

53岁的沈女士穿了几十年高跟鞋 后来脚趾畸形疼得不能走路

青少年和更年期女性,别对高跟鞋太“痴迷”,当心满身是伤

□记者 程芳菲 通讯员 尤云飞

高跟鞋是女性的挚爱,穿上它后,袅娜之姿和韵味应运而生。各位女性读者,穿不穿高跟鞋,您会如何选择?别急,看完这两位女士和高跟鞋的故事,您或许就会有自己的答案。

■受访专家

刘益民 洛阳东方医院
整形外科主任、副主任医师
任国梁 洛阳东方医院
骨科医师



绘图 雅琦

“像沈女士这样,常穿高跟鞋的人几乎都有踇外翻,只是程度不同而已。”刘益民说,如果患者症状较轻,可以采用普通的物理治疗,如使用踇外翻的矫正器,以延缓病情的发展,如果症状严重,就需要进行手术治疗。

■病房故事

“有这么多人关心,我咋能打退堂鼓?”

□记者 柴婧 通讯员 路书斋

几天前,卢令英在微信朋友圈里这样写道:“挑战吓人的丑八怪第一回合,预备,开始!”那一天,她开始接受第一次化疗。

爱心车队里的热心人

5月中旬,47岁的卢令英来市中心医院检查,“老打嗝儿,干我们这行,吃饭不应时,以为是胃出毛病了”。这一行,说的是出租车司机,她干这一行10多年了。

3年前,卢令英加入洛阳雷锋车队。3年来,无偿接送抗战老兵、高考考生……这样的公益活动,她一场不落参加。

有时候,乘客是行动不便的老人,卢令英不仅忙前忙后地搀扶老人上下车,还不收车费。

“那天来医院,我就是开着出租车来的,想着开点儿药就好了。没想到被查出患肺癌,我就直接住院了,也不知道啥时候才能再出去开车。”卢令英说。

不忘安慰最亲的人

得病后,最让卢令英放不下的是闺女珍珍。

从老家嵩县到洛阳,卢令英不停地换出租屋,为的就是让珍珍上学更方便。去年,珍珍大学毕业后,在一家企业找了一份出纳的工作。如今,珍珍天天在病房里陪着妈妈。“我一定好好治疗,将来我还要给你带孩子呢!”卢令英微笑着对女儿说。

谈到治疗的话题,卢令英习惯性地摸了摸耳边的头发,说:“听说化疗后会掉头发,我有点儿紧张。”

确实,一头微卷的长发,任谁也舍不得。“不过也没啥,都是为了治病嘛!等我病好了,重新留起来就行了。”卢令英说着,脸上充满了微笑。

浓浓关爱涌向好的姐

几天前,几位抗战老兵来到市中心医院肿瘤三科,看望这个以前接送他们游览龙门的“好闺女”;30元、50元……自从她患病的消息传出后,来自“上海强生雷锋车队”“全国正能量群”等微信群的群友,给这个“坚强的姐”捐了款。

“有这么多人关心,我咋能打退堂鼓?我能做的就是好好治病,等病好了,我还是洛阳雷锋车队的一员。”卢令英说着,正如她在微信朋友圈里说的那样——再多的挫折和困难,洒脱面对。

1 常穿高跟鞋 脚趾畸形了

沈女士今年53岁,进入职场近30年,她平时上班几乎都是穿高跟鞋。

这几年,沈女士发现,如果自己长时间穿高跟鞋,双脚拇指会隐隐疼痛,一下班她就会赶紧换上运动鞋。

近日,沈女士脚趾突然疼得不能走路,只好到医院检查。检查结果显示,她得了踇(mǔ)外翻,须进行手术矫正。

近几年,刘益民接诊过很多踇外翻患者,其中多为中老年女性。

踇外翻的发病原因,既有先天遗传因素,也受后天走路、穿鞋的影响。

从临床诊疗来看,有踇外翻家族史,又爱穿高跟鞋的女性,患该病的概率更大些,但他也遇到过没有家族遗传史,仅因常年穿尖头高跟鞋患上该病的患者。

踇外翻,脱鞋后可以简单自查。在正常情况下,脚的拇指应该与其他脚趾并列向前,踇外翻则表现为脚的拇指向小趾方向偏斜,甚至与第二趾交叉、重叠。

2 上下楼梯膝盖疼 竟是高跟鞋惹的祸

市民冯女士今年49岁,因为工作需要,她平时上班必须穿统一的制服和高跟鞋,这一穿就是20多年。

“我特别喜欢高跟鞋,穿着它爬山、逛街、购物几个小时也不嫌累。”冯女士说,近些年,有时候长时间穿高跟鞋后,她会觉得自己的双腿膝关节很不舒服,但回到家换了拖鞋后,症状就会缓解。

她以为随着年龄的增长,自己的身体不如原来硬朗了,一直没太在意。

上个月,冯女士感觉双膝疼得厉害,尤其是上下楼梯的时候,一点劲儿都使不上。她赶忙到医院检查,拍片检查后发现,其双腿膝关节软骨有些磨损。

“经常穿高跟鞋,膝关节负重增加,特别是穿高跟鞋上下楼梯时,膝关节承受的压力更大。”任国梁说,穿高跟鞋走路会使膝关节软骨面受重不均,久而久之会造成膝关节磨损。

目前,从临床上来看,因常年穿高跟鞋造成膝关节磨损的职业女性不在少数。

3 穿鞋有学问 爱美要适度

很多女性都难以割舍对高跟鞋的“痴迷”,那么能否在爱美的同时尽量少让身体受伤?对此,两位医生建议:

1.尽量少穿跟过细或过高的跟鞋。不得不穿时,可在高跟鞋中放置能降低前脚掌压力、减轻疼痛的足垫。

2.尽量避免长时间穿尖头高跟鞋。不得不穿时,可在回家后用热水泡脚,以缓解足部痉挛。

3.如果条件允许,可多备几双鞋。高跟鞋可以在上班等正式场合穿。轻便柔软的休闲鞋,室内、室外等场合都能穿。运动鞋舒适、透气性好,下班步行回家的上班族是首选。

以下人群应尽量避免穿高跟鞋:

1.青少年因其足骨、脊柱、骨盆尚未发育成熟,在外力的作用下很

容易弯曲、变形,长时间穿高跟鞋会危害正常足弓,进而诱发扁平足。

2.更年期女性如果长期穿高跟鞋,会加重膝关节软骨的磨损。

3.中老年人灵活性、协调性较差,容易崴脚或跌倒。

4.患膝关节炎和膝盖曾做过手术的人,容易加重病情。

5.孕妇、习惯性崴脚者、扁平足人群等。

链接 穿坡跟鞋可以缓解足跟痛吗

市民林女士:我今年48岁,最近只要走路时间一长,我的脚后跟就会疼。听朋友说穿坡跟鞋能缓解该症状,我就买了一双,穿上后脚后跟确实没那么疼了。不知道这个方法

是否可行?

任国梁:由于穿坡跟鞋后,负重的位置前移了,短时间内确实可以缓解足跟痛,但这个方法有点儿类似饮鸩止渴。如果长时间穿坡跟

鞋,可能因足尖部位挤压太严重容易致踇外翻,导致脚趾、脚后跟双重受伤。正确的做法是,及时到医院就诊,根据实际情况遵医嘱进行治疗。