

每天只走2000步 竟把脚踝走伤了？

医生：都是体重惹的祸！

45岁男子踝关节积液、足跟水肿，不是因为其他疾病，竟然和体重太大有关；18岁男孩一上体育课就脚痛，动不动扭伤脚，也是太胖惹的祸……5月29日是全国爱足日，今年的主题是“减负而行，足以支撑”。在宁波市第二医院足踝外科门诊，医生每天都能接诊至少一两例因为肥胖导致足踝损伤的患者，对于这些患者，医生第一个建议是减重。

1 18岁男孩有着四五十岁的脚踝

“医生怎么办？他还这么年轻，脚踝就这么脆弱，去年已经扭伤了两次了。”今年18岁的小江（化名）被一脸焦虑的妈妈带进了诊室。原来，小江虽然看上去壮壮实实的，但脚踝却特别脆弱，他一跑步脚就痛，上体育课的时候常常跟不上大部队，经常被批评。小江自己也很苦恼，不是自己要偷懒，而是他一运动脚踝就会痛，去年已经两次在体育课上跌倒扭伤，每次都要休息好一阵子才能重返体育课。

骨科中心足踝外科病区主任陈良主任医师为小江做了详细的检查，发现他的足踝部出现了很多的问题。首先是韧带有了扭伤，其次足弓也有塌陷的情况，已经接近平足的状态。因为足弓塌陷，导致踝关节失去了正常的位

置关系，出现了踝关节撞击综合征，踝关节周围出现了很多增生的小骨头，这使得踝关节活动进一步受限。

“我们正常人下蹲整个脚掌是可以着地的，但这个孩子因为踝关节受损，下蹲的时候只能脚尖着地，所以他下蹲很困难。”陈良说，从影像片看，18岁的小江有着四五十岁年纪的脚踝。经过综合研判分析，这都是体重过大惹的祸。

原来，小江身高1.70米左右，体重超过了100公斤。陈良建议小江，必须尽快减重，可以选择骑自行车、游泳等对足踝压力小的运动方式，运动时要加强防护。此外，还建议小江暑假时接受微创手术，修复受损的韧带，去除增生的骨质。平时则穿足弓支撑鞋垫，让足底的压力分配得更为合理。



陈良医生在为患者检查脚踝。

2 45岁男子脚踝被自己压伤了

肥胖引起的足踝受伤不止会发生在年轻人身上，中年群体也是高发人群。今年45岁的王先生（化名）是一位白领，工作期间主要坐在办公室里，上下班两点一线，平时运动也非常少。

王先生的身体一直不错，但最近几个月来，他感觉自己的脚越来越不耐用，只要多走上几步就会觉得脚跟痛，越走越疼越厉害，休息后才会缓解。“我以为自己走多了，没想到即使走得再少，脚跟还是会痛。”王先生说，他每

天的微信步数不超过2000步，看着同事们每天一两万步也没事，他决定去医院看一看。

“这位患者的踝关节有积液，跟腱也有水肿的情况，在排除了痛风、风湿性关节炎等疾病后，判断这位患者就是因为足踝关节负荷过重导致踝关节损伤。”陈良介绍，王先生身高1.80米，体重106公斤，正是长期足踝部压力过大，导致一系列损伤。陈良给出了对症治疗方案，但要彻底解决问题，还是要减重。

3 要想保护脚踝健康首先要减重

“像这样因为肥胖导致脚踝损伤的患者，我每次坐门诊都能接诊至少一两例。”陈良主任介绍，脚踝不仅是支撑我们站立和行走的基础，还在运动能力和身体活力的维持中起着至关重要的作用。特别是对于肥胖人群来说，脚踝部位的负担更重，容易引发一系列脚踝疾病，如足底筋膜炎、跟腱炎和平足等。因此，减轻体重对于脚踝健康尤为重要。

为什么肥胖人群脚踝容易受伤？陈良介绍，体重过胖会导致下肢关节都承受更重的压力，所以更容易受伤。

对于肥胖人群，脚踝科医生有哪些保护脚踝的建议？陈良

介绍，首先是控制体重，通过合理的饮食和适量的运动来减轻体重，可以显著减少脚踝的负担；其次，选择合适的鞋子也很重要，鞋子的支撑和缓震性能能够有效减少脚踝的压力；最后，平时可以进行一些针对脚踝的强化和伸展运动，以增强脚踝的力量和柔韧性，运动前要充分热身，特别是脚踝部位的热身运动。运动时做好脚踝防护，运动时要循序渐进，避免过度训练。运动后要注意拉伸和放松脚踝。

此外，如果在运动过程中感到脚踝不适，应立即停止运动并进行冷敷，必要时及时就医。

记者 孙美星 庞锦燕
通讯员 郑轲 文/摄

140组家庭聚在一起，揭开保持好视力的秘诀

“户外活动两小时，清晰用眼一整天！”近日，由宁波博视眼科医院主办的“亲子徒步 Fun肆一夏”大型亲子公益徒步活动，在风景如画的宁波植物园启动。

140组亲子家庭、近300人汇聚一堂，共同参与了这场健康而有趣的徒步之旅。为增加活动的趣味性，活动特别为小朋友设计了打卡集章点位。孩子们在徒步过程中，需要找到这些点位并完成相应的任务，集满印章就能获得“大礼”。这不仅锻炼了孩子们的行动力，还让他们在游戏中学会了坚持与努力。

宁波博视眼科医院视光科副主任

史金霞表示，举办这次活动的初衷，正是希望孩子们能够多在户外运动，享受阳光与大自然，让孩子们在快乐的游戏养成良好的用眼习惯，有效延缓近视的发展。每天白天户外活动两小时，可以有效预防近视。因为阳光会刺激视网膜中的多巴胺分泌，减少远视储备消耗，是预防近视简单又有效的措施。

史金霞提到，在运动时，尤其是球类运动中，眼睛需要追踪距离变化的运动物体。这一过程中，晶状体和瞳孔会不断收缩，从而锻炼到眼睛肌肉；长时间室内近距离用眼易致眼睛疲劳，而户外运动时眼睛对不同距离的调节有助于预防近视。运动过程中，眼球转动和

睫状体活动增加了眼肌血液循环，可以缓解眼疲劳，改善眼部不适；良好的血液循环有助于眼部获取足够的营养和氧气，从而有益于保护眼睛和维持良好的视力。

史金霞提醒，在户外运动时，还要注意对眼睛的保护：

1. 户外运动需选取白天天亮时候进行，但要尽量避开12点-14点阳光最强烈的时间段；
2. 户外运动最好每天累计时间在2小时以上，可以利用碎片化时间做户外运动；
3. 户外运动项目最好离开近距离视物的运动，可采用乒乓球、羽毛球、跑步



等运动，避免在户外看手机、看书、玩沙子等近距离视物活动。

如果家长发现孩子出现疑似近视的举动，需及时到眼科医疗机构检查，进行及时干预，制定个性化近视控制方案，包括使用低浓度阿托品滴眼液、角膜塑形镜、近视离焦眼镜等。

记者 陆麒雯 通讯员 江晴