

30多岁女士头晕差点摔倒、70岁老太脚趾发黑坏死……

最近几天,医院连续收治多例泡脚不当引起麻烦的患者

大冷天,小心泡脚不当反伤身!

严寒天气里,用热水泡脚是不错的养身方法。不过泡脚并非人人适合,方法掌握不当还会适得其反。

记者昨日了解到,最近几天,医院连续收治了多例泡脚不当引起麻烦的患者:45岁男子用白醋倒入热水泡脚,本想缓解自己的脚气,谁知泡到双脚趾缝流脓;30岁女士经常手脚冰凉,谁知泡脚时间过长,导致头晕犯恶心差点晕倒;70岁患有多年糖尿病的老太用热水泡脚,导致小腿红肿,两个脚趾发黑坏死……医生说,泡脚看似简单,其实也有讲究。

白醋加热水泡脚 几天以后双脚流脓

在家泡脚,不少人笃信一些偏方。家住鄞州的一名45岁男子,患脚气10多年,发作起来痒得钻心,恨不得用刷子刷脚才痛快。听说泡脚的时候加点白醋对脚气有效,他试了试。

刚泡头一天,他觉得泡完脚有刺痛,但他想这可能是白醋起了效果,是在给脚杀菌呢!于是接下来两天,他连着

用白醋加热水泡脚,没想到脚一天比一天痛,还发红,有了破口子,他只得作罢。没想到又过了几天,他的双脚脚趾缝里的破口都开始化脓了,才赶紧去医院。

“在门诊经常能遇到这样的患者,都是泡脚不当引起的。”宁波市中医院皮肤科医生叶静静介绍,用白醋泡脚治疗脚气,有一定的

道理,在治疗脚癣(也就是人们俗称的脚气)的时候,也会用到冰醋酸这种药物,不过这个和家里的白醋不一样,浓度的掌握也有讲究。

叶医生说,脚癣是由真菌引起的,白醋营造的酸性环境,有助于杀灭皮肤表面的真菌,但并不是所有的脚癣患者都能用这种方法。

“脚癣分几种,一种

是角化过度型,表现为皮肤厚、皮屑多,这种情况用白醋加水泡脚能软化角质层,有缓解症状的作用。”叶医生介绍,如果患者的脚癣是浸渍糜烂型或水泡丘疹型的,本身就脚汗过多,脚部皮肤发白容易长破口,再用白醋一泡,使得皮肤角质层更薄,容易导致皮肤破损,继而渗水、感染化脓。

为发汗热水泡了40分钟 体虚的她泡到头晕犯恶心

泡脚水里什么都不加,也不见得万事大吉。

今年30多岁的张女士体质偏寒,有轻度贫血,一到寒冷天气就特别怕冷,经常手脚冰凉。特别是晚上睡觉,

如果不泡泡脚,睡到半夜被窝里的脚仍是冰凉的。

之前她泡脚时间也就十几分钟,觉得脚泡热了就好。最近她听朋友说,泡脚要泡得全身出汗才有效,她也试了

试。用电热足浴盆调高水温,泡了40分钟,总算感觉脊背和鼻尖微微出汗了,但她同时也感觉头晕,甚至有点恶心,于是赶紧擦干脚起身,但还是差点摔倒在地。

叶医生介绍,这位

患者本身就贫血,体质比较虚弱,泡脚时间太长,出汗过多,导致气血亏缺,所以出现头晕的症状。建议张女士以后泡脚要适可而止,最好不要空腹泡脚,否则容易导致低血糖。

老糖尿病人泡脚 两个脚趾发黑坏死、右腿红肿破溃

糖尿病人泡脚不当,往往会出现严重的后果。春节假期后,宁波市第二医院内分泌科就连续收治了4名这样的糖尿病患者。

70多岁的李老太已经有16年的糖尿病史。医生接诊时发现,她的左脚三个脚趾出现病变,两个脚趾已经发黑坏死,另一个脚趾也出现严重的溃烂,右腿则是大片皮肤红肿破溃。这么严重的糖尿病并发症,

只是因为一个月前的一次泡脚。

天气冷,李老太有泡脚的习惯,因为热水烫脚很舒服。一次在家泡脚,水温挺高,老太太也不记得自己泡了多久,事后才发现左边脚趾破皮了,右小腿皮肤泡得红肿。李老太也没当回事,以为是轻微的烫伤,伤口过几天就会愈合。没想到小小的伤口一发不可收拾,脚上的皮肤和脚趾出现大片溃烂,老人的子

女帮忙消毒、涂抹药膏也不见好转,这才意识到问题严重,把老人送到了医院。

宁波市第二医院内分泌科副主任医师李建辉介绍,糖尿病患者由于长期高血糖的影响,下肢易出现血管、神经病变。下肢血管病变导致足部供血不足,表现为患肢发冷、疼痛等症状,而足部神经病变,则引起肢体麻木、感觉减退等情况。所以糖尿病人

泡脚时无法准确感知温度,稍有不慎就会烫伤。有的患者因为没有引起足够的重视,导致病情迁延不愈,甚至最后导致截肢的严重后果。

李医生建议,糖尿病患者不能长时间泡脚,洗脚水的温度以37℃为宜。还要选择宽松、柔软、清洁、合适的鞋子和袜子,以免妨碍脚趾的血液循环,还要避免受寒,达到保温的作用。

医生建议:泡脚时间不宜过长,水温也不宜过高

泡脚看似简单,其实也有讲究。宁波市中医院皮肤科医生叶静静介绍,泡脚可养生。双脚的血液循环较慢,寒冷天气里通过泡脚可以加快下肢的血液循环,还能促进全身的血液循环。而且脚底的穴位很多,对应全身的各个

器官,进行适当的泡脚和足浴对身体有好处。

但泡脚的时间不宜过长,水温不宜过高。如果泡脚时间过长,出汗太多,会让人气血亏损。普通人泡脚的水温在40℃左右为宜,泡脚时间在20分钟左右。

叶医生介绍,泡脚并非人人适合,如果有糖尿病、下肢静脉曲张、严重的心脏病、高血压、动脉血管闭塞、足麻等疾病,要谨慎泡脚,最好咨询医生。

有时候一些家长泡脚的时候,也让孩子跟着泡。孩子能泡脚吗?叶医生建议孩

子不要泡脚,因为儿童的脚部皮肤薄且嫩,长时间热水泡脚容易发白发皱,反而会损伤皮肤。小孩子洗脚最好用温水,浸泡3~5分钟即可,洗完可以帮孩子捏捏脚,按摩脚底的穴位。

记者 孙美星
通讯员 郑轲 刘 扬

宝宝患湿疹, 激素药膏到底能不能用?

医生:小面积、短期使用无损健康, 不治或瞎治危害更大

“宝宝患了湿疹,医生开的药膏里含有激素,到底能不能用?”近日,我市一位年轻母亲朱女士联系到本报记者,希望得到答案。

朱女士告诉记者,自己加入了几个妈妈群,不少家人都有同样的困惑,一些家长纠结再三,也没有给宝宝涂抹医生开的药膏,转而求助一些土办法和洋产品。

宝宝患湿疹, 医生开出的药膏含“皮质激素”

朱女士的宝宝刚满百日。半个多月前,脸上开始冒出红疹,先是一粒一粒,最后竟连成了片。跑到医院,医生说是湿疹,而且比较严重,开了一支十几元的药膏,让朱女士一天两次抹在宝宝湿疹严重的部位。

回到家,朱女士将药品说明书拿出来细看。这一看,她就不敢再给宝宝用了:“里面明确写着含有外用皮质激素,而且说儿童使用吸收率高,系统毒性发生率大,长期使用还会导致生长发育迟缓。”

一边是“吓人”的激素药膏,一边是又哭又闹的宝宝。朱女士心

烦不已,转而在妈妈群里求助,引起了不少家长的共鸣:“好多妈妈都跟我一样纠结,大家都说,先试试别的办法,实在不行,再用医生开的药膏。”

“别的办法”包括:用金银花水、野菊花水或绿豆水给宝宝洗脸洗澡;把鸡蛋煮熟剥皮在肚脐和湿疹处来回滚;在湿疹处贴土豆片;海淘各种湿疹护理膏、急救膏等。

一轮尝试结束,已经是一周后了。朱女士发现,宝宝的湿疹越来越重,出现了破溃、渗液。但看着医生开的药膏,她还是打心底里不愿意用。

针对严重湿疹, 激素药膏该用还是得用

宁波大学医学院附属医院副院长、皮肤科主任医师许素玲表示,朱女士的担心可以理解,但针对严重湿疹,激素药膏该用还是得用:“激素药膏影响婴幼儿生长发育,那是脱离医生指导,长期、大量使用才会发生的后果。湿疹得不到有效控制,影响婴幼儿吃奶、睡觉,对生长发育也非常不利。”

许医生介绍,湿疹属于过敏性疾病,是一种由多种内外因素引起的瘙痒剧烈的皮肤炎症反应。典型表现为皮肤发红、丘疹、表面粗糙、脱屑、伴渗液结痂,异常瘙痒。

在门诊中,许医生碰到过许多严重湿疹的宝宝。曾有一名4个月大的宝宝,湿疹结痂连

头发、眉头都看不到了,家长都抑郁了。“这种情况,不用激素药膏怎么好?用土办法去抠去敷,引起感染就危险了。”许医生说。

当然,医生也不是一上来就开激素药膏。对于轻度尤其是皮肤干燥为主的湿疹,医生首先会推荐保湿润肤的药膏,或是一些不含激素的药膏。对于中重度的湿疹,医生才会在上述药膏的基础上,联合使用一些适合宝宝的、相对弱效的激素药膏。

在门诊中,许医生还碰到过一些家长,从网上购买一些所谓的三无湿疹膏,见效是很快,停用后又复发,几次下来湿疹不断加重。“很可能是违规添加了一些强效激素。”许医生说。

记者 董程红