



八旬老人每天泡脚，差点要截肢

糖尿病、下肢动脉闭塞等患者不宜泡脚

冬天天气寒冷，适合泡脚养生。

但是，中医强推的热水泡脚，却遭到了“打脸”。因为浙江湖州一八旬老太太因每天泡脚，脚趾溃烂，膝盖僵硬，甚至有要截肢的可能。

提醒

泡脚其实有讲究

【时间并不是越长越好】

水温一般不要超过42℃，泡脚时间控制在15~20分钟，时间不宜过长，水温也不宜过高，否则可能会有头晕、胸闷的症状。

【这几类人不适合热水泡脚】

热性体质的人、糖尿病患者、下肢动脉闭塞患者、风湿病患者、孕妇、脑血管动脉狭窄患者、足癣患者、中风及冠心病等基础疾病的患者等，如果很想泡泡脚，最好使用温度计，泡脚时水温不要超过40℃，泡脚时间不超过15分钟；足癣患者一定要保持足部干燥通风，最好不要泡脚，尤其不要去足浴店等公共场所泡脚。

【泡脚粉不是人人适用】

冬天到了，各种泡脚粉、中药包十分热销，还有市民喜欢自行在泡脚水中放入艾叶、红花、当归、细辛等中药。但不是每个人都适合用，因此大家在使用前应到正规医院的中医科咨询自己的体质是否适合、是否会过敏等。

有一些温和的配方大家还是可以尝试一下的，比如在泡脚时加少量的盐、白醋等，能抑制脚气、软化角质、杀菌，但不能多用，否则会损伤皮肤。也可以加入橘皮，味道清新，还有提神醒脑的功效。

■据钱江晚报、腾讯新闻



关注三湘都市报微信
看E报。

A 8旬老人每天泡脚，引发双足溃烂

84岁的胡奶奶，是浙江湖州人，身体一直很硬朗，出门活动都是一个人，家人也很放心。

天气渐渐冷了起来，一个月前，她开始睡前泡脚，每天都会泡。“往年都是这么做的，一泡完脚就觉得很舒服，睡觉也不会发冷了。”

可是最近，胡奶奶的双脚开始不对劲了。从小脚趾开始，渐渐发黑发枯，还蔓延到其他脚趾，甚至是脚背。“年纪大了，毛病就是多。黑也就黑了，可是太疼了，疼到整晚整晚睡不着觉。”胡奶奶说。

尽管这样，她还是坚持泡脚。为了缓解疼痛，她把双腿盘起来，自己捏腿，可是效果不大。最后，几经周转，家人把她送到了医院。

“刚来的时候，双腿很瘦，真的是皮包骨了。双脚发黑，已经殃及脚踝，膝盖也是僵硬的。”血管外科主任孟路阳说。后来经过检查，确定胡奶奶是因为血管发生病变，才会表现为脚趾溃烂。

“一般来说，如果脚趾开始出现溃烂，说明疾病已经到了最严重的阶段了，事实上，老太太的大腿血管已经完全堵塞了。”孟主任说。

幸好血管介入治疗相对较早，胡奶奶的情况有所好转。

B 糖尿病、下肢动脉闭塞患者不宜泡脚

在一系列问诊之后，才确定热水泡脚是罪魁祸首。

孟主任解释：正常人用热水泡脚可以扩张足部动静脉血管，促进血液循环。局部较高的温度又可降低血液的黏滞度，增加局部组织的血供和氧供，带走更多的废物，起到保健作用。但对患有下肢动脉硬化闭塞症的患者来说，下肢缺血，肢体发冷，热水泡脚已无用武之地了。这些患者的动脉硬化，弹性显著降低，热水泡脚并不能扩张硬化闭塞的血管。当然，部分相对健康动脉的扩张只是增加了原本正常组织的血流，而缺血组织并不会改善。周围温度的升高，可以增加组织的耗氧量，反而加重缺血，甚至出现坏死。

糖尿病足是糖尿病患者最常见的并发症之一，糖尿病损坏的是足部血管的内皮，血管再也无法因温度高低而舒张、收缩了，所以热水泡脚并不能帮助糖尿病足患者达到“活血”的目的，反而会引发神经病变。使患者对痛觉、水温的感觉反馈机制失灵，进而损害下肢局部皮肤，诱发皮肤溃烂。

此外，对患有下肢静脉回流不畅的患者（如下肢静脉曲张或静脉曲张等）来说，在用热水泡脚后，动静脉扩张充血，下肢涌入较多血液，下肢静脉回流的负担增加，导致静脉淤血加重，曲张静脉更加凸出。

