

## 互动话题

今年上半年,跟腿、脚有关的健康问题一直是本刊热线咨询焦点

# 腿脚不得劲是咋回事? 上医院该挂哪个科?

我们帮您问到答案啦,快收藏好这张报纸

□记者 程芳菲 通讯员 高鸽 王小燕 尤云飞 牛然

## 01 下肢浮肿、鞋子突然挤脚,或是心衰的表现

### ● 常见病例

64岁的市民赵女士退休后傍晚常到离家附近的小公园跳广场舞,每次都能跳近1个小时。最近,她发现体力总是跟不上。

### ● 典型症状

稍一动就呼吸困难,平时穿的鞋子突然有些挤脚、下肢浮肿、睡觉时枕头垫高才觉得舒服等。

### ● 高危人群

患有高血压、冠心病、糖尿病、心肌炎等基础疾病的人,有心脏病史、心功能不全的人,酗酒、肥胖者。

### ● 预防及治疗

高危人群应重视危险因素,提前干预,积极治疗心血管疾病。

### ● 急救措施

安抚患者,避免其情绪激动,让其取坐位,解开领扣、裤带,有条件的马上吸氧,口服氨茶碱、双氢克尿噻各两片,尽快拨打急救电话。

## 02 膝盖不会打弯,或患类风湿关节炎

### ● 常见病例

这几年,72岁的市民李先生有些心烦,因为他每次坐或躺一会儿起来,好半天腿都不会动,但走开就好了。现在,他只要有时间,就在小区里遛弯儿,因为一休息他就觉得膝盖不舒服。

### ● 典型症状

晨僵;休息后,膝关节的不适感加重,活动困难;膝关节或脚趾关节肿胀,甚至变形。

### ● 高危人群

中老年人、年轻女性。

### ● 预防及治疗

风湿类疾病有200多种,类风湿关节炎是其中发病率较高的一种,患者可通过口服药物或注射剂治疗。预防该病,应避免过度劳累、受到寒冷的刺激,远离潮湿环境。

## 03 晨起脚后跟痛,或患跟痛症

### ● 常见病例

62岁的市民张女士每天早上起床后都觉得脚后跟痛,活动后症状逐渐缓解。

### ● 典型症状

足跟疼痛,步行或站立时疼痛加剧。初期在长时间走路或久站后足跟疼痛,后期或因足跟肿胀不能站立或行走,疼痛甚至会放射到小腿后侧。

### ● 高危人群

40岁至60岁的人。

### ● 预防及治疗

建议患者换双软底的鞋子,平时不要长时间站立或行走,如果症状加重影响生活,应及时到医院就诊,进行足跟局部封闭治疗(打封闭针)。

### ■ 受访专家

张桂清 河科大二附院  
心内科主任医师

刘超 洛阳市中心医院  
神经内科四病区主任、主任  
医师

杜丽萍 洛阳市中心医院  
血管外科主任

余建华 洛阳市第三人民  
医院(原铁路医院)风湿  
免疫科主任、主任医师

郭磊 洛阳市第三人民  
医院(原铁路医院)心血管  
内科副主任医师

任国梁 洛阳东方医院  
骨科二病区住院医师

俗话说:“树老根先亡,人老腿先衰。”近日,小记梳理了今年上半年本刊热线的来电记录,发现中老年读者咨询较多的健康问题都跟腿和脚有关。随后,小记对本刊近半年刊登的与此相关的稿件进行了集中梳理,并采访了多位专家,希望能对腿脚不适、有就诊需求的患者提供就诊思路和建议,一起来看看吧。

绘制  
闵敏



## 04

### 走路脚使不上劲,或患脊髓型颈椎病

#### ● 常见病例

71岁的市民徐女士退休前从事文案工作,颈肩一直不好。她五十七岁时曾被诊断出患有颈椎病,但没有坚持治疗。退休后,她偶尔觉得脚脖子酸软,但不影响走路。这几年,她觉得走路像踩在棉花上,右腿使不上劲。

#### ● 典型症状

肌张力增强或减弱,膝反射和跟腱反射活跃、亢进,出现踝阵挛、髌阵挛。肌张力增强、腱反射亢进会导致患者走路不稳。

#### ● 高危人群

病程较长、未坚持治疗的颈椎病患者,久坐、长期低头弯腰者。

#### ● 预防及治疗

避免久坐,不要长时间低头。在治疗方面,如果患者症状较轻,考虑保守治疗;如果症状较重或保守治疗效果不理想,可考虑手术治疗。

## 05

### 走路被迫走走停停,或患下肢动脉硬化闭塞症

#### ● 常见病例

68岁的市民宋先生最近出门遛弯儿时,走不了多远就觉得腿酸,要停下休息片刻才能继续走,到医院检查后,被诊断为下肢动脉硬化闭塞症。

#### ● 典型症状

走一会儿就出现小腿无力、麻木、酸胀甚至疼痛等症状,休息几分钟后症状消失,再次行走一定距离后症状再次出现;晚上腿会抽筋,总感觉脚暖不热。

#### ● 高危人群

年龄在45岁以上,有糖尿病、高血压、高血脂、房颤等基础病的人。

#### ● 预防及自测

适当锻炼能增强血管弹性,防止血管老化;饮食清淡,多吃新鲜蔬果,定期体检。

自测时采取蹲下的姿势,用手检查足背动脉和胫动脉的搏动情况。如果发现搏动明显减弱或者消失,应及时到医院进行详细检查,看看血管是否有狭窄、闭塞等情况。

## 06

### 总感觉腿上有虫子爬,或患腿不宁综合征

#### ● 常见病例

每天晚上,67岁的市民朱先生只要一躺下,就觉得腿上有虫子爬,只有服用安眠药才能入睡。他睡着后,不适症状就会消失,起床后跟没事人一样,但一到晚上症状又会出现。

#### ● 典型症状

需要不停活动腿才舒服,有时会在睡眠过程中因为腿部不适醒来,影响睡眠。

#### ● 高危人群

有该病家族史者以及中老年人。

#### ● 病因及治疗

目前已知的病因主要有两大类,一是跟基因有关,二是继发于某些生理或病理状态,比如妊娠、缺铁、肾功能障碍等。该病不易治愈,可通过药物治疗缓解症状。

### ■ 延伸阅读

#### 腿脚不适该挂哪个科?

##### ■ 骨科

**适应证:**急性创伤性骨折、韧带损伤导致的疼痛,双腿麻木、无力,骨性关节炎带来的疼痛,符合手术指征的腿痛、脚后跟痛等。

##### ■ 风湿免疫科

**适应证:**下肢关节突发红肿、疼痛等痛风症状;出现下肢关节损伤、上下台阶或蹲起困难等骨关节炎症状;下肢出现不明原因的结节性红斑;下肢皮肤不明原因发黑、溃烂等。

##### ■ 血管外科、周围血管病科

**适应证:**动脉硬化闭塞症、糖尿病病血管病变、大动脉炎、急性动脉血栓形成等动脉疾病;下肢深静脉血栓形成、下肢静脉曲张等静脉疾病;急性淋巴管炎、淋巴水肿等下肢淋巴管性疾病等。

##### ■ 心内科

**适应证:**因心功能不全导致的双下肢水肿,比如右心衰导致小腿或脚踝对称性水肿等。

**【温馨提醒】**由于一些疾病的症状较相似,且各医院设的科室不同,患者在就诊前如果不确定挂哪个科,除了参考上面的内容,还可咨询各医院导医台的工作人员。