



健康知识

第 32 期

台州市博爱医院 主办

官方网站:www.bo-ai.com
地址:路桥区海南南街 609 号
健康咨询:82578903
专家门诊:每周一至周六全天

鸡眼的形成跟哪些因素有关?

台州市博爱医院手足外科主任、副主任医师 邢志利

鸡眼产生的原因和老茧一样,但不同的是,鸡眼会造成强烈的痛感,严重者甚至无法走路。一般来说,治愈鸡眼不难,但是很容易发生,尤其是女性,这可能跟高跟鞋有关。

鸡眼的形成跟哪些因素有关?主要就是鞋子本身有问题。

鸡眼发生的一个重要原因在于鞋的不合脚或不符合足的工程学原理。如鞋太紧或鞋跟过高,就会挤压足部的某一局部,造成这个部位持续受压;如鞋太松,脚就会很容易在鞋里滑动摩擦,刺激角质增生形成厚茧。

说到女性患上鸡眼,这跟女性鞋子的设计常求款式新颖、造型美观,而忽略了人体工程学原理有关,因为设计出的鞋子通常窄面的多、鞋头尖的多、鞋跟高的多,而这些不合适的鞋穿在脚上很容易造成脚趾扭曲、外翻以及脚底和脚趾不当的挤压,最终产生鸡眼。

因此,女性发生鸡眼的几率比男性高出许多。不小心发生鸡眼,怎么办?

鸡眼主要是因鞋与脚摩擦和挤压有关,因此为了避免这种情况发生,穿鞋要选择合脚又舒适的,不能有压迫感,且脚趾要有一定的活动空间。同时应备有两三双合适的鞋轮换着穿,因为不同的鞋对脚的压迫程度或部位会有所不同,从而避免同一部位长期受压长鸡眼。

对已长出的鸡眼,宜先用热水将患处泡软,做好消毒措施,用小刀片小心削去表面角质层后贴上鸡眼膏,并用胶布保护周围的皮肤。

需要注意的是千万不要自行用剪刀去挖,以免造成皮肤感染或溃疡。尤其是对于本来就有末梢血液循环障碍的患者,如糖尿病或下肢静脉曲张等患者更应注意。



长时间穿高跟鞋累坏腰椎

□曾利剑 整理

穿高跟鞋也会伤腰椎?
穿高跟鞋也会伤到腰椎? 据了解,多数女性都知道长时间穿高跟鞋会影响脚部健康,却不知腰椎劳损也有高跟鞋的“功劳”。医生解释,女性穿上高跟鞋后,脚后跟垫高,人体只有向后倾斜,才能保证身体的平衡,也就是女性们理想中挺胸、提臀和收腹的效果。穿了高跟鞋,人体重心被迫上移至腰部,腰椎小关节和关节囊处于紧张状态,长期下去容易发生腰肌劳损,引起腰痛。鞋

跟越高,穿的时间越长,到最后就可能发展成椎间盘突出、骨质增生等症。

坡跟鞋也暗藏隐患
为了时尚和健康兼顾,很多女性选择了坡跟鞋或有防水台的高跟鞋,感觉走路没那么辛苦了,以为也不会有什么健康隐患。然而,正常人在行走和运动中,脚跟容易产生向内的翻转力,鞋的外侧总是最先磨损,人的自身也在不断地调整这种翻转力,以维持平

衡。但穿上坡跟鞋或有防水台的高跟鞋后,调整能力就会减弱,容易崴脚,鞋跟越高,向内翻转的势能越大,受伤程度也就越重。当人体重心前移,全身重量会过多地集中在前脚掌上,趾骨会因此负担过重而变粗,这不仅影响了关节的灵活,而且有可能造成趾骨骨折。

台州章氏骨伤医院·曙光医院 主 办
地址: 路桥区腾达路111号



冬季使用空气能热水器的注意事项

机器出问题的隐患,以保证能顺利过冬。

其次,对于管道,要注意保暖。管道保暖对空气能热水器的过冬来说是非常重要的,很多经销商都能意识到它的重要性。水管管道由于是裸露在室外的,在冬季之时由于外部环境低下,会造成水管内的水温下降甚至结冰。尚未对管道进行保暖的经销商应尽早进行管道保暖,防止出现以上问题。

最后,需要做好防雨雪工作。进入冬季,空气中含有的热能相对来说减少,热泵效率下降。遇上雨雪天,雨雪落在蒸发器上会迅速结冰,严重影响主机工作。到了冬天,可以考虑给室外的主机装个阳光棚,遮雨挡雪,从而使主机的工作效率变高。

大日当空,照在身上暖暖的,丝毫感觉不到酷烈的热意,反而能驱走你身上的寒气。隆冬时节,人们早已做足了防寒准备,帽子围巾护手套、暖鞋棉裤羽绒衣都重装上阵。那么空气能热水器经销商,你们做好防寒准备了吗?

相较于其他,空气能热水器安全过冬似乎是所有经销商的共同问题。其实空气能热水器安全过冬也不是一件难事,只要在做工程时实行“优质”工程策略,小心把关,给工程配比、保暖、零部件

做足功夫,就能安全过冬。

首先,平时注重清洗机器,做好日常维护工作。空气能热水器是一种自动化程度较高的设备,使用时需要定期检查机组状态。长时间对机组进行有效地维护与保养,机组的运行安全可靠性和使用寿命都会得到不同程度的提高。因此,经销商应该定期上门维护检查。特别是冬日,经销商更要主动上门为客户清洗和检查机组,清洗重要部件、检查机组线路等,确保机组平时运行正常,尽量减少

科普专栏 区科协主办



事业单位法人拟申请注销登记公告

路桥区经济责任审计中心根据《事业单位登记管理暂行条例实施细则》有关规定,经举办单位台州市路桥区审计局同意,拟向路桥区事业单位登记管理局申请注销

登记。请债权人向拟注销单位申报债权。
特此公告

二〇一三年一月十日



美化市容 绿化家园 讲究卫生 保护环境



房贷/投资 信息咨询

全国统一客服热线: 400-800-1633

公司地址: 台州经济开发区东海大道743号(东方罗玛斜对面)