

雪地靴穿多了伤脚是真的!

专家:鞋底平软,脚踝及足弓疲惫,穿久了致脚趾畸形

自雪地靴在市面出现后,由于其保暖、舒适的特性以及时尚的外观,一直深受女性青睐。然而在雪地靴大行其道之时,英国却传来了一个令人担忧的消息:英国近年患脚趾畸形、脚痛等病症的女性数量急剧上升,罪魁祸首就是雪地靴!

近日,微博上关于雪地靴的负面新闻迅速传播开来,“雪地靴久穿伤脚”一时间成为众多年轻人关注的话题。截至26日14点,新浪微博上关于雪地靴久穿伤脚的讨论达2000多万条。

26日,记者咨询省内骨科专家获知,雪地靴伤脚有科学依据。由于雪地靴舒适宽大,不利于踝关节活动的稳定性,长期穿着的确容易危害健康。

长期穿:伤脚踝、足弓、臀部

“这段时间因足部疼痛来医院就诊的女性不在少数,原因多与穿雪地靴有关。”省人民医院创伤骨科副主任阎戈对于雪地靴的“杀伤性”早有领略。他说:“雪地靴多为平底没有弧度,且鞋内空间较大,有碍踝关节的稳定性,走路时容易使足部呈直角迈步,足弓不饱满,这就使脚顺着鞋运动,而非鞋顺着脚运动,长时间穿着,会造成脚踝及足弓的疲惫,不利于足部健康,严重的还会导致肌腱炎和膝关节后翻等疾病。”

对此,有英国骨科专家表示,雪地靴内外使用的材料都很软,内部空间相对较大,穿上后,脚在里面会出现一定的滑动,每走一步路,重力都会沿着足部向周围散开,使脚弓受到较大冲击,从而对足部、脚踝甚至臀部造成伤害。就连知名雪地靴品牌UGG的制作公司也承认,尽管雪地靴非常舒适,但并不能和运动鞋相比,不适于长期走路。

穿大码:增添受伤风险

记者走访长沙雪地靴市场时发现,不少店主会向顾客推荐买比自己脚大一码的鞋,店主的解释是,穿起来更舒适。可大一码的雪地靴除了舒服之外,也增加了脚部受伤的风险。阎戈表示,从生物力学角度来说,穿比自己脚大一码的平底鞋容易造成用踝关节作为力量传导,使得脚踝受到损伤和感到疲劳。他建议,选择鞋要合脚,鞋底要有弹性,弹性好的鞋,能降低跟垫炎和跟骨底部增生的发病率。

此外,大冷天,除了穿雪地靴,不少女性都会穿长筒靴,对此,专家建议,如果靴筒箍得太紧,脚部和腿部的血液循环会受到影响,末梢静脉血液的回流也会受阻,易导致踝关节受伤、腿部出现肿胀和小腿肚、足背处疼痛。建议买靴子时要试穿,走路10~15分钟。靴筒以能放得进一个手指头的空间为宜,质地以柔软、透气的全皮面料为好。

■记者 洪雷 实习生 马力 通讯员 梁辉 王勋



提醒

慎穿雪地靴

【儿童】儿童骨骼正处于发育阶段,一直穿着雪地靴会限制活动,关节磨损,导致孩子未来的生长发育缺陷,造成“高脚”、“内八字”等。

【老人及孕妇】由于雪地靴的构造问题,会使老人及孕妇在穿着时更加容易感到疲劳,鞋底过厚,着地性差,也增加他们摔倒的几率。

【皮肤病】长沙冬天阴冷潮湿,淘宝上使用人工假毛、工业废毛,人造假皮、工业废皮拼凑的山寨雪地靴被打湿了以后难以烘干,穿久了还可能致真菌感染,患上一些皮肤病。



健康链接

冬季儿童穿鞋有讲究

冬天穿的鞋子需要舒适、保暖,但是还有一些其他的问题需要注意。牢固、柔软、布面、布底制成的童鞋会使孩子的脚既舒服,透气性又好,不要给孩子选购人造革、塑料底的童鞋,因为它既不透气,还易滑到摔跤。刚学会走的孩子穿的鞋子一定要轻,鞋帮要高一些,最好能护住踝部,以胶底、布底、牛筋底等行走舒适的鞋为宜。孩子宜穿宽头鞋,以免脚趾在鞋中相互挤压影响生长发育,鞋子最好用搭扣,不用鞋带,这样穿脱方便,又不会因鞋带脱落踩上摔倒。

湖南省儿童医院 黄生祥

小贴士

专家教你暖脚

【运动】原地跑、游泳、跳绳等。要达到流汗、喘气、心跳加速的程度,一周最少三次,每次要持续30分钟左右。

【按摩】按压脚底的涌泉穴(位于足前部凹陷处第2、3趾趾缝纹头端与足跟连线的前三分之一处),有活血和驱寒的作用。

【食补】手脚冰凉的人可多补充一些边根带皮的蔬菜。此外,平时的饮食注意多吃一些鱼、鸭、狗、羊和牛等动物的肉。



老人肝脏长瘤 寒冬腊月也大汗淋漓

本报12月26日讯 65岁的魏春林老人近一年来都非常苦恼,因为即使是在寒冬季节,气温已经低到结冰,自己每天也会大汗淋漓,同时血压高到药物都难以控制。原来,魏爹爹的这些症状是因肝脏上长了一个巨大的嗜铬细胞瘤引起的。日前,湖南省肝胆医院的医生采用创新方法,成功为魏爹爹切除了这个6×6×7厘米大小的嗜铬细胞瘤。术后患者康复顺利,已于昨日出院。

其实早在20年前,老人就动过一次手术。当时,由于患有高血压和肾上腺嗜铬细胞瘤,医院给他做了右侧肾上腺切除手术。但时隔3年,老人再次出现了血压增高不下的情况。去年开始出现了更为奇怪的现象,“10月份了,他的汗也像是在三伏天一样地流不停,甚至一天要换5次衣服。”魏爹爹的妻子杨女士说。今年11月,魏春林来到湖南省肝胆医院就诊,通过一系列的检查,医生下达了“肝内嗜铬细胞瘤、胆囊多发结石、双肾复发囊肿”的诊断。据了解,这种疾病发生在肝脏极为罕见,最典型的表现是恶性高血压,除血压本身很高之外,血压还可能随时骤升骤降,犹如“过山车”。

针对老人的病情,湖南省肝胆医院做了近一个月的术前准备,通过两次方案讨论。最后,创新性地采取“先切断肿瘤血流供应,再切除肝脏”的方法,首先切断肿瘤的血流供应,然后再切除肿瘤及受累的右半肝,成功避免了患者在手术中出现高血压的危险。

■记者 洪雷 实习生 马力 通讯员 梁辉

健康资讯

60名志愿者 为癌症患者送爱心手链

本报12月26日讯 近日,湖南省肿瘤医院(中南大学湘雅医学院附属肿瘤医院)在新医疗大楼内举办“爱传万家,幸福之链连接你我同行”活动。60多名志愿者把自己亲手制作的代表爱心与希望的红色手链和祝福卡片送到病人手中,表达他们最真诚的祝福。本次活动还号召过往的医护人员和爱心人士在横幅上签名,将爱心传递到更多的人身边。 ■记者 洪雷 实习生 马力 通讯员 彭璐 彭翠娥

2012年度全省城乡 环境卫生十佳出炉

本报12月26日讯 湖南省爱卫办6月—11月对全省106个县市区的环境卫生整洁行动工作进行了暗访式考评。考评内容包括县城卫生、公路沿线卫生、乡镇卫生(随机抽取2个乡镇)和村组卫生(随机抽取4个行政村)四部分。评选出的全省城乡环境卫生十佳县市区为浏阳市、望城区、醴陵市、辰溪县、宁乡县、宁远县、韶山市、湘阴县、双峰县、嘉禾县。新邵县是全省城乡环境卫生的倒数第一。

■记者 洪雷 实习生 马力

头发移植 长新发

华美诺德医学美容医院首家推出不开刀、无痛苦、无痕植发技术,进行超高密度头发移植。岁末迎新优惠大酬宾,欢迎咨询和预约!

针对:脂溢性脱发、秃顶、头发稀少、烫烧伤疤痕脱发、发际线下调、眉毛、睫毛、胡须、体毛缺失等均可移植。

植发前 植发后

湖南省儿童医院 黄生祥

热线:0731-82255378 82255387
网址: www.zmzhifa.com
地址:长沙市八一路475号(省军区医院四楼)