

感冒非小事 当心惹来心肌炎

三水区人民医院医生提醒感冒后避免剧烈运动

文/佛山市新闻传媒中心记者李静 通讯员三医宣

随着秋季的到来,天气逐渐转凉。昼夜温差变大,容易引起感冒。虽说人人都曾伤风感冒,但感冒也绝非小事,尤其是病毒感染引起的感冒,可能会引发心肌炎。

三水区人民医院心血管内科副主任医师郑晓东提醒,感冒后要保证充足睡眠,避免剧烈运动。一旦出现心慌心悸、呼吸困难等症状,要及时到医院就诊,以免延误病情。

感冒后剧烈运动易诱发心肌炎

9月2日晚,某媒体知名主持人突然因病去世,年仅42岁。有消息称,他在感冒尚未痊愈的情况下,夜间锻炼身体,引发了心肌梗死,送医后抢救无效死亡。

在很多人看来,感冒期间,通过运动排汗,有利于病情的恢复,但是为何该名主持人却因此不幸身亡?

郑晓东认为,感冒运动后引起心肌梗死的案例极为少见。但是在感冒期间,尤其是患有病毒性感冒的情况下过量运动,不但对病情的恢复起不到帮助作用,反而还会增加某些疾病的发生概率。其中最为常见的就是病毒性心肌炎。

据悉,病毒性心肌炎是心肌炎中最常见的类型。是指由病毒感染引起的心肌局限性或弥漫性的急性或慢性炎症病变,一般与上呼吸道病毒或是肠道病毒感染有关。例如柯萨奇病毒、感冒病毒、流感病毒等。

病毒性心肌炎有两种发病机制。第一

种机制是病毒通过血液循环,直接侵犯心肌、心内膜、心外膜,在细胞内繁殖,引起细胞溶解、水肿、坏死、心肌断裂及细胞浸润等改变。第二种则是病毒与机体的免疫反应共同作用,直接造成心肌损害。

郑晓东表示,感冒后,体内的防卫系统会奋起同入侵人体的病毒进行“战斗”。如果再进行剧烈运动,会导致机体消耗过度,削弱人体抵抗力。再加上运动时心脏负荷增加,让病毒有机可乘,有可能通过血液扩散到心脏,从而引起病毒性心肌炎。

“除了剧烈运动外,感冒后休息不充足,也容易引起病毒性心肌炎。”郑晓东解释,休息不足也会造成人体抵抗力下降,心脏负担加大。他告诉记者,他曾接诊过一个病人,由于感冒期间经常熬夜,作息不规律,发生剧烈胸痛胸闷后来医院就诊,检查时心率超140次/分钟,心肌坏死标志物升高,最终被诊断为心肌炎。住院了十天才康复。

日常调节是防治心肌炎的关键

据了解,病毒性心肌炎早期多表现为普通感冒或胃肠炎。1~3周后出现如胸痛、心悸、呼吸困难、疲劳、肌肉疼痛等症状,或仅有低热、明显乏力、不思饮食、腹泻等,症状持续3~5天甚至更长,容易被忽视,却是诊断心肌炎的重要线索。

感冒后若出现上述症状,需及时到医院就诊。郑晓东表示,病毒性心肌炎主要引起心律失常和心力衰竭,可以通过治疗痊愈。但是如果治疗不及时,可能发展成重症暴发性心肌炎,严重影响心脏的循环功能,出现心功能衰竭,甚至引起猝死。因此,如出现心肌炎相关症状应及时到医院查明病因,并在医生指导下进行治疗。

郑晓东表示,目前对于心肌炎患者,主要采取住院治疗。要求患者必须卧床休息,减少活动,直至心肌病变停止发展,心脏形态恢复正常。医生会根据症状给予相应药物治疗。

值得注意的是,心肌炎患者出院后仍

要严格遵照医嘱,保持健康生活方式,注意日常休息。“很多病人以为出院了就可以完全恢复正常生活,但有相当大一部分人,由于出院后不注意,急性心肌炎演变为迁延不愈的疾病。”郑晓东表示,患者康复后,要在饮食、作息上加以控制,保持良好的生活方式。半年至一年之内不能进行跑步、打羽毛球等剧烈运动,还要随访观察三年,每年做一次心脏B超,以防发生扩张型心肌病。

针对感冒患者,郑晓东建议,不要把感冒当作小病。感冒期间,要避免过量运动、过度劳累,保持足够的休息。饮食方面,以清淡为主,少吃冷冻、煎炸、辛辣等刺激性食物,多饮水,多吃橘子、猕猴桃等水果,补充维生素C。

孩子走路姿势异常 可能是扁平足

“医生,为什么我家孩子走起路来摇摇晃晃的,长时间站立或步行就会说疼?”在三水区人民医院康复医学科门诊,接诊医生经常会遇到家长们的提问。家长们经常反映自己孩子的脚掌是平的、鞋跟内侧磨损很快、走路的脚型有点“内八”姿态。这其实都是“扁平足”惹的祸。

一、什么是扁平足?

扁平足是指先天性或姿态性原因导致的足弓低平或消失的一种足畸形,通常可分为柔韧性和僵硬性两类。

儿童的足弓常常在3~6岁形成。两岁之前90%的宝宝都是扁平足,到

了3岁左右宝宝的脚就会慢慢形成明显的足弓。3岁以后,如果宝宝的脚底还是扁平的,那就有可能是扁平足,需要进行专业检查确认,并且采取一些科学的矫正方法。

二、扁平足有什么危害?

- 1.疼痛:常为足底内侧的疼痛,在长期站立或行走后有进行性加重的现象,有时疼痛也会发生在外侧外踝附近;
- 2.拇指外翻:扁平足走路常呈八字状,这样的姿势脚跟容易受伤,且鞋子容易受到磨损;
- 3.肿胀:关节长期疼痛可导致关节液渗出,发展为关节外肿胀,影响关节活动;
- 4.步态异常:跑跳能力甚至行走能力的下降,步态蹒跚,脚状如外八字

- 等,足弓明显低平塌陷,严重者可导致跗骨关节炎;
- 5.畸形:脚踝关节的柔韧性下降甚至僵硬,可造成关节畸形,甚至影响骨骼发育,随着年龄的增长,导致孩子的脊柱发育也受到影响,例如膝外翻、骨盆倾斜、脊柱侧弯、高低肩等。
- 6.其他关节代偿变化:膝关节和髌关节代偿性的外翻和内旋,长此以往可能会引发下背部、髌关节、膝关节的疼痛甚至关节炎,此外,还可能导致韧带、肌腱等损伤。

三、扁平足如何检测?

扁平足的自我检测可采取目测法、足印法、影像检查等方式,建议在正规医院专业医生指导下进行操作测试,不要轻信一些打着“筛查义诊”幌子的社会机构,避免出现误诊。

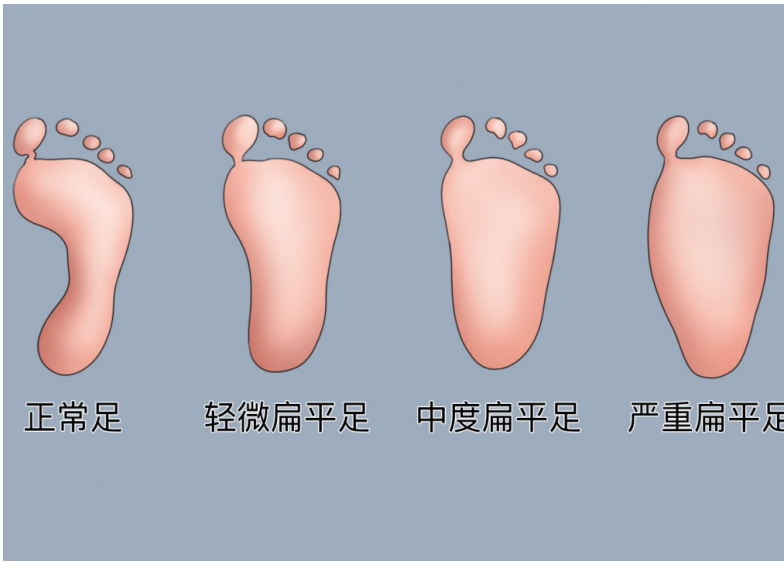
具体方法:

- 1.目测法:平足症的患者,检查时可见足纵弓低平或消失,并有足外翻、

足舟骨结节塌陷向内突出的症状。

- 2.足印法:测试者可以在脚底涂满油墨,在白纸上站立,平足症的足印会出现腰部增宽的现象。

- 3.影像检查法:平足症的患者进行影像检查后,足部骨骼影像可显示正常负重时,X线侧位片显示距骨、舟骨、楔骨和跖骨的轴线在一条直线上。



不同程度的扁平足示意图。/医院供图

四、扁平足的治疗要点

在治疗上,平足症早期可采用康复治疗来进行干预,如用足趾行走、进行提踵外旋运动、屈趾运动、踮脚尖、跳绳、打球、跳远等弹性运动等,并使用平足鞋垫或穿平足矫形鞋予以改善。

对于晚期患者或情况较为严重者,可在手足整形外科采用手术治疗。如距骨下三关节融合术、骨桥切除术以及肌腱移位术等。

扁平足患者在日常生活中,

可通过以下方式减轻足部疼痛:

- 1.变换多种走路姿势,防止足部过度疲劳,减轻足部负担;
- 2.注意护理工作,经常锻炼小腿和足部肌肉,增强肌肉力量;
- 3.常用热水泡脚,可以适当在热水中添加中草药,促进脚部血液循环;
- 4.尽量穿平底鞋,不穿带跟的鞋。平时也可以穿矫正扁平足的鞋或者使用此类鞋垫,可在一定程度上缓解症状。

来源:三水区人民医院
整理:佛山市新闻传媒中心记者李静

胡吃海喝一时爽 小心痛风“找上门”

文/佛山市新闻传媒中心记者李静 通讯员三医宣

近期,来到三水区人民医院就诊的年轻(20~35岁)痛风患者数量有所增加。其中病情严重的患者都有超重或肥胖、不控制饮食、长期久坐、缺乏运动且不规范治疗等情况。三水区人民医院医生提醒,即便是年轻人,也要注意控制饮食,控制体重,坚持运动,多饮水。查出痛风后更要规范治疗。

日前,26岁的李强(化名)因右足关节疼痛难忍,来到三水区人民医院就诊。李强告诉接诊医生,23岁时,他就已经患上痛风。经过治疗后,症状缓解的他在接下来几年在饮食上有所控制,痛风发作的次数越来越少。

但是近段时间,他又开始放飞自己。饮食上不加以控制,过量摄入嘌呤和高糖类食物,而且平时缺乏运动,痛风又找上门来。这一次他的右足关节疼痛了1天,连行走都受到了影响。

接诊医生在开药后再次提醒李强,要坚持服药,不要仗着年轻就胡吃海喝。尿酸太高且长期得不到控制,不仅会引发痛风,还会影响肾功能。

近年来,随着生活方式的改变,痛风的年轻患者越来越多。三水区人民医院内分泌科主治医师邓颖玉建议,预防或治疗痛风,不论是否有遗传因素,都应该做到健康饮食、作息规律、适量运动。如果家族直系亲属有痛风相关病史,更要重视定期体检,早诊断早干预,谨遵医嘱。

三水区人民医院肾脏风湿免疫科医生杨泽滨表示,痛风的治疗初期可通过饮食控制。例如少进食脂肪和高胆固醇食物,如动物肝脏、肥肉等;低糖少油少盐,多吃新鲜蔬菜水果、牛奶等,多饮水(每天大约2000毫升),不吃高嘌呤食物如海鲜、海鲜、高汤、火锅等。

杨泽滨还提醒,痛风不是普通的发烧感冒,不是用药缓解之后就万事大吉,需坚持长期治疗,避免痛风对身体造成其他的损害。