

寻医问药

□本报记者 王路欣

崴脚的原因有哪些

崴脚又称踝关节扭伤，是指踝关节受到突然的外力影响，超过其活动范围，导致关节周围的韧带、肌肉甚至骨骼发生损伤的一种常见外伤。根据受力方向的不同，可分为内翻扭伤和外翻扭伤。

○内翻扭伤

内翻扭伤是踝关节扭伤中最常见的类型，占踝关节扭伤的80%以上。多发生在地面行走、突然转向、跳跃落地时，尤其是穿高跟鞋或不合适的鞋子时，脚踝更容易失去平衡。症状表现为外侧踝关节肿胀、疼痛、瘀血，并伴有活动受限。

○外翻扭伤

外翻扭伤较少见，常发生于剧烈的撞击之后，多见于意外摔倒、强烈撞击等情况。症状表现为内侧踝关节肿胀、疼痛，有时伴有严重的血肿和活动障碍。

崴脚后如何处理

使用夹板、支具或石膏等对受伤的踝关节进行固定保护，防止受伤部位进一步损伤，限制不必要的活动，为组织修复创造稳定的环境。

将受伤的部位抬高，使其高于心脏水平，促进血液和淋巴液回流，减轻肿胀和疼痛。一般建议在受伤后的前48小时至72小时内，尽可能多地抬高患肢，每次抬高15分钟至20分钟，每天多次。

在损伤早期，不建议常规使用非甾体抗炎药，因为炎症反应是身体自然修复过程的一部分，过度抑制炎症，可能会影响组织的愈合。

通过使用弹性绷带等对受伤部位进行加压包扎，减少局部出血和渗出，减轻肿胀。包扎时要注意力度适中，从脚趾开始向上缠绕，确保压力均匀。

患者应了解损伤的相关知识，包括愈合过程、康复方法及可能的并发症等，以便更好地配合治疗和康复，同时避免因不当行为导致损伤加重。

在损伤后的适当时间，逐渐增加受伤踝关节的负荷，进行功能性训练，如早期的不负重活动，到后期的部分负重及完全负重训练，以促进组织修复和恢复关节功能。

保持积极乐观的心态，相信损伤能够逐渐恢复。良好的心理状态有助于患者更好地参与康复训练，提高康复效果。

可以通过一些方法，促进受伤部位的血液循环，如热敷、按摩等，改善局部的血液供应，加速组织修复。

根据损伤的阶段，进行有针对性的康复运动，包括关节活动度训练、肌力训练、平衡训练等，以恢复踝关节的正常功能，提高关节稳定性，预防再次受伤。

崴脚后何种情况需就医

尽管大部分的崴脚可以通过自我处理和康复训练恢复，但一旦出现以下情况，应及时就医。

疼痛剧烈且持续不缓解，如果休息和冰敷后疼痛仍无法缓解，可能存在骨折或严重的韧带撕裂，需要医学评估。

持续的肿胀和明显的瘀血，可能表明损伤较严重，需专业的诊断和治疗。

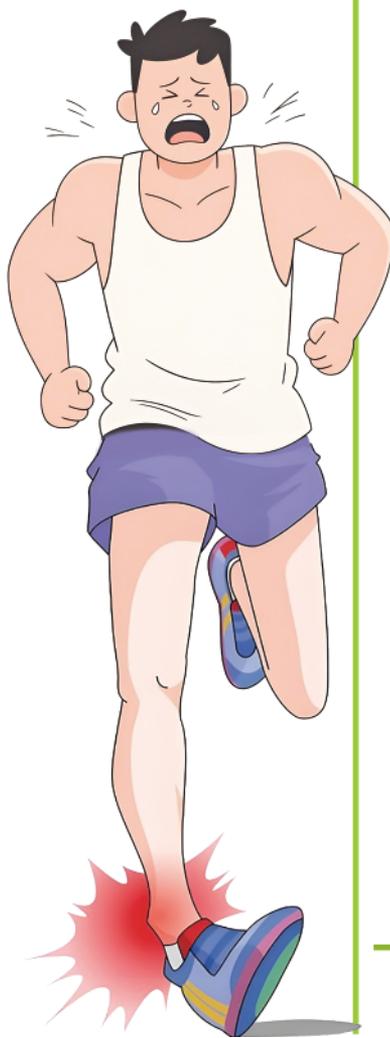
当感到踝关节不稳，站立或行走时有“卡壳”感，或踝关节出现畸形，应尽快就医检查。

如果完全无法负重或行走，可能意味着严重的损伤，需及时就医处理。

崴脚虽然是生活中的常见小事故，一旦处理不当，会带来长期的困扰甚至慢性踝关节不稳定，正确的急救处理、科学的康复训练以及持续的预防措施，都是确保快速康复的关键。面对崴脚，要保持耐心和信心，配合康复训练，争取快速恢复健康，回归日常生活。无论是运动爱好者还是普通人，崴脚都不容小觑，正确处理才是恢复健康的最佳路径。

踝关节，是人体最为复杂的关节之一。崴脚（踝关节扭伤）是日常生活中常见的运动损伤，一旦处理不恰当，不仅会造成长期的疼痛不适，还容易导致反复受伤，对日常生活造成影响。对此，潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）康复医学科康复治疗师谭治军给大家讲讲崴脚的那些事。

崴脚可不是小事



如何将痛风拒之门外



痛风不仅发作时带来痛苦，还隐藏着其他危害。痛风是如何悄悄找上门的？如何将痛风拒之门外？潍坊市妇幼保健院内科专家作出详细解答。

□本报记者 王路欣

什么是痛风

痛风，本质上是尿酸在体内作祟的结果。尿酸是人体代谢产物，通常随尿液排出。然而，当尿酸生成过多或排泄受阻时，它会在血液中积累，形成尿酸盐结晶，沉积于关节、肾脏等部位，引发炎症和剧痛。

痛风有哪些“招牌症状”

急性痛风发作：大脚趾、脚踝或膝盖突然红肿热痛，像被火烧、被针扎。

痛风石：长期不控制，尿酸结晶会在关节周围形成“小石头”，导致关节变形，甚至影响活动。

肾脏问题：尿酸结晶还可能跑到肾脏里，引发肾结石或肾功能损伤，严重时甚至需要透析。

痛风“偏爱”哪些人

痛风最喜欢“盯上”这几类人：

吃货一族：爱吃火锅、烧烤、动物内脏等，小心尿酸“爆表”。

饮酒达人：酒精会干扰尿酸排泄，喝得越多，痛风风险越高。

肥胖人士：体重超标的人容易尿酸高，痛风更容易找上门。

甜饮料爱好者：可乐、奶茶、果汁等饮料里的果糖会让尿酸上涨。

家族遗传：如果家里有人得了痛风，那可要小心了，遗传因素可能会让你比别人更容易中招。

痛风发作时如何应对

急性发作期：

冷敷：用冰袋敷在疼痛的关节上，可以减轻红肿和疼痛。

抬高患肢：把疼痛的脚或腿抬高，帮助减轻肿胀。

吃药：在医生指导下，服用非甾体抗炎药（如布洛芬）或秋水仙碱，快速缓解疼痛。

慢性管理期：

降尿酸药物：别嘌醇、非布司他等药物，可以帮助长期控制尿酸水平。

多喝水：每天喝2000毫升以上的水，帮助尿酸排出。

饮食控制：少吃高嘌呤食物（如动物内脏、海鲜），多吃低嘌呤食物（如蔬菜、水果）。

如何预防痛风

预防痛风，从“管住嘴、迈开腿”开始。痛风虽然可怕，但它是可以预防的，只要做到以下几点，就能远离痛风的“魔爪”。

少吃高嘌呤食物：火锅、烧烤、海鲜、动物内脏等虽然诱人，但为了健康，还是少吃为妙。

戒酒或少喝酒：尤其是啤酒，简直是痛风的“催化剂”。

多喝水：每天喝够8杯水，尿酸排出更顺畅。

控制体重：减肥不仅能让你更美，还能降低尿酸水平。

坚持运动：每天30分钟有氧运动，既能减肥又能促进代谢。



医路同行

主持人:王路欣

让我们一起守护健康

