

随着气温下降、寒意升级，人体的肌肉和韧带也变得僵硬，四肢关节欠灵活，很容易造成崴脚（踝关节扭伤）。不少人因崴脚后处理不当导致踝关节不稳，最后发展成习惯性崴脚不得不手术治疗。崴脚之后要怎么办？怎样处理扭伤的脚踝？我们请首都医科大学附属北京康复医院肌骨康复中心康复治疗师许世博为您介绍一下。

一次崴脚 经常崴?

处理技巧要记牢

□本报记者 陈曦

急性扭伤后，患肢千万不能下地负重。

错误二：直接在红肿患处冰敷

正解：冰敷物需要包裹毛巾。我们知道，当踝关节损伤发生后，患处会水肿疼痛。因此，在踝关节损伤应急处理的原则中，冰敷是其中之一。

但是，有些人直接将冰敷物，如冷冻的矿泉水瓶等直接放在皮肤上，如此虽然一时凉爽，但却容易出现皮肤冻伤。正确的做法应该用毛巾包着冰冻的矿泉水瓶再放在患处。

错误三：对患处关节包扎过紧

正解：包扎松紧度以可放入小指为宜

用弹力绷带对患处踝关节固定加压是踝关节损伤应急处理的又一个原则。

一般在踝关节外侧韧带损伤后，建议用弹力绷带及护踝保护3个月。可是，有些人在崴脚后以为，患处踝关节不能再受外力刺激，因此将踝关节用弹力绷带紧紧地包扎起来，认为这样才安全。其实，过度加压紧绷，反而适得其反。因为包扎过紧会导致远端肢体因静脉回流不畅而导致包扎处皮肤淤青，或动脉供血不足而导致关节皮肤苍白。

正确的包扎方法是弹力绷带适度加压，用3指宽左右的弹力

绷带以“8”字形对踝关节进行包扎，包扎的松紧程度以可放入小指为宜。

错误四：损伤康复时怕疼不愿动

正解：康复阶段，做轻量运动和神经肌肉锻炼

有不少患者在踝关节扭伤后，已经度过了急性损伤期，在康复阶段仍然因为怕疼或害怕损伤，而不愿下地走路运动。

其实，此时在护具的保护下进行适度的负重运动，非但不会造成再次损伤，反而有利于踝关节功能的恢复，预防长期不活动造成的肌肉萎缩和关节组织粘连，进而造成踝关节的功能退化。

当然，适度负重是指在护踝保护下患者可以下地负重行走，但是不能做剧烈的运动。

锻炼的时机可根据踝关节在弹力绷带加压包扎和护踝保护后有无明显症状调整，当无明显症状后即可开始。在扭伤后3个月内可进行行走、游泳、打太极等踝关节活动量较轻的活动，尽量避免打篮球、打羽毛球、踢足球等剧烈活动。

对踝关节的神经肌肉锻炼也很重要。包括踝关节无阻力的缓慢屈伸，在轻微阻力下的屈伸（双手把持弹力带，患肢前脚掌踩在弹力带上，以双手控制弹力带的强度），双脚站立屈伸，以及单脚站立屈伸。

预防反复扭伤看过来

踝关节韧带损伤后，是很容易造成反复扭伤的。所以，如何科学地预防韧带损伤的反复发生非常重要。

在日常生活中，注意路况，在高低不同的路面上行走容易发生脚扭伤，尽量避免在出行时选择这类路径。如无法避免，请提高注意力，走路不要玩手机或者进行其他分散注意力的行为动作，尤其是老年人更要注意出行安全。

穿高跟鞋是诱发崴脚的重要原因，要尽量少穿高跟鞋走不平坦的路，不超过3厘米的鞋子也可以减少崴脚的发生。

选择合适的用具，在活动时最好选择较好的鞋子、防护工具等，如打篮球时选择有保护脚腕作用的鞋子，老年人或有需要的人群根据自身实际情况选择拐杖或轮椅。

运动前充分的热身、同时踝关节给予护踝及弹力绷带保护，可明显降低踝关节韧带损伤的发生概率。

健康在线

协办

首都医科大学附属
北京康复医院

【健康红绿灯】

绿灯

流感治疗有个“黄金期”



流感比如乙流主要症状表现为全身症状，如机体高热、浑身肌肉酸疼、咽干咽痛，往往吃退烧药几小时后还会重新烧起来。发病后48小时是流感治疗“黄金期”，此时病毒复制活跃，及早用上抗病毒药物能尽早改善症状。

呼吸道感染后要合理补充营养



当感染呼吸道疾病发热时，身体消耗较大，在膳食方面，要注意合理补充蛋白质等营养，可以选择容易消化的食物，如瘦肉、蛋、奶，避免饮食上的过度油腻。发热的人，补充水分十分重要，可以观察尿量，多喝水，使尿量尽可能接近平时正常状态，以防脱水。

红灯

高升糖指数食物加速长痘



“又冒出来两颗痘，早知道不吃辣了。”脸上长痘时，我们时常对着镜子将其归咎于“吃辣”。事实上，吃辣和长痘没什么联系，目前没有有力证据证实辣椒会加重痘痘。而高碳水、甜食等高升糖指数的食物，才是“痘痘患者”明确需要忌口的食物。

长期熬夜危害大



长期熬夜是危害人类健康的坏习惯，会引起多种疾病，降低工作效率；导致免疫力下降，经常感到身体疲劳，精神萎靡等；引起眼睛干涩，会使眼睛产生疼痛、干涩等症状，甚至发生干眼症；导致皮肤粗糙，影响肌肤及肝脏的工作；导致高血压，使罹患各种突发心脑血管疾病的几率大大增加。

崴脚是如何发生的?

踝关节是由胫骨以下的内外踝关节面共同形成的“门”形结构，结构形状类似“卯榫”。就像自行车车链子和齿轮之间的关系，它们咬合得好，磨损就小，使用寿命长，反之就会出现松动，磨损加剧，缩短使用寿命。

人在行走、跑跳、运动时，足踝部在神经的支配下不断调节空间位置，以适应人的运动状态。如果这种调节发生异常，或者有异常外力作用于足踝部，人体不能做出调整，踝关节骤然向一侧活动而超过正常的活动度时，就会导致关节周围的软组织如关节囊、韧带、肌腱等发生撕裂伤。

崴脚后错误处理方式要避免

错误一：在急性扭伤后仍下地负重或剧烈运动

正解：抬高患肢，尽量休息。踝关节扭伤后的处理原则之一就是休息。休息就是给予受伤的踝关节石膏或者踝关节支具固定，并且抬高患肢。

尤其是在晚上睡觉的时候，可以用枕头抬高患肢，让踝关节高过心脏水平以利于下肢静脉回流以消肿，唯有如此才能让关节得到充分休息。因此，在



补气血的7个简单方法

如何把不知不觉消耗掉的气血补回来?推荐以下7种方法:

细嚼慢咽 食物被充分咀嚼，才能更好地吸收，减轻脾胃负担。早餐吃15-20分钟，中、晚餐最好不少于30分钟。

少食寒凉 过食生冷寒凉，影响脾胃运化，进而影响气血生成。平时注意喝温水，少吃寒凉、油腻、辛辣的食物。

睡好子午觉 睡觉是养肝血的重要方法。每天的子时(23:00-1:00)和午时(11:00-13:00)睡好觉，原则是“子时大睡，午时小憩”。

阳光浴头 阳光好的时候，

出去晒晒太阳，尤其是让阳光晒到头顶的百会穴。

暖水浴足 泡脚的水温不要超过40℃;时间最好控制在20分钟以内。泡脚至身体微微出汗即可，不适合出大汗。

晨起梳头 “头为诸阳之会”，梳头不但可以促进血液循环，滋养头发，还能通达阳气、疏通气血。

拍打小腿 一手握成空拳，轻打小腿骨头外侧的肌肉，这里是足阳明胃经的区域，可以适当用些力气，以小腿有酸痛感为宜。

(柳芳菲)

丰台区市场监管局

科所联动促进特种设备安全监管水平再提升

为进一步加强特种设备安全监管队伍建设，提高执法人员业务能力和专业素养，近日，丰台区市场监管局科所联动，开展特种设备安全工作培训及实地检查，督促设备使用单位增强安全意识，提升基层市场监管执法人员履职水平。

开展特种设备安全实操培训 特种设备科联合成寿寺街道市场监管所开展特种设备安全实操培训。采用实地教学的方式，结合特种设备安全事故警示教育典型案例，现场讲授《中华人民共和国特种设备安全法》等相关法律法规，13个市场监管所执法人员到场参与学习。

培训中，执法人员在锅炉设备前近距离学习了锅炉、压力容器、压力管道等特种设备的检查方法，掌握重点检查事项及现场笔录书写要求，进一步提升了执法操作规范化水平。

开展特种设备安全现场检查

特种设备科、特检所联合东铁匠营街道市场监管所到辖区特种设备使用单位开展专项检查，以干代训，加强基层履职能力建设，提升生产经营场所特种设备安全监管水平。

执法人员对日常生产生活中常见的电梯、锅炉、压力容器等特种设备进行检查，重点检查设备使用单位设备资质、“两个规定”执行、人员资质、应急预案建立及应急演练开展、日常维保记录等5方面工作。

现场真实立体的执法实践，让市场监管所执法人员直观、清晰地知晓特种设备安全工作流程、范围、标准内容，有效化解了基层监管人员“本领恐慌”。

下一步，丰台区市场监管局将持续强化特种设备业务培训和实践，加大特种设备安全监管力度，督促各使用单位认真贯彻落实安全主体责任。

(王琪 胡洛东)

·广告·