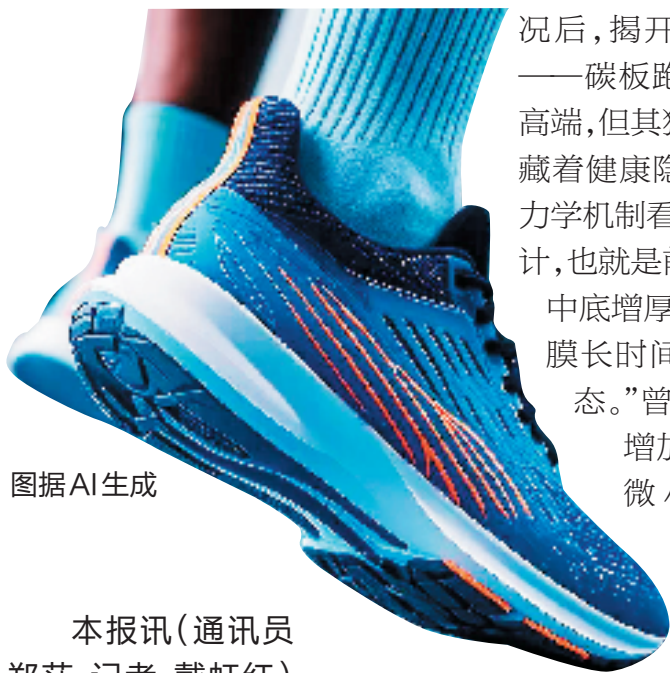


想驰骋如风却得了足底筋膜炎

爆火的碳板跑鞋可能不适合你



图据AI生成

本报讯(通讯员
郑莎 记者 戴虹红)

近日,浙江中医药大学附属第二医院(浙江省新华医院)骨伤二科接诊了一位热衷跑步的患者小刘。之前,他满心欢喜地换上新买的碳板跑鞋,想着能在跑道上尽情驰骋。没跑几次,就感觉足部不适,疼痛加剧,熬了几天后不得到医院,结果被诊断为足底筋膜炎。

接诊的曾晗冰副主任医师在仔细检查并询问患者情

况后,揭开了其中缘由——碳板跑鞋看似专业高端,但其独特设计却隐藏着健康隐患。“从生物力学机制看,它的船形设计,也就是前掌翘起加上中底增厚,会让足底筋膜长时间处于拉伸状态。”曾晗冰指出,这

增加了足底筋膜微小撕裂的风险。而且,碳板硬度改变了压力分布,前

掌峰值压力明显上升,对于那些足弓支撑不足的人来说,筋膜退变速度大大加快。碳板还限制了跖趾关节活动,导致踝关节周围肌肉不得不提供2-3倍稳定力,这使韧带承受异常应力,增加扭伤风险。

碳板跑鞋较高的中底以及特殊的力学结构,改变了跑步时膝关节的受力模式。这可能导致膝关节内部的软骨、

半月板等结构承受过大压力,容易引发膝关节疼痛、磨损,甚至增加患膝关节炎风险。

曾晗冰介绍,扁平足、周跑量突变(增幅>20%)或周跑量较大(>50千米)、体重较大(BMI≥25)、膝内/外翻程度较大或者有半月板手术史的人要谨慎穿着碳板跑鞋。

万一发生运动损伤,如何急救?曾晗冰给出崴脚急救“五步法”(48小时内)。

保护:停止运动,避免二次损伤。冰敷:毛巾包裹冰袋,每次15分钟,间隔45分钟。加压包扎:弹性绷带“8字缠绕”,松紧以能伸入一指为宜。抬高患肢:平躺时垫高脚部,高于心脏位置。适当负重:疼痛缓解后轻微活动,防止关节僵硬。此外,受伤后不要揉搓,也不要热敷,更不能强行活动受伤关节,这些行为只会加重肿胀情况。不要随意贴膏药或涂抹药油,这可能会干扰医生对伤情的判断。

红霉素软膏不能随使用

有人认为,红霉素软膏可当作“万能药”,用于蚊虫叮咬、湿疹、痘痘、脚气、日常护肤……但实际上大多是滥用。

常见的滥用情况

宝宝的尿布疹:这是一种常见婴儿皮肤病,主要表现为尿布覆盖区域的皮肤发红、炎症,可能伴有皮疹、糜烂或脱皮。绝大部分情况不建议单用红霉素软膏治疗。

蚊虫叮咬:严重的蚊虫叮咬医生会让口服抗过敏药,也可能根据情况涂抹外用糖皮质激素软膏。红霉素软膏既不能止痒也不能抗炎,仅能起减少叮咬口感染风险的作用。

湿疹:其治疗核心就是保湿、抗炎,所以红霉素软膏的作用也是约等于凡士林。

痤疮:痘痘,学名痤疮,其表现严重程度不同分为白头粉刺、黑头粉刺、红色丘疹、脓疱疹、结节及囊肿等,每种类型对应的措施不同,更不会一概而论仅用一种抗生素药膏。

脚气:脚气其实是足部皮肤真菌感染,需要抗真菌治疗,而红霉素无明显抗真菌作用。

最佳适用情况是什么

红霉素是一种大环内酯类抗生素,通过抑制细菌蛋白

质合成来对抗革兰氏阳性菌和部分革兰氏阴性菌。简而言之就是抗菌。

总体来说,可以把红霉素软膏的功效总结为:有抗感染作用的保湿霜。所以适用的场合往往是存在明确轻度感染(如脓疱疮)以及预防/治疗小面积烧伤/创伤。

比如轻微的磕伤碰伤、伤口不深,使用碘伏消毒、生理盐水清洁以后可以涂抹红霉素软膏。不严重的烫伤,即刻立马用冷水充分降温后也可以涂抹红霉素软膏预防感染,而且不建议自行连续使用超1周。

据新华社

四部门加强 药品追溯码采集应用

近日,国家医保局、人力资源社会保障部、国家卫健委、国家药监局联合印发的《关于加强药品追溯码在医疗保障和工伤保险领域采集应用的通知》提出,依托全国统一的医保信息平台 and 药品上市许可持有人的药品追溯系统,推动药品全品种生产流通使用过程追溯和药品追溯码在医疗保障和工伤保险领域的全流程、全量采集和全场景应用,并逐步实现全部医药机构药品追溯码采集应用全覆盖。

《通知》明确,自2025年7月1日起,销售环节按要求扫码后方可进行医保基金结算,对此前已采购的无追溯码药品,列入“无码库”管理,暂可进行医保结算;自2026年1月1日起,所有医药机构都要实现药品追溯码全量采集上传。

据《健康报》

54家医疗机可开展 质子重离子治疗

记者据国家卫健委2019-2025年发布的甲类大型医用设备配置许可名单统计,目前全国获批开展质子、重离子治疗的医疗机构已达54家,其中重离子治疗12家,质子治疗42家,覆盖全国28个省(区、市)。

据了解,预计今年到明年,浙江、武汉、福建3个重离子中心将陆续开诊。未来重离子设备将迎来小型化发展趋势,不仅可降低设备成本,患者诊疗费用也将大幅下降。

据人民日报健康客户端