

崴脚后立刻做这几件事才能避免日后反复崴脚

文/羊城晚报记者 林清清
通讯员 孙冰倩

吴医师是一名医务人员，平时喜欢打羽毛球，去年6月在一次羽毛球比赛中崴脚了，旁人告诉她，崴脚休息两周就好了，可是两个月过去了，吴医师的脚踝还是肿胀未消，活动受限。于是来到广州市红十字会医院求诊。接诊的骨科副主任王文教授和王敏主治医师经检查，判断是韧带损伤，做核磁后发现外侧距腓韧带断裂。于是进行了踝关节镜下外侧距腓韧带修补术，术后恢复非常好。没多久吴医师又可以重新打羽毛球了。

“门诊经常会碰到许多崴脚后经久不愈的患者，很长时间都没有消肿，而且行走或运动时还有各种不适，最后甚至需要手术治疗。”王文教授表示，崴脚并非小事，若早期处理不当，错过最佳治疗时机，轻则遗留慢性疼痛，重则导致创伤性关节炎、慢性踝关节不稳等后遗症。“很多人一次崴脚，日后反复崴脚就是这样来的。”

崴脚后第一步，先判断伤势！

崴脚后第一步要做什么？先判断伤势！王文表示，如果出现踝关节局部的红肿、疼痛，皮肤温度的升高，尤其是站立和活动后明显加重的疼痛，以及用手按压也会明显加重的疼痛，这时候就要高度怀疑崴脚了。踝关节扭伤时韧带撕裂，易造成慢性踝关节不稳，是以后形成创伤性关节炎的根源。所以根据症状判断受伤程度也很重要。

I 度损伤：受伤当时有轻度疼

痛，外踝轻度肿胀及局部疼痛，这是外踝副韧带轻微损伤的表现，很少会出现关节不稳。

II 度损伤：非常疼痛，伴有肿胀、僵硬和行走困难，部分可见足部瘀斑，这时外侧副韧带可能已经呈现不完全撕裂，会有明显关节不稳的感觉。

III 度损伤：重度疼痛和肿胀常比较明显，足底出现明显瘀斑，外侧副韧带可以断定为完全撕裂，这时关节明显不稳影响正常活动。

崴脚急救处理：记住五个关键词

崴脚后，现场就应该马上进行相关处理。处理运动损伤经验丰富的王文主治医师表示，为什么很多人扭伤很久了还肿痛难消？原因除了受伤时的损伤程度不同，更多的就是因为早期处理不正确：“很多人伤后处理不当，没有适当地休息与制动，过早下地负重行走，产生继发的损伤，或者受伤的韧带保护不够，新生组织愈合连接又被活动拉扯开，就容易导致经久不愈合，甚至造成踝关节慢性不稳定，以后容易反复崴脚。”

崴脚急救处理，记住五个关键词：

休息：停止走动，静止休息，护

具保护，防止二次损伤，减轻组织渗出、肿胀。

冰敷：急性期24~48小时可冷敷，每次10~20分钟，每两次冰敷间隔最好超过2小时。

加压：使用弹性绷带或弹性大的衣物（例如丝袜），适当加压包扎减轻肿胀。注意不能过度加压，以免加重肿胀、缺血。

抬高：将脚抬至高于心脏水平。增加血液回流，减轻肿胀，促进恢复。

就医：及时就医。现场处理后尽快去正规医院就诊，拍摄X线片检查，以排除踝关节骨折，必要时进行踝关节MRI检查。



图/视觉中国

生活中处理崴脚的常见误区

- 擦红花油或热敷可以活血化瘀，促进消肿？
错！恰恰相反，踝关节扭伤后早期往往伴有周边软组织微血管的损伤，如果采用了活血化瘀的方法，只会促进组织的血管继续出血，局部肿胀加重。
- 崴脚后按摩可以帮助恢复？
错！搓揉和转动受伤的踝关节，比如说按摩，也会促使损伤的血管继续出血，局部肿胀加重。
- 崴脚了，只要没骨折、能走路的话，休息几天就好了？
错！踝关节除了骨性结构以外还有周围丰富的韧带等软组织，而且踝关节是全身最大的承重关节，崴脚可能会导致踝关节周围的韧带撕裂，如果没有经过正确治疗，再次崴伤的可能性会增加3-4倍。
- 预防崴脚，不要动？
错！预防崴脚，除了运动前要注意热身之外，通过科学训练，加强自身肌肉力量来保护踝关节也很重要。几种简易肌肉训练方法包括：股四头肌收缩训练、踝泵、屈伸运动、静蹲、提踵训练。

年轻人压力大，小心血压飙升

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 李朝

劳累和精神压力是高血压常见的病因。广东省第二中医院心血管科教授王清海说，从近十几年临床观察接诊患者发现，现代高血压患者的最大病因不再来自饮食，而是激烈的社会竞争中不断增长的压力和劳累。

“重压”下血压飙升

王清海说，曾经接诊过一位公司副总，年仅32岁就患上了高血压，行业竞争和工作压力让他常常处于重压之下，紧张、失眠、急躁、大便干等症接踵而来。到医院一做检查，发现血压已经飙升到180/100mmHg。后来多次测量血压，明确诊断为高血压。这位患者当时难以置信，“我才32岁，怎么就患上了老年病呢？”

王清海指出，这位患者年纪轻轻就患上高血压，与之工作和生活压力太大有关。“如果真想把血压降下来，就赶紧请假休息一段时间。”

这位患者照办了，休假半个月，带着全家外出旅游，谢绝了所有的工作联系，等休假回来去医院复诊，结果血压已经恢复正常，而且焦虑、失眠的症状也迎刃而解。

现在有很多中青年加入了高血压的“大军”，其中不乏知识分子、白领、公务员、记者等人群。可见生活压力、脑力劳动对高血压患病有重大影响。

放慢节奏，卸除压力

生活节奏快，工作压力大，就如一部机器长期处于高速运转的状态，时间久了，必定会有

损害。人如果也这样整日神经紧绷，肯定不利于身体健康，更是导致血压飙升的一个重要因素，所以“慢活”或许是现代人保持身体健康的明智选择。放慢节奏，不要过于苛求自己，合理安排休闲时间及运动时间，让自己紧绷的神经松弛一下，让不断消耗的精气神得到及时补充，这样才更能精力充沛地投入工作。

王清海建议，在日常生活中，建议尝试几点，可帮助人摆脱压力困扰，获取片刻轻松。适当关掉手机：现在的人“机不离身”，忙碌得令人神经紧张，如果能够适当关机，就可以把工作和休息时间区分开来。

休假充电：每个星期放一天假用于充电，培养兴趣爱好，好好放松，能令人工作起来精力充沛。

踱步：上下班时间，如果条件允许，不妨以步行代替交通工具，可以戒掉急性的毛病，也能为自己制造片刻宁静，有益健康。

小憩：每天午后最好能休息一下，在中午工作的间隙可以闭目养神，舒缓心灵。

慢食：吃饭不必赶时间，狼吞虎咽，如果能够学会细嚼慢咽，享受美食，也是可以让人精神放松的一种重要方式。

拯救“久坐病”，不妨拔一罐

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 张倩茵

久坐易腰痛。最近医院就有不少人看腰痛。虽然这问题不算大，但痛起来却十分难受，坐办公室的人群，一旦出现腰痛就很难继续坚持工作。

家住顺德大良的冷先生，一直从事媒体工作，长期被颈肩腰背痛困扰着，尤其是工作时间一长，身体容易疲劳，严重时头部还不能灵活转动，背上犹如负重重担，有一种说不出的难受。

“坐得多，动得少”，似乎已成为许多人的生活常态，而它正是引起我们经常颈肩腰背痛的主要因素。这位冷先生后来慕名来到广州番禺区中医院骨科二科，该科专家一边了解病情，一边把他把脉，检查舌苔色变，很快就制定出最适合冷先生这种情况的中医特色疗法。经过30分钟的治疗，他感觉一身轻松，肩颈舒展灵活多了，腰背也不再像之前那么紧绷。

究竟是什么治疗能在30分钟内让他减轻痛苦呢？广州番禺区中医院骨科二科肖颜华正是运用了传统中医特色疗法——平衡罐疗法！据了解，平衡罐疗法是以不

同拔罐手法为治疗手段的一种非药物自然疗法。传统火罐是局部治疗，而平衡罐法是中医的整体观，效果不同，施以平衡罐法，舒经活血，行气通络，平衡阴阳，再加上现代医学神经反射理论，两种理论指导，治疗可达到修复调节，痊愈病的作用。

这种方法在临床上适用于颈项腰背酸痛、感冒、失眠、肥胖症、肩周炎、湿热体质的健康人、慢性疲劳综合征、急性胃肠炎等消化系统疾病。而且，平衡罐法基本无副作用，成本低，疗效显著，既可以治病，又可以防病。

根据中医理论，冷先生的症状是由于湿热蕴结背脊、脉络郁阻、督阳不振所致，通俗来讲属于比较典型的“脊柱亚健康状态”。加上他长期伏案工作，劳累熬夜，可以使用平衡罐疗法治疗。

接受平衡罐治疗后，冷先生想起十多年来，辗转于多家医院的求治经历，不禁感慨地说：“早知道你们的中医治疗效果这么好，以前就不用走那么多弯路了。”同时，骨科专家也叮嘱冷先生需纠正日常生活中的不良习惯，防止疾病复发。

熬夜后眼睛红又痛，可能是葡萄膜炎找上门

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 林惠芳

熬夜玩手机，不仅会长痘，还很有可能伤眼！近日李先生连着两天熬夜玩手机，早上起来眼睛又红又痛，在广东省妇幼保健院眼科就诊后，被确诊为葡萄膜炎。

眼发红未必是红眼病

什么是葡萄膜炎呢？广东省妇幼保健院眼科医师冯庆阳解释，眼病是由眼球壁和内容物组成的，而眼球壁又分为外层、中层和内层三部分，其中中层富含血管和黑色素，看起来像葡萄一样，因此又被称为葡萄膜。葡萄膜炎，顾名思义，就是累及葡萄膜的炎症，这类炎症多发于青壮年，而且经常反复发作，是一类治疗起来比较棘手的可导致盲性眼病。

“急性发作的葡萄膜炎会出现眼红、眼痛、畏光、流泪、视物模糊、视力下降的症状，严重者还会出现视野中央暗点、眼前黑影遮挡甚至失明等。和红眼病

（急性结膜炎）不同，葡萄膜炎不会有分泌物增多的情况，而且葡萄膜炎的眼红表现为睫状充血，也就是充血集中在角膜周围，一般呈暗红色，而结膜炎的眼红则是广泛的充血，一般呈鲜红色。”冯庆阳说。

熬夜导致免疫力下降是葡萄膜炎的诱因

冯庆阳介绍，葡萄膜炎的病因主要有四个方面，包括感染、自身免疫降低、创伤、遗传等，其中最常见的原因就是自身免疫降低。当人体经常熬夜、过度劳累、休息不足、精神紧张、身心压力巨大时，机体免疫力容易下降，这时葡萄膜炎可能就会找上门。而患有自身免疫性疾病，如强直性脊柱炎、类风湿性关节炎等的患者，则更加容易出现葡萄膜炎。

如果突然出现类似葡萄膜炎的症状，一定要及时前往医院眼科就诊，进行全面的检查，明

确诊断，若确诊葡萄膜炎，医生会根据患者的病情制定合理的治疗方案。

一旦开始治疗，一定要持之以恒并且及时复查，切不可贸然自行停药，因为葡萄膜炎的治疗中往往包含激素，规律服用激素并在医生的指导下逐步减量可以帮助葡萄膜炎尽快痊愈，若贸然自行停药，可能会出现“反弹”现象，导致病情反复甚至比用药前还严重，延误治疗。

葡萄膜炎容易反复发作，而且严重者可能致盲，因此曾经发病的患者再次出现类似症状时一定要引起重视，及时前往医院就诊，切不可自行在药店买药治疗，以免错过治疗的最佳时机。

最后专家提醒，在日常生活中要注意规律作息，睡眠充足，避免熬夜及过度劳累，学习或工作压力大时学会自我调节，保持乐观，不抽烟、不喝酒，加强体育锻炼，如果自身患有免疫性疾病者则应积极治疗原发病，并定期复查。

天冷吃锅暖融融 鲜蔬火锅惹人馋

文/图 杨广

天气冷了，有句话说得好：“没有什么是一顿火锅解决不了的”，可见人们对火锅的热情。吃火锅要想不上火，在食材的挑选上，须注意挑选新鲜的食材，同时应讲究科学配比，做到荤素搭配。

广州市农科院鲜蔬餐厅，选用的新鲜蔬菜由南沙基地每天直送。气温骤降的冬天，许多蔬菜更加鲜甜，鲜蔬火锅更是大受欢迎。餐厅品种繁多的特色鲜蔬，在其他地方不常见到，特别值得一试。

水晶冰菜，在叶面和茎上长着一层晶莹剔透的细胞，里面的汁液略带咸味，用来涮锅口感爽脆；羽衣甘蓝，褶皱密集的叶面不仅看上去很美，而且富含钙、铁、钾及多种维生素、矿物质；细菊生菜，富含膳食纤维和蛋白质，可生食凉拌，也可以当火锅菜，爽口又营养。此外，还有银丝菜、新西兰菠菜、西兰苔、珍

珠菜、豆苗、冬寒菜、茼蒿、富贵菜、紫背菜、球茎茴香、水果番茄、水果彩椒、板栗南瓜等，所有果蔬均可观赏、可品尝，也可购买回家。除此之外，还有对口帮扶特色农产品展示，欢迎品鉴购买。

地址：广州市海珠区琶洲大道南农科院鲜蔬餐厅（导航市农科院鲜蔬餐厅；地铁8号线赤岗站下；赤岗汽车总站坐45路583路到芳园路口站下，沿芳园路方向500米处）
电话：020-84212243, 84219926



荣获 2020 年羊城金牌养老机构评选
"最佳养老机构" "最佳养老品牌"

长护险定点机构
引进蒙台梭利认知疗法

招商高利泽
源自欧洲 品质养老

呵护，无微不至

码上了解更多

温情回馈 年末钜惠三重礼

- 第1重** 短期体验 住一送一
- 第2重** 成功推荐 千元嘉奖
- 第3重** 签约立享 15天免费

*住一送一：最高送15天，可赠与他人使用。推荐嘉奖：成功推荐长期入住（1年以上），推荐人获得现金1000元奖励。15天免费：签订长期入住（1年以上），即可享受额外立减15天费用优惠。

钜惠好礼热线：020-31166626
广州市番禺区东环街东艺路139号金山谷养老社区

给特殊群体最细致呵护
——专业提供“失智照护”的护理机构

文/图 杨广

药物疗法：精神康复运动、蒙台梭利疗法、多感官功能训练、心理咨询以及中医康复治疗。

广州泰宁养老院：
引进日本康复介护新概念，全方位照护

引进日本康复介护新概念，糅合国内外医疗护理精华，开设认知障碍长者特色照护专区，为认知障碍长者提供全面详细的身心测评服务，特设立认知症照护专区，每层均设有两个护理单元，以团屋为核心提供照护。

越秀·海颐苑养老院：
实现法式养老，连锻炼都很多花样

对于认知症长者个性化照护，注重维护长者的生活独立性，通过高频次的专业评估，发现长者尚存的、还未退化的生活能力和认知能力，将康复融入生活中，实行非药物疗法：如园艺疗法、音乐互助等，鼓励长者发挥自身能力，参与生活事务，延缓其病程进展，提高生活质量。

保利广州中区和嘉会：
三甲医院旁，医养结合的五星级养老机构

引入英式专业认知症照护解决方案——“和忆之旅”，融合中国长者生活习惯、时代背景、中国文化及中