

泡脚泡到猝死?

小D请医生为您讲讲泡脚那些事

新闻背景

据报道,汉口一名46岁的女子近日深夜零时下班回家,打了盆热水边看电视边泡脚,突然昏倒在地,被家人紧急送至当地医院抢救时,该女子已失去生命体征,心跳、血压、脉搏都检测不出;虽经医生做心肺复苏、急救半个多小时,曾短暂恢复微弱心跳,但她仍无自主呼吸,最终因回天无力离世。

当地医生介绍,经检查发现,该女子头部脑血管有动脉瘤突发破裂。

泡脚的正确步骤



泡脚之前
先喝杯水



将脚放进
温度为
37°C的温
水中,让
足部逐渐
适应水温



慢慢添加
热水,使
水温上升
到42°C
-45°C之
间,最高
不可超过
50°C



持续
20-30分
钟,感觉
后背或额
头微微出
汗,即可
停止。

进入寒冬,多人都喜欢在茶余饭后、工作劳累之余,到足浴店或在家泡脚解乏,不仅驱寒助暖,还能改善睡眠。看到汉口这名女子因泡脚而猝死的悲剧,令不少人心生忐忑:为什么泡个脚就能致人猝死?我以后要怎么泡脚?带着这个疑问,小D采访了宁波市第一医院的心血管科孙医生。她表示,身体健康的人泡脚没问题,但特殊人群的确要注意。

泡脚多长时间为好?

孙医生表示,每次泡脚的时间最好不要超过20分钟,泡脚时人体血液循环和心率会加快,时间太长会增加心脏负担。此外,由于血液会涌向下肢,有人会因脑部供血不足感到头晕,心脑血管疾病患者和老年人更是要格外注意。泡脚的最佳水温为40°C左右。如果水温太高,双脚血管容易过度扩张,人体内血液更多地流向下肢,对患有心脑血管疾病的人来说,无异于雪上加霜。

烫水泡到凉水? 错误!

孙医生说,很多人喜欢从水很烫泡到水全凉了,还有的人喜欢不停添加热水,持续泡一两个小时,这是错误的做法。“泡到微微出汗是最好的。就是额头、后背微微有汗的那种感觉,不要出太多的汗,这样对身体并不好。”

泡脚与猝死没有直接联系

随着季节入冬、气温下降,脑血

管疾病发病者会明显增加。以汉口猝死女子为例,该女子发病时,天气转冷,又在深夜用热水泡脚,都可能令血管受到强烈刺激,诱发疾病。孙医生向我们解释,“从医学的角度上,我并不认为这名女子猝死和其泡脚有着直接的关系,但这样的悲剧也是在提醒大家,并不是所有人群都适合用热水泡脚,也不是所有时刻都适宜泡脚。尤其是有心脑血管基础性疾病的人,少用过热的水洗澡、泡脚,少喝酒,避免情绪激动。还应定时对身体进行全面检查,以便及早发现疾病、规避风险。”

【严重心脏病 低血压病人当心晕厥】

心脏病、心功能不全患者,低血压、经常头晕的人,都不宜用太热的水泡脚。因为用热水泡脚后会导致人体血管扩张,全身血液会由重要脏器流向体表,这必将导致心脏、大脑等重要器官缺血缺氧,对于有心脏病、低血压的人群来说,就会增加他们发病的危险。

【儿童泡脚 需谨慎】

足弓是从儿童期开始形成的,如果经常用热水给儿童泡脚,会给足部的神经、血管的功能带来一些影响,尤其是频繁的泡脚或烫脚更会导致孩子足底的韧带变得松弛,不利于足弓的形成和维持,长此以往,会增加形成扁平足的风险。同时,小孩是“纯阳之体”,本身就易发热、爱上火,如果再用较热的水泡脚、发汗,会火上加热。特别是婴幼儿皮肤娇嫩,热水泡脚容易被烫伤。

【糖尿病足患者 千万留意水温】

糖尿病足患者应特别留意水温的高低,因为这一类患者的皮肤比较脆弱,脚部末梢神经对温度不敏感,正常人感觉很烫的水温,他们却感觉不到,所以很容易被烫伤。一旦被烫伤,哪怕是一个很小的水泡,若不及时就医,都可能导致足部感染、溃烂,严重的甚至会造成功能障碍。所以糖尿病足患者泡脚,最好用温度计测定温度,以避免烫伤。

【太饱太饿 都不宜泡脚】

泡脚时,避免在过饱、过饥或进食状态下,因为沐浴会加快全身血液循环,容易出现头晕不适的情况。饭后半小时内不宜泡脚,会影响胃部血液的供给。

【泡脚加醋 改善睡眠】

睡前泡脚本来就有安眠的作用,而在水中加点醋,还有治疗睡眠障碍的功效。每天用醋泡脚半小时,长期坚持,可明显改善睡眠质量。醋能渗透足部表层皮肤,增强血液循环,激活、强化器官功能,清除人体血液垃圾和病变残渣,治愈一些慢性疾。治疗脚气、祛除风湿。



【泡脚的注意事项】