



不只高跟鞋 窄版休闲鞋也会诱发拇外翻

近年来，一股“德训鞋”潮流刮到了大街小巷。

德训鞋凭借极简复古、轻巧秀气的鞋型走红，由于上脚格外“显脚小”，成了很多人松弛感穿搭的刚需单品。可最近，有人却因为这双好看的鞋，脚疼到影响走路，进了医院。

天天穿“网红鞋” 查出拇外翻

应女士（化名）今年32岁，天生脚型宽大、脚背偏高。她发现当下流行的德训鞋，上脚后能在视觉上收窄脚型，让脚看起来小一点。

为了穿搭美观，她网购了德训鞋，即便鞋子前脚掌处偏挤，也坚持穿着，通勤、逛街都不离脚。一段时间后，她感到长时间走路后脚趾酸胀，以为只是劳累，休息便能缓解。

可久而久之，她的大脚趾根部凸起一块，疼痛感日渐加重，鞋子摩擦后局部还会发红，甚至影响正常行走。

疼痛难忍的她这才前往医院骨科就诊。经检查，她被确诊为

拇外翻。

鞋子不全“背锅” 但窄鞋会持续“添乱”

“都说穿高跟鞋才容易得拇外翻，我一直穿平底鞋为啥也中招了？”应女士百思不得其解。

对此，医生表示，过去拇外翻多与长期穿高跟鞋有关。如今德训鞋等窄版运动鞋、网红休闲鞋流行，鞋型过窄，导致不少常穿平底运动鞋的人也中招。

正常的足部，大脚趾和第二脚趾排列顺直，跖趾关节平整没有凸起。而拇外翻人群，大脚趾向外偏斜，关节内侧凸起，反复摩擦后容易红肿、疼痛。

医生表示，拇外翻一般是多种因素共同造成的，足部畸形、遗传、先天脚型、韧带松弛、扁平足、部分全身性疾病，都属于高危因素。

鞋子并不是拇外翻的唯一诱因，但如果长期穿窄头、挤脚鞋或高跟鞋，会加大前足压力，诱发疼痛，加重足部畸形。

出现这四个信号 警惕拇外翻找上门

拇外翻日常可以自查，如果足部出

现下面这些情况，就要当心了。

大脚趾根部关节凸起，穿鞋容易磨红、起茧。

大脚趾慢慢向旁边的脚趾歪斜，严重时甚至会压到第二脚趾。

走路、久站后前脚掌酸痛，休息后稍有缓解，反复出现。

凸起部位反复发炎，一碰就疼，影响正常走路。

注意！不要把所有大脚趾根部疼痛都归为拇外翻，避免漏诊其他问题。

如果脚趾根部凸起处短时间内突然红肿、剧烈疼痛，甚至伴随发烧、伤口流脓渗液，一定要尽快就医。

矫正器不能把骨头掰直 要不要手术看这点

不少人查出拇外翻后，会网购分趾器、夜间矫正支具，希望靠器具把歪掉的脚趾掰回来。

医生解释，分趾器、夜间矫正支具可以帮助减轻不适症状。但对于成年人已经定型的骨性拇外翻，矫正器无法永久把骨骼复位。

不过，查出拇外翻，不等于一定要做手术。如果没有明显的疼痛感，穿鞋、走路都不受影响，可以

保守处理。建议更换宽松合适的鞋子，搭配护垫、定制鞋垫调整足部受力。

经过规范的保守治疗后，疼痛依旧持续，严重影响走路，才需要进一步评估。

选鞋记住四字口诀： 宽、稳、合、换

为帮大家挑选合脚的鞋子，医生给出选鞋核心要点，主要是四个字：宽、稳、合、换。

宽：鞋头预留充足空间。站立状态下，最长脚趾距离鞋头保留大约1厘米空隙，前脚掌不能被挤压。

稳：鞋底要有适度缓冲支撑，不能太薄太软，后跟包裹要紧，走路脚跟不容易晃动打滑。

合：选鞋不能只看尺码。建议下午、傍晚去试鞋，站立走几步感受，确认大脚趾根部不受挤压。如果新鞋一上脚就挤脚，不要抱有“穿久了就能撑大”的想法。

换：分场景穿鞋。长时间走路、久站，优先选宽鞋头、包裹稳定的鞋子；窄版秀气的时尚鞋，可以短时间穿搭，千万别用来长距离步行。

（来源：人民网科普）

柚子上市好处多 服药人群需慎食

又到了柚子大量上市的时节，口感酸甜、果肉多汁的它，是很多人的“心头好”。专家表示，常吃柚子对身体的确有不少好处，但正在服药的人群要特别注意：服药期间最好别吃柚子。

常吃柚子身体好处多

帮助降压控糖

专家表示，柚子属于高钾低钠的食物，经常食用有助于稳定血压。

柚子是一种低GI（升糖指数）食物，而且含有丰富的膳食纤维，适合糖尿病患者和血糖控制不佳人群食用。但需注意控制摄入量，避免大量食用。

防心脑血管病

柚子中维生素C的含量非常高，是梨的10倍、苹果的8倍多，维生素P的含量也很高，两者共同作用可降低毛细血管脆性，防止微血管出血。因此，柚子非常适合心脑血管病患者食用。此外，柚子含有柚皮苷和橙皮苷，这些成分可以降低血液黏稠度，减少血栓的形成，预防脑血栓、脑中风的发生。

帮助预防便秘

柚子中含有丰富的不可溶性膳食纤维，不可溶性膳食纤维可以吸附水分，增加粪便体积，从而促进肠道蠕动。柚子中的膳食纤维，就像是肠道的清道夫，帮助排除宿便，保持肠道通畅，有助于预防便秘、维护肠道健康。坚持每天吃2~3瓣柚子，可以帮助摆脱便秘困扰。

预防风寒感冒

柚子皮营养全，既可入药治病，也可预防疾病。柚子皮中富含黄酮类化合物，具有抗氧化、清除自由基的作用。柚子皮煮水饮之，有助于发汗，特别适用于风寒引起的感冒。

抗氧化能养颜

柚子富含维生素C、番茄红素、多酚类物质，具有抗氧化、延缓衰老、改善肤质的作用。多吃柚子，可以使气血调畅、面色红润。中医所谓“肺气充则皮毛润”，正是柚子“润肺美容”之理。但有一点要注意，服药时最好不



要吃柚子。

为什么吃药时 最好不要吃柚子

柚子与一些临床常用药物会相互“反应”，不能同时食用。专家提醒，柚子中含有呋喃香豆素类物质，会抑制人体内药物代谢酶的活性，影响药物代谢，导致血液中药物浓度倍增，从而使药效增强或不良反应增加。

也就是说，我们吞下一片药之后，药物并不会直接进入血液，而是先在小肠中通过一种叫CYP3A4的重要酶被分解（代谢）。但如果吃了柚子，其中的呋喃香豆素会抑制这个分解过程，导致药物更多地进入血液，在体内停留时间更长。原本吃的是一片药的剂量，现在可能相当于吃了数片。

这样一来，药物浓度飙升，就会导致药效过猛或药物的毒副作用增加。比如最常见的降压药，如果吃了柚子，很可能会使血压降得过低，导致头晕、心慌、乏力甚至晕厥。

目前已有报道和研究提到，呋喃香豆素能与

很多种药物发生相互作用。常见的有：他汀类药物，比如辛伐他汀和阿托伐他汀；治疗高血压的药物，比如硝苯地平；器官移植排斥药物，比如环孢素；抗焦虑药，比如丁螺环酮；治疗克罗恩病或溃疡性结肠炎的皮质类固醇，比如布地奈德；治疗异常心律的药物，比如胺碘酮；抗组胺药，比如非索非那定等。

有人可能会想，那如果将柚子和药物间隔两三个小时吃呢？专家也不建议。

一项用西柚汁做的早期研究发现：饮用西柚汁4个小时后，小肠肠上皮细胞中的CYP3A4的水平降低了47%。另一项研究发现：单次饮用300毫升普通浓度西柚汁后，CYP3A4相关效应的恢复半衰期约为23个小时。即便是早上吃药、晚上吃柚子，都可能会有影响。

呋喃香豆素在不同的柚子当中含量会有差别，但大多数人并不能很好地区分各种柚子。所以，如果有这样的疑惑，柚子类的水果最好都别碰。

（来源：人民网科普）

基孔肯雅热 防控指南

和登革热有何区别？



相同点



不同点

均由伊蚊传播，热带、亚热带多发，初期均有高热、头痛、肌肉痛等症状。

基孔肯雅热发热期较短，关节痛更剧烈且持续久。



如何预防

目前没有针对基孔肯雅热的特效抗病毒药物，也**无疫苗可预防**，所以防蚊灭蚊、避免叮咬是防护的关键。

个人防护：

- 居家：安装纱门、纱窗，睡觉使用蚊帐；适时用蚊香、灭蚊拍、防蚊灯杀灭蚊虫，定期清理卫生死角。



- 户外：清晨和傍晚（伊蚊活跃高峰）穿浅色长袖衣裤、裸露皮肤喷涂驱蚊剂；避免在树荫、草丛、凉亭、积水区等蚊虫密集处久留。



环境清理（斩断蚊虫滋生链）：

- 清积水：翻盆倒罐清空闲置盆、罐、桶、轮胎等容器的积水；填平树洞、竹洞、洼地；清理空调托盘、饮水机托盘等处积水。



- 勤打理：水养植物（富贵竹、万年青等）每周彻底换水1次，清洗容器内壁和根部；宠物饮水碗、花盆底盘等及时清空积水。



- 严管控：储水容器（水缸、水池等）严密加盖，或投放安全的灭蚊幼缓释剂；妥善处理垃圾，避免废弃瓶罐形成积水。

治疗原则

以对症支持治疗为主：



基础护理：多饮水、充分休息。



症状缓解：体温超38℃用扑热息痛（对乙酰氨基酚）退烧；关节痛按程度用止痛药物，避免使用阿司匹林及非类固醇抗炎药（可能增加出血风险）。



就医提示：出现发热、关节痛、皮疹等症状，尤其是有境外旅居史者，立即到正规医院就诊，主动告知旅居史和蚊虫叮咬史，早期干预可缓解不适。

特别提醒

夏季蚊虫活跃，防蚊灭蚊不仅能避免瘙痒“红包”产生，更是阻断基孔肯雅热传播的关键！



温岭市卫生健康局
温岭市疾病预防控制中心（温岭市卫生监督所）