

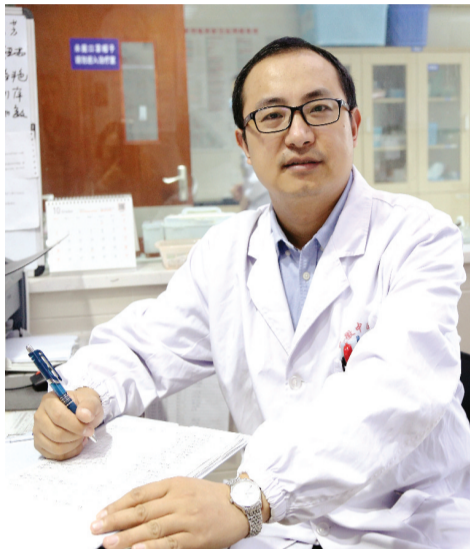
## 名医话养生

## 七成以上后脚跟疼痛都是腰有问题

## 患上足跟痛,快快查查您的腰椎

## 专家简介

李飞,安徽省针灸医院康复二科副主任医师,硕士生导师,国家中医药管理局重点脑病专科学术继承人,安徽省学术和技术带头人后备人选,安徽省卫生计生委青年领军人才,安徽省中医临床学术和技术带头人培养对象,安徽省“十二五”重点脑病专科学术继承人,安徽省第五批“115”产业创新团队——针灸治疗疑难病证创新团队骨干成员,中华医学会安徽分会“帕金森病及运动障碍”委员会理事,中国针灸学会会员,安徽省针灸学会理事,安徽省中医药学会康复专业委员会常务理事。



□ 王津森 星级记者 俞宝强 文/图

大部分人后脚跟疼痛总以为是足跟骨刺,然而,殊不知后脚跟痛和腰也有密切关系。李飞表示,足跟痛需引起我们足够的重视,除了考虑局部病变外,有必要查查您的腰椎。

## 七成以上后脚跟疼痛都是腰有问题

很多中老年人都会出现足跟痛的症状,尤其是在早晨起床以后。足跟的刺痛感会使很多人都无法正常站立和行走,在活动一段时间后,这些症状虽会有所好转,但如果站立和行走的时间长了,足跟就会出现明显的麻木感,那么这种足跟痛的症状是怎样引起的呢?

“其实,70%~80%的人后脚跟疼痛都是腰出了问题!”此语一出,或许很多人不禁要问足跟痛怎么会和腰椎扯上关系呢?后脚跟痛怎么是腰的问题呢?大

部分人后脚跟疼,都以为是足跟骨刺或是局部筋膜炎。李飞表示,其实,骨刺疼痛和局部筋膜炎疼痛是局部性的,疼痛只是在某一点上,这样的人只有很小一部分,更多的人足跟痛是由于随年龄的增长,腰骶部的马尾神经受到第4、第5根腰椎退行性病变变形后引起了压迫“窜痛”,从而导致下肢的不适症状发生。初期表现就是整个后脚跟底板疼,严重的还会伴有半个臀部凉、无知觉,或者感觉大腿外侧麻、小腿麻及小虫在爬等症状。

## 早发现并找准足跟痛的原因很重要

“现在不只是中老年人,很多30多岁的中青年白领也总有后脚跟痛的毛病”。据李飞介绍,这部分人长时间开车、久坐,腰椎提前退化,又得不到合理的锻炼,很多已经引发严重的腰部疾病了。

李飞提醒,早发现并找准足跟痛的原因很重要。腰部问题引发的足跟痛,严重的需要就医,但在还没有发展到连

站立都成问题的早期阶段,只要很好地锻炼,10天左右即可缓解。

怎么锻炼呢?人的前脚掌就如同大树的树根,树有多高根就有多长,树根是固树之本。人的10个脚趾和前脚掌就好比树根,可以支撑起人的身体,而且用前脚掌着地,身体会自然地挺直,对腰部是非常好的锻炼,脊柱也是一样挺得直直的。

## “单腿后背”是个不错的锻炼方法

此外,“单腿后背”也是个不错的锻炼方法。即身体正位不动,单腿后背,尽量向后向上抬腿,上身不要前倾,保持静止,坚持1~5分钟左右后换另一条腿。每天白天或晚上做一次,对腰椎、腰部背部肌肉是一种综合锻炼,可缓解腰部许多问题。

李飞提醒,如果有人能感受到脚后跟麻木刺痛甚至影响生活的情况下,仅靠上述锻炼是难以缓解的,需要

去医院接受正规治疗。目前,中医对于治疗由于腰椎原因引起的足跟痛,方法多,疗效显著,如针灸推拿、小针刀、中药内服和外敷等,且治疗上多从病因根源处入手,避免了单纯西药治疗有一些副作用的弊端,还有就是避免单纯的所谓后脚跟局部“封闭”治疗。总之,足跟痛需引起我们足够的重视,除了考虑局部病变外,有必要查查您的腰椎。

合肥11种遗传代谢疾病筛查由政府买单  
专家呼吁:市民应尽情享受这份民生工程“大餐”

□ 高航 星级记者 俞宝强

日前,据合肥市妇幼保健所提供的信息,今年1~4月,合肥市出生的常住人口新生儿中,有75.03%凭着政府发放的服务券,接受了包含11种新生儿遗传代谢性疾病的筛查服务。但还有约1/4的新生儿或是没有,或是自己花钱进行了遗传代谢性疾病筛查。专家呼吁,市民应尽情享受政府提供的这份“民生大餐”,既为社会,更为孩子的健康。

11种遗传代谢疾病筛查  
由政府买单

据专家介绍,新生儿疾病筛查是出生缺陷三级预防的重要一环,我国每年有大量的遗传代谢病孩子出生,给社会和家庭带来了巨大的负担,而不做筛查就无法做到早发现、早治疗。今年1月1日开始,合肥市实行了一项新的民生工程,为常住人口活产新生儿进行遗传代谢病免费筛查,开展的免费筛查项目包括:苯丙酮尿症、先天性甲状腺功能减低症、先天性肾上腺皮质增生症和8种串联质谱筛查病种(含枫糖尿病、酪氨酸血症、同型半胱氨酸血症、高甲硫氨酸血症、瓜氨酸血症I型、甲基丙二酸血症、3-甲基巴豆酰辅酶A羧化酶缺乏症、戊二酸血症I型),一共11种遗传代谢疾病。合肥市常住人口活产新生儿出生后,都能领取到合肥市新生儿疾病筛查免费服务券,通过此券即可享受免费筛查。据悉,每张筛查券价值194元。

17409人享受了  
民生工程免费筛查

据统计,今年1~4月,该市活产新生儿32519人,其中常住人口活产数23204人,占活产新生儿数的71.36%,其中有17409人享受了民生工程免费筛查,占常住人口活产新生儿数的75.03%。从所属区域来看,合肥市城区内助产机构常住人口活产新生儿享受民生工程筛查率为59.98%,各县级助产机构常住人口活产新生儿享受民生工程筛查率为98.08%。

为什么尚有部分新生儿未享受到民生工程“大餐”?据悉,一是有些家长不重视,自以为没有遗传代谢性疾病,孩子不必筛查;二是部分具备筛查能力的医院没有告诉新生儿家长,持有“合肥市新生儿疾病筛查服务券”可享受政府出资的免费筛查。专家说,这些疾病在孩子刚出生时多数没有明显特异性症状,但随着年龄增加,未经治疗的孩子会出现发育障碍等问题,因此家长要高度重视孩子的“新筛”。

安徽省癫痫诊疗中心  
在省立医院成立

癫痫是一种常见的神经系统疾患,我国估计有超过1000万患者,但是由于社会对癫痫的误解、偏见和歧视以及不规范治疗,我国癫痫病的治疗缺口达60%以上。作为我国最早成立的省级抗癫痫协会,安徽省抗癫痫协会在癫痫病的防控、规范化诊疗、癫痫的科普宣传以及癫痫关爱等方面也取得了很大的进步和成绩。为进一步促进抗癫痫事业在我省的发展,决定在省立医院成立“安徽省癫痫诊疗中心”。

据悉,省癫痫诊疗中心将依托省立医院,以癫痫外科为主,协同神经内科、儿科、神经影像及神经电生理等多学科合作,为癫痫患者进行规范化的药物和外科治疗,同时还定期举行癫痫沙龙和

疑难病例讨论,为全省癫痫医务人员提供交流平台,提高医务人员的癫痫诊疗技术,规范癫痫诊疗程序,积极稳妥地推进我省抗癫痫事业的发展。

近年来,安徽省立医院神经外科加强亚专科建设和发展,成立了独立的癫痫外科,二期建设将扩大癫痫外科床位至45张,有独立的视频脑电图监测床位20张。随着安徽省癫痫诊疗中心的成立,借助安徽省立医院功能神经外科和微创技术的优势,将极大促进癫痫外科的发展,以更好地为我省癫痫病人服务,并为促进我省癫痫学科的交流、规范化癫痫诊疗提供一个学术平台。

孙承伟 钱若兵 星级记者 俞宝强