

探讨预防和调理足踝部不适的方法

□ 杜彦章

在日常生活中,我们常常会遇到各种运动或意外导致的脚踝受伤。脚踝,作为连接脚掌和胫骨的重要关节,不仅支撑着身体的重量,还在维持平衡和行走中起到关键作用。然而,由于其暴露在外的位置和承受的压力,脚踝也相对脆弱,容易受伤。本文将探讨如何通过养护和锻炼让脚踝变得强健有力,以预防和应对脚踝受伤。

一、脚踝与经络气血的关系

脚踝与经络气血的关系密切。在中医理论中,脚踝是人体经络气运行的关键枢纽。这些经络包括足阳明胃经、足太阳膀胱经、足少阳胆经和足太阴脾经等。当脚踝受伤时,经络气血的运行可能会受阻,进而影响整个身体的健康。脚踝作为经络的重要节点,与身体的各个部位都有联系。这些经络在脚踝处交汇,使得脚踝成为身体中非常重要的一个部位。当脚踝受伤时,会影响到这些经络气血的运行,从而影响到身体的各个部位的正常功能。此外,脚踝还与身体的气血循环有关。气血循环是身体内重要的生命活动之一,而脚踝作为循环的重要通道,

对于维持身体的健康和平衡具有重要作用。因此,养护脚踝对于保持身体的健康非常重要。

二、预防和调理足踝部不适

(1)保持良好的生活习惯:保持良好的生活习惯对于脚踝的健康非常重要。长时间站立或久坐可能会增加脚踝承受的压力,因此应该尽量避免。在站立或久坐时,可以定期改变姿势,以减轻脚踝承受的压力。例如,可以尝试左右脚交替站立或坐下,或者将体重转移到不同的脚上,以减轻脚踝的负担。

(2)合适的鞋子:合适的鞋子可以减少脚踝受到的冲击,防止受伤。例如,在跑步或进行其他剧烈运动时,应该选择具有良好缓冲和支撑的跑鞋或运动鞋。同时,鞋子的尺码应该合适,避免过紧或过松。

(3)适当的锻炼:可以进行一些有针对性的运动,如骑自行车、游泳和瑜伽等,这些运动可以帮助锻炼脚踝周围的肌肉和韧带。同时,也可以进行一些力量训练,如举重或使用弹力带等,以增强脚踝的力量和稳定性。

(4)冷热敷与按摩:在受伤初期,可以采用冷敷来减轻疼痛和肿胀。将冰块或其他冷敷物品敷在受伤的部位,可以帮助减少炎症和减轻疼痛。后期可以采用热敷来促进血液循环和恢复。同时,定期对脚踝进行按摩也可以帮助缓解疲劳和紧张,促进血液循环。

(5)中药调理:根据中医理论,一些中药如当归、川芎、艾叶等具有活血化瘀、舒筋活络的作用,可在医生指导下适当使用。

三、如何锻炼才能养护脚踝

(1)热身运动:在开始任何锻炼之前,充分热身是非常重要的。进行几分钟的快走或慢跑,以及一些动态拉伸练习,可以帮助激活脚踝并提高其灵活性。

(2)强化脚踝肌肉:脚踝肌肉的强化是养护脚踝的关键。你可以站在一个稳定的物体上,将一只脚的脚跟提起,直到感到小腿肌肉紧绷,然后缓慢放下。这是增强脚踝肌肉和提高其稳定性的有效方法。

(3)平衡练习:站在一只脚的脚尖上,将体重转移到这只脚上,保持身体平衡。这是提高脚踝稳定性和平衡能力的

有效方法。开始时可以尝试保持这个姿势几秒钟,然后逐渐增加时间。

(4)深度拉伸:对于经常受伤的脚踝,深度拉伸可以帮助增加其灵活性和范围。你可以坐在地上,将一只脚的脚掌放在另一只腿的膝盖上,然后慢慢向前弯曲身体,直到感到小腿后侧的肌肉被拉伸。保持这个姿势几秒钟,然后缓慢回到起始位置。

(5)增加肌肉力量:养护脚踝还需要增加肌肉力量。你可以使用弹力带或重量器械进行小腿肌肉的力量训练。这样可以增加脚踝的稳定性并减少受伤的风险。

(6)综合运动:结合以上几种方法,进行综合运动以全面养护脚踝。例如,你可以进行一些跑步、跳跃、侧向跑等练习,这些运动可以锻炼到脚踝的不同方面,有助于提高其整体性能。

(7)合理安排锻炼强度和频率:养护脚踝需要合理安排锻炼强度和频率。开始时可以从轻度运动开始,然后逐渐增加强度和频率。同时,要注意休息和恢复,避免过度训练导致受伤。

(作者单位:河北省石家庄市藁城中西医结合医院)

高血压用药应如何选择

□ 毕鲁

一、高血压用药举例及其作用

(一)钙通道阻滞剂

其通过阻断细胞膜上的钙通道,减少钙离子进入血管平滑肌细胞,从而放松血管,降低血压。钙通道阻滞剂又可以分为两类:二氢吡啶类和非二氢吡啶类。二氢吡啶类钙通道阻滞剂(如氨氯地平)主要通过作用于外周血管放松血管,而非二氢吡啶类钙通道阻滞剂(如维拉帕米)则更多地影响心脏收缩力和心率。

(二) β 受体阻滞剂

其通过阻断体内的 β 受体,减少交感神经系统对心脏的刺激,从而降低心脏收缩力和心率,减轻心脏的负担,降低血压。 β 受体阻滞剂常用于控制心率过快或心律不齐的高血压患者。

(三)利尿剂

其通过增加尿液排出量,从而减少体内的水分和盐分,降低血容量和血压。常见的利尿剂有袢利尿剂、噻嗪类利尿剂和保钾利尿剂。袢利尿剂通过阻断肾脏对盐和水的重吸收,增加尿液排出量。噻嗪类利尿剂则通过作用于肾小管,减少盐和水的重吸收。而保钾利尿剂则帮助

保留体内的钾离子,以防止低钾血症的发生。

二、高血压用药应如何选择

对于继发性高血压患者而言,需积极配合治疗各种基础疾病,当基础疾病治愈之后,高血压症状也将得到有效缓解,以及慢慢消失和恢复到正常水平。原发性高血压,则需要坚持长期规范治疗,综合疾病和身体状况、降压目的等,使用适合的药物改善和控制疾病。如何用药安全是每个群体都关心的问题,高血压患者用药还需要密切监测血压值,要注意查看是否出现了不良反应,长期用药者在保证治疗效果的同时,尽量选用温和型、副作用少的药物,以及做到开始时采用小剂量药物,逐渐增加药物剂量。

(一)选择长效的降压药

一般选择转化酶抑制剂,钙离子拮抗剂或者血管紧张素二受体拮抗肌中的长效药物,将血压控制在合适的范围。长效降压药物可以提供持续而稳定的降压效果,帮助控制血压在目标范围内。相比于短效药物,长效药物能够更好地保持稳定的药物浓度,减少血压波动,提高降压的长期效果。需要注意的是,老年人往

往需要同时用药管理多种慢性疾病,在用药方面存在一定的复杂性。选择长效降压药能够减少用药频率,使老年人更容易遵循药物治疗计划,提高用药依从性。这有助于降低治疗风险,减少患者的不良反应和药物相互作用。一般而言,长效降压药物相对于短效药物的使用对老年患者来说更为安全。因为其药物浓度变化较小,对肾脏和心血管系统的负担相对较少。

(二)采用联合用药

如果单药治疗无法达到预定的目标血压,或者患者开始出现并发症,如心绞痛、心力衰竭等,就需要采用多种药物的联合治疗。联合用药可以有针对性地调节不同药物的剂量和作用机制,以更有效地控制血压。联合用药的选择应根据患者的具体情况和药物的相互作用进行综合考虑。

(三)接受用药指导

详细询问患者疾病史,做好相关检测,综合评估患者情况,选择合适用药方案,了解患者文化程度,做好宣教,纠正错误认知,改善患者治疗态度和提

高患者用药积极性。协助患者详细检查人体血压状态,了解患者全天血压波动情况,以确定最佳用药时间,一般来说,人体血压在每日9-11点左右和下午4-6点左右处于较高水平,在下午2-3点左右处于较低水平,因此需要根据患者血压情况合理指导用药,错开人体高峰、低谷血压时间段,获取较为良好的用药效果,以确保临床用药效果最佳。了解患者是否有心脑血管疾病或代谢性疾病,如果有,需要加强全天血压监测,分析、总结临床用药经验,减少用药风险,施加针对性用药。

(四)使用维持药物

在治疗中,当患者的血压达到正常范围时,医生会逐渐减少降压药物的剂量,直至达到维持量。维持量是指药物剂量的最低有效量,能够维持血压在正常范围内。这样的治疗策略旨在避免过度治疗和减少不必要的药物使用。采用维持治疗可以最大限度地减少药物的副作用,并提供长期的血压控制。长期维持治疗有助于稳定血压水平,减少心脑血管事件的风险,并改善患者的生活质量。

(作者单位:山东省菏泽市牡丹人民医院)

口腔颌面部间隙感染的症状及护理措施

□ 董肖婷

口腔颌面部间隙感染是比较常见的一种感染性疾病,包括了口腔、面部、颈部、咽部等多个部位感染,因为口腔颌面部解剖的特殊性,如果不及时治疗,容易出现弥散性蜂窝织炎或局部脓肿,病情发展迅速,若小病成大病将会严重危害患者健康。今天就让我们一起来了解一下口腔颌面部间隙感染相关小知识。

一、口腔颌面部间隙感染是什么

由单一或多个口腔颌面部间隙所引发的感染,叫做口腔颌面部间隙感染。口腔颌面部间隙感染是口腔科的一种常见病、多发病,以感染部位出现疼痛、肿、红等症为主要表现,随着病情的发展变化,会加重炎症状态,对患者的咀嚼和语言功能造成影响,从而降低患者的生活质量。

二、口腔颌面部间隙感染有哪些特征

口腔颌面部间隙感染的症状如下:一般局部症状为红、肿、烫、疼,张嘴障碍,吞咽障碍,如果局部发炎反应严重,则会发生高热、寒战等周身症状。炎症的不断蔓延,可发生在口底、咽旁等,使得咽部

肿大,以至于堵塞呼吸道,造成患者出现缺氧、呼吸窘迫等情况,甚至窒息死亡;此外,炎症还可向上蔓延造成颅内感染,或向下蔓延至颈部,发生颈部脓肿,严重的患者出现纵膈脓肿。而感染还可导致大量细菌流入血液,甚至发生全身败血症、脓毒血症等,这些均会危及患者生命。对于口腔颌面部间隙感染所产生的疾病原因,主要是由于牙源性或腺源性感染的蔓延,比如:根尖周炎等。腺源性感染多数发生在幼儿身上,且大多由淋巴结的炎发及蔓延所引起。

三、口腔颌面部间隙感染如何护理

1.保证呼吸的畅通

口腔颌面部间隙感染感染所引起的呼吸堵塞也是一个普遍且危险的并发症,需保证充足给氧,如果患者伴有呼吸道黏液堵塞,则可进行抽痰以及雾化吸入等方式。如果是呼吸道阻塞,则可行气管切开等操作。患者出现不同程度的呼吸以及吞咽困难时,则对患者进行紧急救治。

2.确保引流过程顺畅

如果患者出现局部较强烈的疼痛并且疼痛感有跳痛的情况,同时出现炎性水肿突出等情况时,则患者出现脓肿,及时配合医师进行脓肿的切开引流。进行引流的患者需半坐,每天更换规定次数的创口敷料,必要时可以使用相关浓度的过氧化氢以及甲硝唑交替冲洗,由此使得引流不出现堵塞的情况。颜面危险三角区的渗脓切不可挤出,以避免传染迅速蔓延。随时观察敷料的处理以及固定等状况,如果出现严重污染,应尽快呈报医师换药,由此可保证患者的创口处于洁净与干燥。

3.心理护理

因为疾病进展较快,口腔颌面部间隙感染局部痛苦严重,加上脓肿切开引流后,分泌物有恶臭气味,给患者以及家属均带来相当大的心理压力,患者不适应患病的状态,在治疗期间非常容易产生焦躁、忧虑等不健康心理,这会严重影响治疗情况以及患者的生活品质和后续恢复情况。此时,作为家属,应做到和患者多交流,同时用语言鼓励患者,例如,鼓励患

者多参加活动,以分散患者注意力,减少他们对自身疾病的关注度。

4.根据患者出现的不同症状,做好相应的护理

口腔颌面部间隙感染患者常常表现出头部剧烈疼痛、出现高热、张嘴限制,饮食障碍等情况。如果是头部疼痛的患者可采用口服止痛药物等方式进行止痛;持续高热的患者,可进行头部冷敷、酒精擦浴等降温方式,也可使用药物复方氨基比林肌肉注射降温。对于张口受限的患者,协助其制定膳食方案,并针对其张口限制程度选用适当食物,保证足够的营养供给。患者必须保证每日进行口腔清洁至少三次,并掌握清洁口腔的方法,家属应监督哦!

总之,口腔颌面部间隙感染患者主要为需氧-厌氧菌混合感染,常见发病部位为颌下间隙感染,并且以牙源性感染为主,为此,大家一定要重视,如若不适及时到医院诊治,谨遵医嘱,配合治疗,还给我们健康生活。

(作者单位:山西省晋中市第一人民医院口腔科)