竟是红色的。”周先生赶忙到医院就诊,医生检查后发现,他患了肾结石。

河科大二附院肾病科主任张春荣介绍,在正常情况下,尿液大多透明并呈淡褐色。当人体代谢出现异常或患某种疾病时,尿液的颜色会发生变化。泌尿系统肿瘤、炎症、结石、外伤等,还有服用解热镇痛药、抗生素等药物,都可能引起尿液变色。

如果发现自己的尿液变色,首先要考虑最近是否服用了可能导致尿液变色的药物,如果排除了这种可能,应及时到医院诊治。

一般来说,如果药物本身含有某些色素成分,也会使尿液变色。如尿液呈红色,可能是服用了解热镇痛药或是治疗便秘的药;尿液呈黄色,则可能是服用了黄连素、复合维生素B等药物。

张春荣提醒,如果排除了药物因素,尿液变色就要当心了,如出现红色尿,很可能是肝脏或肾脏受到了损伤。有些患者出现血尿,无疼痛感,还会自愈,这往往是泌尿系统肿瘤的预兆,发现症状后一定要弄清原因,及早治疗。

## 门诊见闻

# 无创治疗心绞痛 让您远离疼痛

体外反搏可以辅助改善心脏血液循环,属无创性治疗,操作简单

□记者 王振华 通讯员 刘晓霏

●受访专家:孙艳玲 市第一医院心内科主任

“10年前我做了搭桥手术,现在心脏还是经常不舒服,一到冬天就犯病,打针吃药都不行,没想到来‘按摩按摩’竟然治好了!”近日,在市第一医院心内科,80多岁的秦老先生握着孙艳玲的手,感叹体外反搏的神奇疗效。

### 搭桥手术后 心脏仍然经常犯病

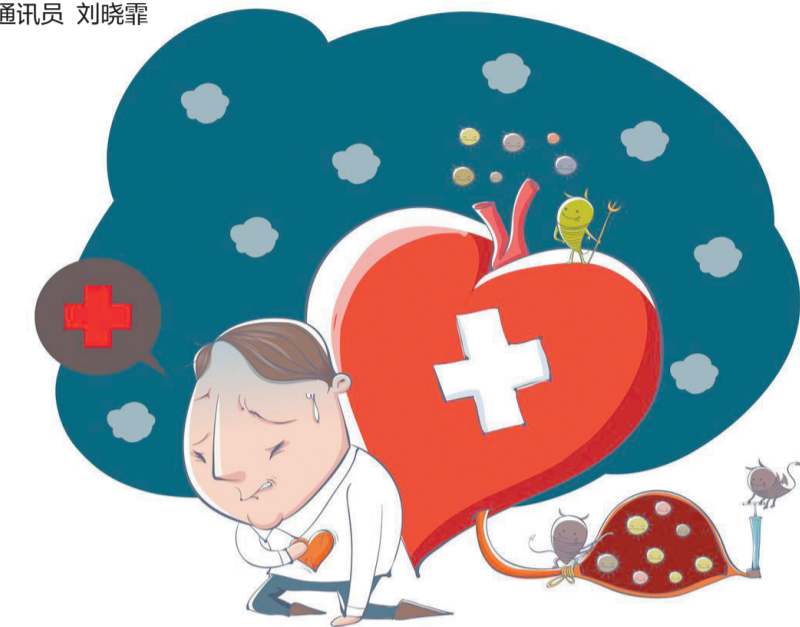
两个月前,秦老先生手捂胸口、表情痛苦地走进孙艳玲的办公室。

陪同的女儿说,10年前她父亲被查出患有比较严重的冠心病,三支血管均堵得厉害,在医生的建议下做了冠脉搭桥手术。术后,她父亲按照医生的要求规律服药,也非常注意饮食起居。

做完手术的第二年,他又出现了心前区疼痛不适的症状,每周至少发作2次,每次疼痛几分钟至十几分钟,含服消心痛或速效救心丸可缓解。近几年,疼痛越来越严重,发作越来越频繁,严重影响了他的生活。尤其是今年冬天,多的时候一天发作10余次,上厕所、走路、吃饭都受到严重影响,不仅他饱受折磨,家属也很痛苦。

### 保守治疗 体外反搏显奇效

听完秦老先生女儿的叙述,孙艳玲凭着自己20多年的临床经验,考虑这位老人的病情属于冠脉搭桥术后再次



(资料图片)

出现桥血管病变,因其年龄较高,更适宜保守治疗,通过增加心脏侧循环改善心脏供血,以缓解心脏缺血引起的心绞痛。一个适合秦老先生的个体化最优治疗方案,在孙艳玲心中形成:在传统的药物治疗基础上进行增强型体外反搏治疗,每日2次,每次40分钟。体外反搏的常规压力范围是0.25mpa至0.045mpa,孙艳玲认为0.030mpa是最适合老人的,这样可以更好地打开冠状动脉的吻合支和侧支循环。

当看到孙艳玲给出的体外反搏治疗方案的时候,秦老先生及家属对孙艳玲给出的这种治疗方案在心里画了个大大的问号:打针、吃药都难以治好的心血管疾病,这样躺在床上跟按摩似的

能治好吗?

带着这样的疑问,在治疗到第五天时,秦老先生感觉心绞痛已经明显好转,上厕所不犯病了,就连原来一直没有办法治好的双腿麻木也有了明显改善。

对于这个结果,孙艳玲心中早已料到,看到病人对这种治疗方式有了好感,逐渐建立信任,她鼓励老人坚持治疗。住院期间,共进行了30次体外反搏,秦老先生的病情明显好转,之前的症状完全消失。他对治疗效果非常满意:“真没想到这样躺在床上,‘按摩按摩’就能治病。我要把这种治疗方法推荐给我的老伙计们,让他们也来体验下这种享受式的治病方法。”

## 擤鼻涕太“较劲” “邻居”很受伤

专家提醒:错误擤鼻涕可引发中耳炎、鼻窦炎等多种疾病

□记者 崔宏远 通讯员 牛然

■时间:12月21日下午

■地点:河科大二附院耳鼻喉科主任武兰的诊室

你会擤(xǐng)鼻涕吗?看到问题的这一刻,你一定笑了吧。“长这么大,谁还没擤过鼻涕?小孩子都会啊。”还别说,本文的主人公王先生,就因为擤鼻涕引发了大麻烦。在生活中,和他犯同样错误的大有人在。到底是怎么回事?快来看看吧。

### “擤”出来的中耳炎

擤鼻涕,本来是不值一提的小事,竟让他得了中耳炎。这不,坐在诊室里,西工区的王先生还在用力擤鼻涕呢。

王先生告诉武兰,前段时间,他患上了感冒,打喷嚏、流鼻涕的症状特别严重,手里的面巾纸就没断过,忙的时候顾不上,还得天不停吸溜,折磨得他恨不得一次使劲把鼻涕擤完。有时他用力擤鼻涕的声音,连隔壁办公室的人都能听见。

“擤完鼻涕我感觉整个头都在嗡嗡

响,耳朵也有点闷。”王先生说,他不光感冒难受,听力也有点下降,还出现了耳痛、耳鸣的症状,实在熬不住了他才到医院就诊。经过检查,王先生患上了中耳炎。

### 鼻涕逆流进入“邻居家”惹祸

“我们的鼻腔很特殊,它和周围的很多器官都是相通的。”武兰介绍,鼻腔通过咽鼓管和中耳相通,像王先生这种情况,擤鼻涕时捏紧双侧鼻孔,加上用力过猛,鼻腔内的压力增大,鼻涕就逆流通过咽鼓管涌向中耳腔,从而引起中耳炎。

鼻腔不光和中耳相通,还和鼻窦、眼睛等相通,所以擤鼻涕还可能引发鼻窦炎、眼结膜感染等,由此可见,正确擤鼻涕是多么重要的一件事。

其实,正确的擤鼻涕方法很简单,不管是站位还是坐位,保持上身前倾,用手指压住一侧鼻孔,稍用力擤,另一侧鼻孔的鼻涕就会自然流出,一侧擤完,再擤另一侧就行了。

武兰提醒,鼻涕是多种物质的混合

物,加上现在雾霾严重,鼻涕会比较脏,擤鼻涕时一定要按照正确的方法,一旦鼻涕涌进其他器官,就可能引发大麻烦。

### 延伸阅读

#### 鼻涕是什么?

鼻腔内有一层黏膜,平时分泌水分和黏液,主要用于湿润吸入的空气,以及吸附吸入的灰尘和微生物,这种黏糊糊的液体就是鼻涕。

#### 鼻涕吸到肚子里要紧吗?

一般来说,人每天要产生1升左右的鼻涕,一少部分通过鼻涕的方式流出来,大部分倒流进咽喉,进入消化道,所以感觉把鼻涕吸进肚子里大可不必担心。

#### 鼻涕擤不出来怎么办?

鼻腔不通气或者鼻涕太黏稠,可以在鼻孔中滴血管收缩剂,如滴鼻净,或喷一些生理盐水,之后再擤。

#### 擤鼻涕后,感觉头痛、耳鸣怎么办?

如果症状较长时间得不到缓解,可能是鼻子的“邻居”出了问题,要尽早到医院就诊。此外,平时用手指挖鼻孔,很容易造成鼻黏膜损伤。