

老人脚疼 或是拇外翻惹祸

一些老年人常觉得大脚趾疼、穿鞋挤脚，甚至走路时脚底板酸胀，不少人以为是上了年纪的原因，其实是拇外翻在作祟。潍坊市人民医院手足骨外科主任孙建民表示，作为老年人高发的足部问题，拇外翻常被忽视，做好日常护理就能有效缓解。

□本报记者 常方方

何为拇外翻?

拇外翻，简单说就是大脚趾向小脚趾方向偏斜，大脚趾根部鼓出一个“疙瘩”，医学上叫“第一跖骨外翻”。老年人易中招的原因有以下方面：年龄增长后足部肌肉松弛、韧带弹性下降，脚趾支撑力变弱；年轻时穿高跟鞋、尖头鞋留下的隐患，到老年逐渐显现；还有些老人因骨质疏松、肥胖加重足部负担，诱发拇外翻。轻度时只是外观异常，严重了会引发红肿、疼痛，甚至影响走路。

防护措施有哪些?

●选对鞋子很关键

老年人穿鞋要遵循“宽、软、平”的原则：鞋头选圆头或方头，给脚趾足够活动空间，避免挤压；鞋面优先选透气的棉布或软皮革，鞋底要有一定厚度和弹性，缓冲走路时的冲击力，别穿薄底、硬底的鞋子。买鞋最好下午试穿，这时脚略肿胀，能

选到更合脚的尺码。

●日常足部护理不能少

每天用温水泡脚10分钟-15分钟，水温以38℃-40℃为宜，泡完及时擦干，重点按摩大脚趾根部和脚底板，促进血液循环。如果脚趾偏斜较明显，可在医生指导下使用拇外翻矫正器，夜间佩戴能帮助脚趾归位，减轻日间疼痛。但要注意，矫正器适合轻度患者，严重变形者需遵医嘱进行治疗。

●适当锻炼能增强足部力量

老年人可每天做一些简单的足部运动：坐着时反复屈伸脚趾，或用脚趾抓毛巾、捡黄豆，锻炼足底肌肉；饭后散步20分钟-30分钟，选择平坦路面，避免长时间站立或行走。体重超标的老人要控制体重，减轻足部承重。

孙建民提醒，若出现大脚趾红肿疼痛、无法正常走路，或“疙瘩”处皮肤破损感染，不要自行贴膏药，应及时就医。医生会根据情况判断是否需要物理治疗或微创手术，早干预才能避免病情加重。



冬季咽喉不适 这份指南能帮忙

冬季气温降低，干冷空气对老年人咽喉的威胁日益凸显。对此，潍坊市人民医院耳鼻喉科主任陈尧表示，咽喉作为呼吸与吞咽的“门户”，易受寒冷刺激引发炎症、干痒等问题，科学护理与日常防护很重要。

□本报记者 常方方

▶冬季干冷空气对咽喉的影响

陈尧表示，冬季干冷空气易导致咽喉黏膜干燥、血管收缩，削弱其防御功能，引发干痒、疼痛和声音嘶哑。室内暖气进一步降低空气湿度，加剧咽喉黏膜水分流失，使老年人更易受病毒侵袭，导致咽喉炎等疾病。此外，老年人免疫力相对较弱，冷空气刺激易诱发反射性咳嗽，加重咽喉负担。

▶科学护理措施

保持咽喉湿润

多喝温水：建议每日饮水1500毫升-2000毫升，多次少量饮用，避免一次性大量饮水。可饮用蜂蜜水或梨汁缓解咽干症状。

蒸汽吸入：用热毛巾敷脸或吸入加湿器蒸汽（可加1滴-2滴桉树精油），稀释咽喉处黏液，减轻肿胀感。

含服润喉片：选择含薄荷、甘草成分的润喉片，缓解咽喉局部不适，但避免过量使用。

饮食调整

推荐食物：温软易吞咽的粥、蒸蛋、汤面；富含维生素C的猕猴桃、橙子等；蜂蜜、姜茶、银耳羹等有抗炎作用的食物。

禁忌食物：辛辣、油炸食品（如辣椒、薯片）；过冷或过热的食物（如冰饮、火锅）；酒精和咖啡因。

生活习惯优化

避免过度用嗓：减少长时间说话或高声喊叫，让声带充分休息。说话时用腹部发力，减轻咽喉负担。

室内加湿：将湿度维持在40%-60%，可使用加湿器或放置清水盆、湿毛巾，缓解干燥。

定期通风：每天开窗通风2次-3次，每次15分钟-20分钟。

▶日常注意事项

保暖防护：外出时戴口罩，避免冷空气、雾霾直接刺激咽喉；重点保护颈部，穿高领衣物或戴围巾。

增强免疫力：适量运动如慢跑、太极拳，每周3次-5次，每次20分钟-30分钟；保证充足睡眠，避免熬夜。

及时就医：若咽喉痛持续超过3天、疼痛加剧、影响吞咽或伴随发热、咳嗽带血，应立即就医。

健康宝典

难言之隐莫拖延 老年性阴道炎防治看过来

□本报记者 常方方

近日，60岁的市民王女士因身体不适到医院就诊，她向医生讲述了自己的困扰：“下面又干又痒，有时还火辣辣的，晚上更难熬，用了清洗液也没缓解。”这份难言之隐，她忍了近半年。为此，潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）妇产科副主任王小娜表示，王女士的症状是老年性阴道炎的典型表现，这是绝经后女性易患的常见病之一，私处有异常或不适应及时就医，以免延误病情。

王小娜表示，老年性阴道炎又称萎缩性阴道炎，女性绝经后卵巢功能衰退，雌孕激素减少，从而导致阴道壁萎缩、黏膜变薄，原本的酸性环境被破坏，抵抗力随之下降，细菌会乘虚而入引发炎症。除了干涩、瘙痒，患者私处还可能出现灼热感、小便困难、性交疼痛等症状，严重影响生活质量与心情。

数据显示，30%-60%的绝经女性会受其困扰，但主动就医者不足20%。不少人误将其归为“私处不洁”，自行用药导致病情加重。其实，这是自然生理变化带来的问题，科学应对就能缓解。

王小娜提醒，老年性阴道炎急性发作时，首先要及时就医，通过阴道分泌物检查明确诊断。之后，可在医生指导下用弱酸性洗液清洗外阴，配合阴道专用抗生素。症状缓解后，在外阴及阴道口涂雌三醇乳膏，每周2次-3次，能增强阴道抵抗力、防复发；湿热感明显的患者，也可用白鲜皮、地肤子等清热解暑中药坐浴。

日常预防同样重要。饮食清淡，多吃富含维生素的食物，避开辛辣、高糖食物；穿宽松纯棉内衣并勤换洗；用弱酸性水清洗外阴，专盆专用；每天做收腹提肛运动，促进盆底血液循环。

老年性阴道炎并不可怕，别让尴尬耽误健康。坦然面对、及时就医，才是对自己最好的爱护。