

小伙穿凉拖3个月突然走不了路

夏天这3类鞋要慎穿

入夏之后,轻便凉快的凉鞋、洞洞鞋成了很多人日常穿搭的首选,但看似舒适的鞋背后,可能藏着不小的足部健康隐患。医生提醒,夏季选鞋不能只追求方便凉快,足部的支撑与保护同样不容忽视。



AI制图

1 两名年轻人接连就诊 病根都在穿鞋不当

28岁的吴先生(化姓)是被家人用轮椅推进诊室的,当时的他已经无法正常行走。足踝外科许文博副主任医师回忆起这位患者时印象很深:“当时看着像个‘假急诊’——没出血、没骨折,脚上也没明显肿胀瘀斑,但患者就是疼得没法下地,按压痛点位置又特别明确。”

排查了痛风、风湿、外伤等常见病因后,许医生发现,病因最终落到了患者脚上那双穿了近3个月的凉拖上。这双凉拖鞋底偏软,既没有足弓支撑结构,足跟也没有包裹固定,长期穿着让足底筋膜与足底小肌肉持续处于紧张劳损状态,最终导致吴先生足底筋膜炎症发作,疼到走不了路。

2 这些夏天热门鞋款 长期穿暗藏健康风险

许文博介绍,夏季很多广受欢迎的鞋款,其实并不符合足部生物力学要求,长期穿着容易引发各类足部问题。

以洞洞鞋为代表的软底凉拖是很多人的夏日首选,不少人还偏爱所谓的“踩屎感”,觉得鞋底越软越舒服,这在医生眼里恰恰是健康误区。

许医生坦言,这类鞋看似鞋底厚实,实则支撑不足,既没有足弓承托结构,让足弓持续处于塌陷状态,加重足底筋膜负担,又缺少足跟包裹,走路时足部易在鞋内晃动,足底小肌肉很容易疲劳劳损。短时间应急急穿无妨,整日通勤穿着就容易诱发足底疼痛,扁平足人群的患病风险会更高。

人字拖则是很多人心中的“夏日必备”,甚至有不少人误以为人字拖的细带能分隔脚趾、矫正拇外翻。“门诊常有患者问这个问题,其实这是完全

无独有偶,另一位23岁的李女士(化姓)也因足部反复疼痛前来就诊。她右脚疼痛已有一周,第一次对症处理后症状有所缓解,但始终没能彻底好转。

“我还专门去查了尿酸、风湿全套指标,结果全是正常的,找不到原因,这次痛得又厉害就只好来急诊了。”李女士说。医生询问后得知,原来热爱时髦的李女士非常喜欢穿网上爆火的“踩屎感”厚底软凉鞋,又软又能显腿长,经常一穿就是好几个月。许医生告诉她,问题就出在这双厚底软凉鞋上——鞋底过软缺乏支撑、足跟没有固定包裹,长期穿着导致足部慢性劳损,不换鞋就很难彻底好转。

的误区。”许医生解释,为了不让鞋子脱落,走路时脚趾会不自觉地夹紧、抠地,这个动作本身就会加重拇外翻的发展趋势,同时人字拖缺乏足跟包裹,前足负重增加,长期穿着也会加重足部劳损,一根细带根本改变不了拇趾的骨骼力线,起不到矫正作用。

“夏季穿鞋不必完全拒绝凉鞋,但选款上一定要有讲究。”许医生建议,日常出行优先选择宽鞋头、带足跟包裹的透气轻便运动鞋,这类鞋的鞋底有分层结构,外层硬底耐磨,中层材质负责缓震,通常带有合理的足弓支撑,前后鞋跟高低差在2厘米左右,最符合足部生物力学要求。如果偏爱凉拖款式,也要尽量选择带有足弓支撑、足跟有凹陷固定、鞋底有一定硬度的款式,避免选择通体柔软、一折就弯的廉价鞋款。

记者 任诗妤 通讯员 赵蔚

高一男生清晨跑完步 体温飙到41℃

热射病不是艳阳天才会得

你以为只有烈日暴晒的晴天才会中暑、得热射病吗?

近日,一名高一男生跟随家人在阴沉闷热的清晨晨跑了18公里,随后突发热射病,核心体温飙升至41℃,陷入昏迷并出现心肾功能损伤。医生提醒,高温高湿、无风闷热的桑拿天是热射病高发场景,夏季运动时,这个“隐形杀手”必须警惕。



闷热的清晨,男生长跑后突发昏迷

暑假来临,热爱长跑的陈家爸妈想趁着清晨天气凉爽,带着高一在读的儿子晨跑锻炼。当天清晨天空阴沉,没有刺眼阳光,体感并不炎热,但有些闷,一家人一口气完成了十几公里的长跑。

可运动结束后,异常状况很快出现。陈同学浑身酸软乏力,面色潮红发烫,最反常的是身体燥热,却完全不出汗。爸妈见状立刻为他扇风、补充温水,但症状丝毫没有缓解。陈同学随后直接陷入昏迷,家人紧急将其送往宁波市医疗中心李惠利医院急诊科抢救。接诊医生第一时间为陈同学开展生命体征监测,结果令人揪心:孩子核心体温(临床上评估机体内部真实温度的最准确指标)高达近41℃,是典型的热射病,病情极其凶险。

刘咏医生和护理团队当即启动热射病专项急救预案,通过冰毯包裹、冰生理盐水快速静滴、风扇

持续散热、全身冷水擦浴等一系列急救措施快速降温。经过半小时的紧急救治,陈同学体温降至39.0℃,后续在医护人员持续对症治疗下,体温逐步回落至38℃以下,昏迷3小时后顺利恢复意识,生命体征逐渐平稳。

“很多人把热射病等同于普通中暑,这是极大的认知误区。”宁波市医疗中心李惠利医院急诊医学中心主任方建江介绍,热射病是中暑分级中最严重、最致命的类型,绝非简单头晕乏力的轻微不适。

热射病是人体在高温高湿环境下,体温调节中枢彻底失灵,身体产生的热量无法正常散发,导致核心体温急剧飙升超过40℃,进而引发全身性灾难性损伤。

临床数据显示,热射病患者若未得到及时规范救治,死亡率可达20%-70%。

阴天、夜间,也会高发热射病

陈同学父母始终难以理解,当日清晨无烈日暴晒,为何会突发致命热射病?

方建江解释,事实上高温、高湿、低风速的闷热环境才是热射病的诱因。阴沉无阳光的天气,往往湿度大、气压低、空气流通差,人体汗液难以蒸发散热。此时进行长时间剧烈运动,身体持续大量产热,热量不断蓄积无法排出,核心体温会快速失控飙升,最终诱发热射病。

这些人最容易中招

方建江介绍,热适应能力较弱的人群是夏季中暑、热射病的高危群体,主要包括老年人、婴幼儿、肥胖人群、心血管疾病、糖尿病等慢性病患者、体能较差者,以及长期服用利尿剂、抗组胺药的人群。这类人群需尽量避免在

高温高湿环境下运动、劳作。

方建江强调,如果出现无汗燥热、头晕乏力、茶色尿液等症状,绝非普通中暑,很可能是热射病,务必第一时间就医,切勿拖延。

记者 陆麒雯 通讯员 张林霞