

HEHU NINDEZU



BODA ZUBING FANGZHI REXIAN

呵护您的足

拨打足病防治热线

李茜 主编

您的足健康吗?

足病在人一生中出现的次数取决于
您对它的呵护程度



58.3

235



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

您的足健康吗？

足病在人一生中出现的次数取决于您对它的呵护程度

呵 护 您 的 足

——拨打足病防治热线

HEHU NINDEZU

——~~BODA ZUBING FANGZHI REXIAN~~
足病防治热线



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

呵护您的足——拨打足病防治热线/李茜主编. —北京:人民
军医出版社, 2005. 1

ISBN 7-80194-430-5

I. 呵… II. 李… III. 足—疾病—防治 IV. R658.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 079327 号

策划编辑:王 敏 加工编辑:周文英 责任审读:李 晨
版式设计:周小娟 封面设计:吴朝洪 责任监印:陈琪福
出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:三河市春园印刷有限公司 装订:春园装订厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:5.125·彩页 1 面 字数:96 千字

版次:2005 年 1 月第 1 版 印次:2005 年 1 月第 1 次印刷

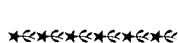
印数:0001~6000

定价:10.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252



内 容 提 要



千里之行,始于足下。呵护好您的双足,对于您一生的健康具有十分重要的意义。本书作者结合多年的行医经验,博取国内外最新研究成果,以专题讲述和问题解答等形式,详细介绍了常见足病、足部创伤、足部特殊情况的预防及诊治方法,介绍了足部健康自我保健的相关问题。读者可从中汲取科学知识,从而趋利去弊,进一步提高生活质量。本书内容丰富,通俗易懂,图文并茂,叙述简练,适于城乡广大群众阅读,也可供医务人员参阅。

责任编辑 王 敏 周文英

序

健康是一个人、一个家庭幸福美满生活的基础。失去了健康,即使您有万贯财富,有很高的社会地位与非常突出的才华和工作能力,您的生活依然会充满遗憾,您的工作能力与才华的发挥会受到很大的限制。健康是个系统工程,是整体的,涵盖了人体解剖结构、生理功能和心理因素等全方位的正常与否。由于肿瘤与心脑血管疾病是最常见的致死原因,因此全社会对这两类疾病的防治予以高度的重视;糖尿病的发病率增长迅速,并与许多疾病,如心血管病、眼底病、肾脏病、脑血管病等密切相关,其防治也日益受到各方面的关注。但是,人们对于足部保健护理重要性的认识还十分欠缺,我国还没有专门培训足医的院校。

实际上,足部疾病其形态学的或功能的异常是非常常见的。正如本书作者所述,一般人群中足病的患病率很高,约有 $3/4$ 的人在其一生中会发生过足病的问题,如足溃疡、大疱、骨刺、足真菌感染、胼胝等。我国有13亿人口,但真正受过足病专业培训的人才寥寥无几,最常见的负责足部医疗保健护理的单位是在社会上所谓的“足疗中心”与澡堂,这一点与发达国家是完全不同的。发达国家有专门的足病师学院培训足病专业人员。在澳大利

亚,足病师需要完成相当于我国的高中学习,再到足病师学院培训4年,经考试合格才能取得行医证书。在美国,先完成大学学习,再入足病师学院学习4年,并具有医学博士学位的人才能成为足病师。

本书作者结合了自己的临床经验和出国进修的学习体会以及参考有关文献,详细地介绍了足的结构与功能、常见病的处理以及护理保健知识,通俗易懂。据我所知,这或许是目前国内惟一的一本详述足病的医学科普书。足病患者,尤其是罹患一些特殊的足病如糖尿病足的患者,不仅痛苦,生活质量差,而且医疗耗资巨大。美国一年的糖尿病的医疗费用高达1 000亿美元,而其中的1/3是花在了足病上面。我在国外见过糖尿病足溃疡患者,虽经一年多的治疗仍未痊愈,甚至因此造成了截肢。但是,足病的预防是很有效果的。欧洲的经验是,有效的预防足病措施使糖尿病截肢率下降了50%以上。有关这些特殊足病的处理,本书虽有叙述,但作为科学普及读物,篇幅有限,还不可能非常深入地讨论这些特殊足病的病理生理、临床诊断和处理。

李茜副主任医师是我院理疗科主任,从事过多种医疗专业的工作,在北京大学第一医院、博爱医院和澳大利亚悉尼WESTMEAD医院接受过物理治疗方面的专业培训,还访问过一些足病诊疗单位。对于足病,她既有实践经验与体会,又有理性的认识。我院作为中华医学会糖尿病学分会足病学组组长单位,糖尿病中心的足病诊室每周均有数量不等的糖尿病足病病例。在工作中我和我的同事深切地体会到,随着我国一些老年疾病如糖尿病、

骨质疏松症等发病率的增加和人口的老齡化以及一些不正确的宣传与不科学的“足疗”措施,足病的问题已经日益严重。预防与治疗足病,不仅需要医疗手段,而且需要医学科学知识的普及以及其他相关专业人员如骨科、外科、理疗科、血管外科、感染科等专业医务人员的共同参与。当然,患者及其家属掌握足部保健的知识也很重要。因为足病的处理是一个系统工程。

在阅读本书后,我获知甚多。我相信,本书的出版一定会推动全社会对足病的关注,提高医务人员尤其是基层医务人员对足病防治的重视与医治水平。我感谢本书的作者这样关心一个影响国人健康和生活质量的问题;也恳请广大读者们关注这个问题。“千里之行,始于足下”,健康的生活离不开健康的双足,“脚踏实地方能有所作为”。

中华医学会糖尿病学分会足病学组组长

《中华糖尿病杂志》编委

《糖尿病之友》杂志第二主编

北京糖尿病防治协会副理事长

解放军 306 医院副院长兼总装备部糖尿病中心主任

第四军医大学内科教授

中南大学湘雅三医院客座教授



2004 年 8 月

前言

“哎哟,我的脚痛!”您可能有很多次这样的感受,但是没有积极想办法去解决。读了这本书,您也许可以运用其中的一些方法解决您的足痛与足病。

首先,您应该了解为什么足痛与足病这样常见?

“千里之行,始于足下”。有人估算过,在人的一生中,双足行走的路程超过 3.5 万公里。在日常生活中,男人每天行走大约 3.5 公里,相当于 8 000~10 000 步,女人更多些,平均每天走约 5 公里。当您站立时,双足分担着身体的重量;当您行走时,每只足的压力增加了 50%;当您跑动时,每只足的压力增加了 100%;当您上下台阶时,每只足都要承受超过体重近 1 倍的压力。由此可见,双足对人体运动的贡献可不是“微不足道”啊。

双足能够稳定地支撑人体并具备完美的运动功能,靠的是其惊人的复杂结构:每只足包括 26 块骨、33 个关节、107 条韧带、19 块肌肉和 1 条跟腱以及几十条血管和神经。这些结构像人体内所有器官、组织一样,其健康状态和坚韧程度受到遗传、疾病、损伤和衰老等多种因素的影响。

目前,我国的足病专科和足病医师很少。美国有一

个统计,人群中足病发病率为19%,这些人每年至少看病一次以上;人群中有一次或更多足痛经历的人约占人群总数的75%,每年用于治疗足病的费用超过200万美元。

足病专家指出,有些足部创伤是难以避免的,例如意外事故。在美国,每年大约有600万人遭受足部的创伤;而大量足部创伤是可以避免的,如您穿了一双新鞋进行过多的活动,可使足部的皮肤出现摩擦损伤;或者当您的足部已经出现感染或其他病损时,您没有在意,也许使小病酿成大病。因此,足病或足痛在人的一生中出现的次数取决于您对足的呵护程度。

在医院就诊的女性足痛或足病患者很多,有人统计,其发病率是男性的4倍,初步分析病因多是生理因素,因为女性骨骼的骨质成分与男性有区别,容易出现相关的问题,包括骨折和踝外翻等。另外,雌激素也会影响女性足部骨骼和韧带的坚韧性。足病专家认为,影响女性足痛或足病发病率的关键点是社会因素,她们承受的体力活动并不比男性少,但是,她们比男性更追求时尚,包括穿不合适的鞋。

随着社会生活水平的提高,人们更加关心身体健康。本书比较详细地介绍了常见足病的自我保健方法,目的是提醒人们关注自己的足,以减少因足损伤和其他疾病带来的痛苦,提高保健意识和生活质量。因水平有限,不妥之处恳请广大读者批评指正。

编 者

2004年8月

目 录



第一章 常见足病的防治

1. 足踝部解剖学概要 /2
2. 足部疾患的检查 /6
3. 了解您的足 /16
4. 足损伤的人为因素 /18
5. 胼胝 /20
6. 选择适合您的鞋防治鸡眼 /23
7. “汗脚”和“干脚”的处理 /25
8. 怎样软化足底的硬皮 /28
9. 应对跖外翻引起的疼痛 /30
10. 给锤状趾一个可伸展的“空间” /33
11. 治疗足部神经瘤引起的疼痛 /36
12. 怎样修剪趾甲才能预防嵌甲 /37
13. 如何防治趾甲的损伤和感染 /40
14. 在家修脚护足应该注意什么 /44
15. 不要因扁平足而烦恼 /46
16. 怎样才能去掉足上的疣 /50
17. 足部滑囊炎的护理方法 /51
18. 怎样减轻足跟痛 /52

第二章 足部创伤和相关疾病的防治



19. 治疗足部水疱和“烧脚” /58
20. 找出变态反应和皮疹的原因 /60
21. 怎样预防痛风发作 /62
22. 足部肌肉痉挛或“脚抽筋”的治疗 /65
23. 急性踝关节扭伤的家庭康复疗法 /67
24. 跟腱炎的康复治疗 /74
25. 足底筋膜炎的康复治疗 /80
26. 预防日常生活中的足外伤 /82
27. 怎样清洁和包扎足部伤口 /83
28. 异物刺入足部皮肤的处理 /84
29. 怎样判断足部骨折 /85
30. 足部创伤的应急处理 /85
31. 怎样预防重力性骨折 /87
32. 预防足部日晒性皮炎 /90
33. 冬季护足与足部冻伤的处理 /91



第三章 足部特殊情况与处理

34. 如何改善足部的血液循环 /96
35. 糖尿病患者的护足要点 /98
36. 妊娠期间的护足方法 /101
37. 怎样保护孩子的足 /104
38. 预防骨质疏松症对足的影响 /108
39. 老年人常见足病及护理 /110

第四章 足部健康保健

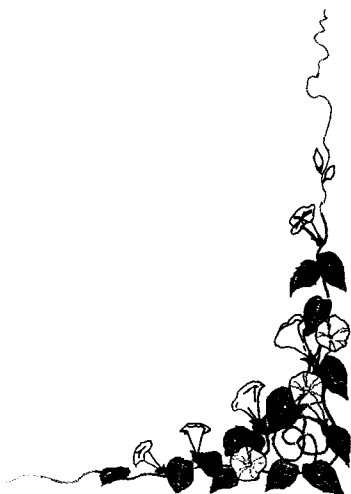


- 40. 简单易行的足部柔韧性训练 /113
- 41. 小腿和足部的伸展性训练 /116
- 42. 护足应以步行锻炼为主 /121
- 43. 步行锻炼应当循序渐进 /123
- 44. 足病患者的减肥计划 /126
- 45. 长时间站立者的足部放松方法 /128
- 46. 自我足部按摩的方法 /129
- 47. 怎样才能买到穿着合适的鞋 /132
- 48. 警惕伤足的“杀手鞋” /134
- 49. 鞋子的结构与足的保护 /137
- 50. 为自己选一双运动鞋 /138
- 51. 为自己准备一些护足用品 /142
- 52. 怎样看医师咨询足病问题 /144
- 后记 /147



第一章

常见足病的防治



1

足踝部解剖学概要



在足部关系中，以距、跟、舟三骨形成的跟距、距舟和跟骰关节最为重要，三者合称为三关节。足弓是最符合物理学力学原理的“杰作”。足弓主要依靠足底的韧带、筋膜和肌肉来维持

足踝部大大小小的骨骼合起来占全身 206 块骨的 1/4，主要由胫骨、跗骨（距骨、跟骨、舟骨、骰骨、楔骨），跖骨和趾骨构成。

胫骨和距骨构成胫距关节，司踝的伸屈；跟骨和距骨构成跟距关节，司足的内外翻；跗骨关节司足的内收外展。足部关系之中，以距、跟、舟三骨形成的跟距、距舟和跟骰关节最为重要，三者合称为三关节，在功能上相互联系，负责足的内翻和外翻运动（图 1-1）。

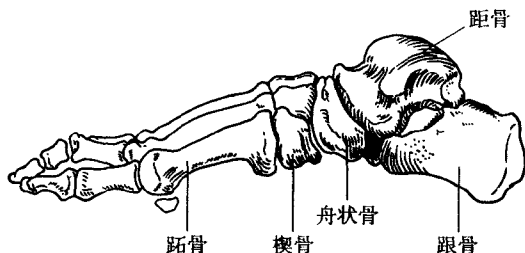


图 1-1 足部骨骼

踝关节较大的韧带:内侧韧带分深、浅两层,深层有距胫后韧带、距胫前韧带、舟胫韧带,浅层为跟胫韧带(图 1-2)。外侧韧带有距腓后韧带、距腓前韧带、跟腓韧带、跟骰韧带(图 1-3)。

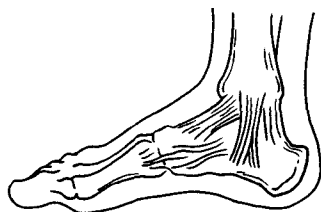


图 1-2 踝关节内侧韧带

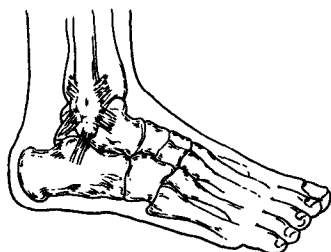


图 1-3 足踝部外侧韧带

踝部深筋膜除在肌腱通过的部位增厚而形成约束肌腱的支持带外,并且发出间隔附着于深处骨骼,形成骨纤维管。踝前方有 3 个骨纤维管:内侧管有胫前肌腱;中间管有绞长深肌腱、胫前血管和腓深神经;外侧管有 4 条趾长伸肌腱和第三腓骨肌(图 1-4)。

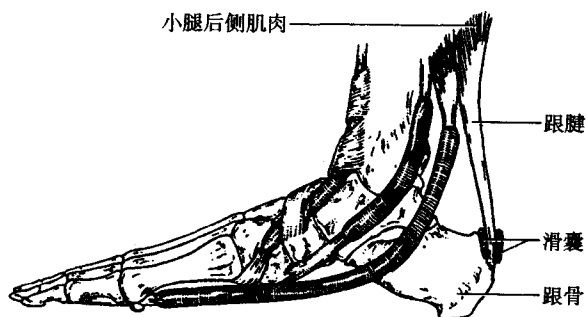


图 1-4 踝内侧韧带、跟腱滑囊

◎ 足底奇妙的“拱形桥”——足弓

足弓有纵、横之别，其中纵弓又有内纵弓、外纵弓之分(图 1-5)。内纵弓由跟骨、距骨、舟骨、3 个楔骨以及内侧 3 个跖骨组成，舟骨位于内纵弓的顶点，是内纵弓的关键足骨；外纵弓由跟骨、骰骨和第四、第五跖骨组成，骰骨位于弓之中点。横弓由 5 个跖骨头组成。由于所有骨骼的形状都是背宽跖窄，所以当它们依靠韧带、肌肉联结在一起时，就很自然地形成了恰似拱形桥样的足弓(图 1-6)。

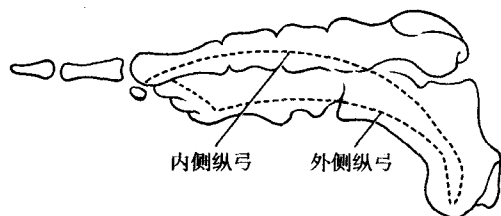


图 1-5 足的纵弓

3 个足弓使我们的足底形成了 3 个弧度和 3 个支点。人体站立时，仅以足跟结节、第一和第五跖骨小头三点着地。3 个支点在任何高低不平的地面上都可以定出一个平面，保持身体的平衡，并且可以分散足部承受的重量，使人们在活动时步履轻松持久。足弓的存在，可使通行在足底的神经血管免受压迫。足弓还具有很好的弹性，是人体最好的防震装置，它使地面作用于人体的冲击力

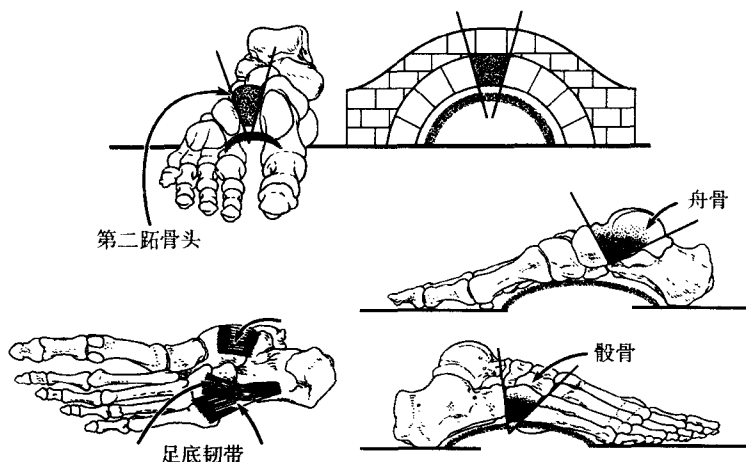


图 1-6 足底奇妙的拱形桥——足弓

大为减轻,以保护内脏器官,特别是保护大脑免受震荡。

足弓主要依靠足底的韧带、筋膜和肌肉来维持。足底的内部小肌肉以及小腿内后侧的屈肌群收缩,可使足前后部凑拢,增加足弓的高度;小腿外后侧的伸肌群收缩,可提高跗骨而使足前后部下沉,故具有支持足弓的作用。弹力韧带、跖长和跖短韧带以及各骨间韧带分别对维持内、外纵弓和横弓有重要作用。跖腱膜在足底部起着弓弦样的作用,有利于维持足弓的正常拱形。由此可见,足弓的健康与否,并不全在于足弓骨骼结构的高低,而主要取决于组成足弓的韧带是否坚强有力。