

# 泡脚虽好 并非人人适宜

热水泡脚之所以让人感到舒适,是因为热水能够扩张血管,促进血液循环,从而缓解肌肉疲劳、改善睡眠质量。然而,这种促进血液循环的效果并非对所有人群都**有利**,比如下肢静脉曲张与静脉曲张患者等,就需要格外注意。

## 最妥善的泡脚方式

为了确保泡脚的安全与效果,需要掌握正确的方法。

**1. 控制水温与时间:**水温应控制在38℃—42℃,避免过热导致皮肤烫伤或血管过度扩张。泡脚时间不宜过长,一般不超过20分钟,以免加重下肢负担。

**2. 泡脚容器的选择:**选择深度适中、材质安全的泡脚盆,避免使用劣质塑料等可能释放有害物质的容器。

**3. 慎用泡脚添加剂:**虽然加入草药、精油等可以增添泡脚的功效,但对于下肢血管疾病患者应谨慎使用,以免加重病情。

**4. 泡脚后的护理:**泡脚后应及时擦干双脚,特别是趾缝间,避免潮湿环境引发真菌感染。同时,可轻轻按摩双脚,促进血液循环。

## 为何这类人不宜泡脚

对于下肢静脉曲张与静脉曲张患者而言,泡脚可能带来以下风险。

**1. 加剧静脉曲张形成:**热水泡脚会导致下肢血管扩张,血液流速加快,对于已有静脉曲张的患者而言,可能增加血栓脱落的风险,引发肺栓塞等严重后果。

**2. 对静脉曲张有潜在影响:**静脉曲张患者由于静脉瓣膜功能不全,血液逆流现象严重,泡脚可能加剧静脉曲张,增加静脉壁压力,导致病情恶化。

此外,下肢血管疾病患者、老年人、孕妇等高风险人群应谨慎泡脚,最好在医生指导下进行。

## 特殊人群想泡脚怎么办

对于下肢血管疾病患者而言,泡脚应谨慎对待。尤其是静脉曲张和

静脉曲张患者,建议不泡脚,以免加重病情。

其他特殊人群,如心脏病、低血压、心功能不全等患者要谨慎。因为泡脚会引起血流流向全身、周围血管扩张,导致回心血流量减少,容易引起心脏缺血缺氧。糖尿病患者要格外注意水温,避免使用过热的水泡脚。由于糖尿病患者的皮肤对痛觉、温度觉的敏感性下降,如果泡脚温度过高,双脚就不能及时感受到水的温度,容易引起烫伤。如足部出现溃烂,则应在医生指导下进行泡脚,确保安全。

虽然泡脚对下肢血管疾病患者可能带来风险,但并不意味着他们无法享受足部保健的乐趣。安全的足部保健方法包括使用温水短时间泡脚(不超过20分钟,水温不超过42℃),避免使用刺激性强的泡脚产品。此外,按摩、针灸等替代疗法也有助于缓解足部疲劳,促进下肢血液循环。

除了足部保健外,还应注重全身健康与下肢血管健康的关系。适量运动、均衡饮食、充足睡眠等健康生活方式均有助于降低下肢血管疾病的风险。

泡脚虽好,但并非人人适宜。对于下肢血管疾病患者而言,盲目泡脚可能带来健康风险。因此,我们应科学认识泡脚,掌握正确的方法,根据自身健康状况合理选择养生方式。同时,积极采取预防措施,关注下肢血管健康。(王维慈 彭锦弦)

## 上海仁济骨科名医 刘祖德名医工作室 落户市中医院

12月28日上午,上海交通大学医学院附属仁济医院骨科刘祖德教授名医工作室落地泉州市中医院。这是该院坚持守正创新,传承弘扬中医药工作,推动中西医协调并进,促进中医药事业高质量发展的又一重要举措。

今后,刘祖德教授及其名医博士团队、足部脊柱专家,将为我市广大患者提供更专业、更精准、更高水平的足脊方面疑难病症的诊疗和微创手术。同时,该团队将推动我市骨伤科诊疗水平进一步提升,尤其是脊柱外科微创手术和脊柱侧弯矫形手术的水平。

刘祖德教授从事骨科专业四十余年,对骨科特别是脊柱外科常见疾病和疑难杂症的诊治,积累了丰富的临床和基础治疗经验。刘教授的专业特色是颈椎、胸腰椎退变性疾病,以及脊柱创伤、肿瘤、感染、畸形的诊治,他在这些领域取得了显著的成绩,赢得了业界的广泛赞誉和患者的深切信赖。

揭牌仪式结束后,上海交通大学医学院附属仁济医院骨科主任医学博士刘祖德教授,脊柱外科专家、医学博士钱列教授,足踝外科主任、医学博士张超教授在医院开展义诊活动。(黄文彬)

## “虹膜写真”走红 给眼球拍照安全吗

早报讯(融媒体记者郑巧伟 通讯员苏润钰 李晓霞)近日,一种新兴的虹膜写真在市场上兴起,有不少网友及商家在社交媒体发布相关照片。许多情侣或者一些人会带着宠物前去拍摄,想留下独一无二的照片作为纪念。

据报道,虹膜写真的拍摄方法与在医院检查眼睛类似,首先顾客要将下巴放置在一个托盘上,两侧强光会将瞳孔照亮,再由处于正面的一台相机进行近距离拍摄,通过拍摄人眼内的虹膜,再经过后期渲染后就能得到一张独一无二的虹膜写真照片。

那么,虹膜写真对眼睛有影响吗?泉州爱尔眼科屈光科李晓霞主任提醒大家:虹膜写真的原理是将虹膜的局部放大,呈现出细微的结构,在医学上已经被广泛应用,一般情况下不会对人眼造成伤害。但由于拍摄瞬间往往需要强光照射,如果光线过于强烈,瞬间光能聚焦,还是有可能对视网膜造成光损害。拍摄时,需注意眼睛尽可能避开强光,更不要注视光源,也不建议大家经常拍摄。

同时,强光照射对本身有眼疾的患者可能会有损伤,不建议有角结膜炎、眼底病变等眼病以及近期接受过眼科手术的患者这几类人群拍虹膜写真。

## 碎片化睡眠等于熬夜吗

碎片化睡眠,是指由于各种原因导致的晚上睡觉途中中断或醒来很多次,其特点是自己能非常明确地意识到“醒了”,且醒来后出现再次入睡困难。

长期碎片化睡眠的人群容易在白天出现嗜睡、记忆力减退、注意力不集中等症状,甚至会进一步诱发代谢、认知、心血管和免疫系统等相关疾病。

碎片化睡眠的危害不容小觑,严重性等同于熬夜,容易导致代谢综合征,使机体代谢发生紊乱,包括糖代谢的异常,进而可能引发高血糖或高血脂等问题。同时,碎片化睡眠还会给心血管系统带来巨大压力,长期熬夜或碎片化睡眠更可能增加罹患老年痴呆等老年退行性疾病的风险。

睡眠是否受到了影响,可从以下

几点进行判断:

- 入睡时间是否变长(超过半小时)。
- 睡眠质量有没有降低。
- 是否会过早醒来(比平时早醒半小时)。

当感觉到睡眠质量下降、情绪时常低落,且持续时间在两周以上时,要及时就诊。(邹卿)

## 每日食盐摄入量不超过5克

食盐是食物烹饪和食品加工的主要调味品,主要成分是氯化钠,能帮助人体消化食物、参与体液代谢,起到维持人体渗透压及酸碱平衡的作用。然而,盐吃多了会对健康产生负面影响,我们该如何控制盐的摄入量呢?

根据《中国居民膳食指南》(2022年版)和《健康中国行动(2019—2030)》的要求,健康成年人每日食盐摄入量应不超过5克(1克盐约等于400毫克钠)。对于不同年龄段的儿童,推荐的食盐摄入量分别为:1—3岁

幼儿不超过2克,4—6岁幼儿不超过3克,7—10岁儿童不超过4克,11—17岁儿童不超过5克。然而我国居民食盐摄入普遍过多。调查表明,我国居民人均每日食盐摄入量为9.3克,远高于人体每日正常所需摄入量。

全球疾病负担研究表明,2017年全世界归因于高盐饮食造成的死亡人数超过300万,盐摄入过多可导致高血压、心血管疾病、肾脏疾病、骨质疏松等多种疾病。

因此人们在日常生活中要谨记,每日食盐摄入量不超过5克。此外,

人们也可以使用天然香辛料“以鲜代盐”;购买食品时,仔细阅读食品标签,了解食品中的盐含量,选择低盐或无盐的产品;换用低钠盐。

(郑巧伟/整理)

