

老人顽固性脚疼两年无法沾地

原来是脚后跟长了一块形状如“倒钩”的骨刺,必须手术治疗



急诊故事

本报讯(YMG全媒体记者 林媛 通讯员 栾秀玲)昨日上午,记者在烟台山医院北院区足踝外科了解到,在所有因足部疾病就诊的患者中,有15%为中老年“脚后跟痛”,称为跟痛症,而其中73%由跟骨骨刺引起。近日,烟台山医院足踝外科就成功为一位55岁患者实施了微创治疗,解决了她长达两年多的顽固性跟痛症。

脚后跟痛两年,什么方法都试过了

来自栖霞的患者刘阿姨今年55岁,在此之前,左脚脚后跟已疼痛两年。刘阿姨的儿子蒋先生告诉记者:“刚开始,我妈只是轻微疼痛,她没有在意,半年后,疼痛加剧,她开始到处找止痛的办法。”

刘阿姨先是吃了各种药物,然后又在门口试了推拿、针灸、电

疗,统统无效后,她又听村里邻居介绍,专程跑到莱阳一家偏方治病的地方,买了药酒回来泡脚,前前后后花掉了2000多元钱。

这么一番折腾下来,刘阿姨的疼痛不但不见好转,反而开始加剧,日夜疼得睡不着觉,最近的两个月里,她甚至都无法下地行

走,脚无法沾地。直到儿子从青岛回来,到处打听,这才专程带她来到烟台山医院找到了足踝外科主任曲文庆。

检查拍片后,确诊刘阿姨是脚后跟长了一块骨刺,骨刺形状如“倒钩”,已经严重到必须手术治疗的地步。

跟痛症中,七成由跟骨骨刺引起

“我们把这种疼痛统称为足跟痛,这是高发于中老年人足部退变性疾病。”曲文庆表示,“足跟痛,最常见的原因是跖腱膜炎,以及跟骨骨质增生,也就是我们俗称的‘骨刺’。”

曲文庆说,在所有因足部疾病就诊的患者中,有15%为跟痛症,而其中73%由跟骨骨刺引起。“跟骨骨刺的症状表现与骨刺的大小、发病时间长短、有无炎症等有关。”主要

表现为足跟压痛、脚底疼痛,早晨重,起床下地第一步时痛不可忍,严重时患者会突然摔倒,活动开后症状减轻,走动增多后疼痛又加重,病情反反复复,迁延不愈。但是,由于足跟痛容易被患者当做正常的老年病而忽视,因此,治疗方法五花八门,比如外用膏药、涂抹软膏、口服活血止痛药物、推拿、针灸等,还有各种各样的民间偏方:药酒泡脚,使

劲儿跺脚或者换保健鞋等。

“如果是轻症,大部分患者可采用穿软底鞋、使用跟骨骨刺垫进行牵伸训练,应用非甾体类抗炎镇痛药,接受冲击波治疗等方法,疼痛大都能得到缓解。”但是,如果疼痛加剧,或者保守治疗无好转,并且骨刺较大,用手触摸时,压痛点比较集中,这时保守治疗效果就会不好,可以考虑做手术。

2个0.5cm小切口,直视下切除骨刺

刘阿姨到医院后,通过查体发现,她的左侧足底后跟部压痛明显,经筛查排除了痛风、类风湿关节炎、骨折、骨髓炎等相关疾病,X线片可见左侧跟骨骨质增生、伴骨刺形成,综合诊断为“左足跟骨骨赘伴足底跖筋膜炎”。经过认真充分的术前讨论,足踝外科为她制定了微创手术方案——关节镜下跟骨骨刺切除+足底跖筋膜松解术。当日的手

术由主治医师刘彤历时半小时顺利完成,患者术后恢复良好。

据了解,关节镜下微创技术与传统的跟痛症手术相比,具有手术创伤小、切口小、精准定位、术后恢复快等优势。手术取足跟部内侧两个长约0.5cm小切口,用关节镜直达病灶,直视下切除跟骨骨刺,松解跟骨结节附着的跖筋膜,切除骨刺与跖筋膜之间的慢性炎症组

织,可有效避免骨刺复发的可能。

“像刘阿姨这样的病人特别多。”曲文庆说,患者从省内各地赶来,前几天刚有一位70岁老人专程从临沂赶来求诊,术后,老人也是恢复得非常理想。

“关节镜下微创治疗跟痛症,消除了病因的同时还保留了跖筋膜的相对完整性,术后患者早期即可下地活动,是目前最有优势的选择。”曲文庆说。



健康提醒

流感病毒不单单只有一种 得过“甲流”仍需要接种流感疫苗

本报讯(YMG全媒体记者 李俊玲 通讯员 王艳艳)近日,“甲流”相关的话题引起市民的广泛关注,很多市民来电咨询:“现在接种流感疫苗还来得及吗?今年已经接种了流感疫苗,明年还用不用接种了?已经得了甲流的,还需要再接种流感疫苗吗?”针对市民提出的一系列问题,昨日,芝罘区疾控中心专家对此进行了答疑解惑。

现阶段三价、四价流感疫苗可以预防甲流吗?

可以。流感病毒按其核心蛋白可分为甲、乙、丙、丁四种类型。近期我国多地出现的流感活动水平上升就是由流感病毒中的甲型H1N1亚型所致。本年度的流感疫苗中均含有H1N1,所以是可以预防的。

已进入流感高发期,现在接种流感疫苗还来得及吗?

通常接种流感疫苗2-4周后,可产生具有保护水平的抗体。因此,在流感高发季之前完成疫苗接种,是最佳选择。在我国北方地区,流感每年在秋冬季流行,12月至次年1月出现流行高峰,夏季传播基本停止;在华南地区,全年均有流感活动,秋冬季和次年夏季(7至8月)可出现两个流

行高峰,所以每年的9-11月是接种疫苗的最佳时机,但如果因为各种原因错过了最佳接种时间也没关系,在未患流感前接种都是可以的。另外,如果今年3月份接种了流感疫苗,当年9-10月仍可以接种。

为什么每年都需要接种流感疫苗?

因为流感病毒容易变异,每年疫苗的成分都会根据当年流行的毒株进行调整。另外,接种疫苗后产生的保护性抗体一般可持续6-8个月,并且防护作用会逐渐降低。所以,每年都接种,才能获得持续的免疫力。

已经得过甲流了,还需要再接种流感疫苗吗?

需要。因为流感病毒不单单只有甲流一种,每一种流感病毒都可能会引起流感。因此,就算已经得过甲流了,也还是建议接种流感疫苗。

在哪儿接种流感疫苗?

芝罘区辖区内所有儿童预防接种门诊和烟台市市直机关医院成人接种站均可接种流感疫苗。需要接种的人群可以关注微信公众号“芝罘疾控”,选择健康生活-预防接种进行预约接种,也可电话预约接种。

治疗骨质疏松不能靠喝骨头汤

专家提醒:预防骨质疏松这“九大误区”你得知晓

本报讯(YMG全媒体记者 李俊玲 通讯员 王朝霞 曾颖雪)前不久,刚刚退休的邓女士上山锻炼时不小心踩空,导致脚踝骨折。家里人听说喝骨头汤能补钙,就隔三差五地给她买棒骨炖汤喝,希望邓女士的脚踝能尽快

恢复。可两个月过去了,并不见邓女士的脚踝比别人好得快,反而邓女士却越来越胖。对此,烟台市疾控中心慢病科专家表示,骨头汤含钙量其实很低,但汤里的油脂含量却很高,经常喝骨头汤更多的会造成脂肪堆积,补钙效果并不

好。骨质疏松是一种常见的慢性病,是中老年人的“健康杀手”,不易觉察却危害极大。所以预防骨质疏松很重要,但如果方法不正确,是没有效果的。烟台市疾控中心提醒广大市民:预防骨质疏松应避免以下误区:

误区一

喝骨头汤能预防骨质疏松。同样一碗牛奶中的钙含量,远高于一碗骨头汤。

误区二

治疗骨质疏松等于补钙。骨质疏松是骨代谢的异常造成的。因此骨质疏松的治疗不是靠单纯地补钙,而是综合治疗,提高骨量、增强骨强度和预防骨折。

误区三

骨质疏松是老人特有的现象,与年轻人无关。如果年轻时忽视运动,饮食结构不均衡,钙摄入少,达不到理想的骨骼峰值量,骨质疏松就会侵犯年轻人。因此,预防要及早开始,使年轻时期获得理想的骨峰值。

误区四

老年人治疗骨质疏松为时已晚。很多人认为骨质疏松症无法逆转,到老年时治疗已经没有效果,为此放弃治疗,这是十分可惜的。治疗越早,效果越好。老年人一旦确诊为骨质疏松症,应当接受正规治疗,减轻痛苦,提高生活质量。

误区五

靠自我感觉发现骨质疏松症。多数骨质疏松症病人在初期都不会出现异常或感觉不明显。发现骨质疏松症不能靠自我感觉,不要等到发觉自己腰背痛或骨折时再去诊治。高危人群无论有无症状,都应当定期去具备双能X线吸收仪的医院进行骨密度检查。

误区六

骨质疏松症是小病,治疗无需小题大做。骨质疏松症平时不只是腰酸腿痛,一旦发生脆性骨折,尤其是老年患者的髋部骨折,导致长期卧床,死亡率甚高。

误区七

骨质疏松症治疗自己吃药就可以了,无需看专科医生。对于已经确诊骨质疏松症的患者,应当及早到正规医院接受专科医生的综合治疗。

误区八

骨质疏松容易发生骨折,宜静不宜动。保持正常的骨密度和骨强度需要不断地运动刺激,缺乏运动就会造成骨量丢失。体育锻炼对于防止骨质疏松具有积极作用。

误区九

骨折手术后,骨骼就正常了。骨折手术只是针对局部病变的治疗方式,而全身骨骼发生骨折的风险并未得到改变。

家庭医生心系特殊人群 确保患者得到及时救治

本报讯(YMG全媒体记者 李俊玲 通讯员 王晶 摄影报道)“大娘,大叔,您的家庭医生来上门服务送药了。”“这个药是退烧的,发烧时吃,这个药是清热解毒的,可增强免疫力。”“太感谢你们了,这些药送得太及时了,俺腿脚不太好,正发愁怎么买药呢!”近日,福山区东厅街道社区卫生服务中心家庭医生团队志愿者到辖区享受政策困难群众家中送去“爱心药品”,并为他们测血糖、量血压,进行健康查体。同时,志愿者们还针对老人平时的身体状况、基础病情等,指导老人用药,防止老人发生用药异常反应。在聊起家常时还向老人普及了卫生健康、疫苗接种知识和最新的医疗惠民政



策,增强老年人的健康意识,共筑老年群体免疫屏障。

近年来,该中心充分发挥家庭医生团队作用,对重点人群开展主动服务,确保患者得到及时救治。家庭医生团队主要通过上门随访、电话、微信等方式,对有基础疾病的重点人群进行健康监测,努力实现基层患者“早发现、早识别、早干预、早转诊”,做好百姓身边的健康守门人。