

# 长时间穿高跟鞋可能引发尿失禁



自15世纪问世以来,高跟鞋一直备受女性青睐。据调查,现代社会有72%成年女性穿高跟鞋,其中39%的女性每天穿着。高跟鞋是女人一生无法抗拒的诱惑,但美丽的东西似乎总带着“毒”,最新的研究可能会让常穿高跟鞋的您“HOLD”不住了。专家表示,常穿高跟鞋的女性易受以下八种问题的困扰。



## 1.扁平足和拇外翻

长期穿着高跟鞋,由于身体的力量集中在脚掌的某些部位,而不是平分于整个脚掌,使行走姿势不良造成足肌无力,进而发展为痉挛性扁平足。日常走路时,人体是靠拇趾根部、小趾根部和脚跟3个部位支撑身体重量,穿高跟鞋时身体重量基本被转移到前脚掌,易造成前脚掌变宽,大拇指向外侧弯曲,发生拇外翻,脚底拱桥位的筋膜会被拉扯,久而久之,筋膜松弛,拱桥位便失去支撑作用而塌下,足部原有的足弓便发生塌陷或消失,形成扁平足。

## 2.真菌病和鸡眼

如果趾甲受挤压、反复外力冲击伤,容易导致嵌甲和细菌感染引发甲沟炎。长时间穿着高跟鞋可通过鞋对脚趾的过度挤压、摩擦和压迫“招来”真菌病。研究表明,穿高跟鞋时间与真菌病的患病率成正比,其中以对小趾和拇趾的损害尤为突出。此外,穿窄小、高跟的鞋,加重了对前足部的挤压和摩擦,易引发鸡眼和胼胝。

## 3.脚趾畸形

长期穿高跟鞋还会导致脚趾变形,常表现为锤状趾、拇囊炎、拇外翻、小趾内翻等症。由于趾骨关节的骨头向内侧凸出,长时间穿尖头高跟鞋会使前足骨骼受压,影响附着于拇趾部位的肌肉,导致拇趾沿着其余脚趾方向移动。如果女性穿高跟鞋不系鞋带,加上鞋子比较小,更容易导致足部脚趾挤压出现拇外翻或小趾变形的现象。

## 4.膝关节炎

据一项英国学者对膝关节炎与高跟鞋的关系的研究发现,穿高跟鞋和赤足行走时髌、膝、踝关节的受力完全不同,经常穿高跟鞋会显著改变踝关节的正常功能,行走时人体必须由髌和膝关节代偿以保持步态稳定。长时间的紧张与压力可导致髌股关节腔内关节退行性改变,从而诱发膝关节炎。

## 5.脚踝损伤

穿着高跟鞋还会改变脚和腿部肌肉形状。由于脚部主要靠脚趾尖向前移动和站立,从而加剧了小腿肌肉的收缩。实践证明,长时间腿部的紧张状态会导致腿部肌腱缩短,进而伤害保持人体平衡的脚踝。在穿高跟鞋时,脚跟被垫高,受压缩的跟腱柔韧性变差,易产生跟腱炎。踝关节的稳定性变弱,所以在骨科门诊中经常能遇见因穿高跟鞋不当导致脚踝扭伤甚至骨折的病例。

## 6.尿失禁

一般人走路时脚跟先落地,这样可以减缓八成的冲击力。但穿高跟鞋时迫使前脚掌承受过多压力,从而使身体其他部位,如膝关节、盆骨等部位吸收更多震荡力。盆骨及其附近肌肉所受压力愈大,包括尿道括约肌在内的肌群会退化得愈快,令尿道控制排尿功能减弱,所以长时间穿着高跟鞋可能会引发尿失禁。

## 7.腰背痛

女性穿上高跟鞋后,为了维持肢体稳定,势必采取挺胸、翘臀、腰后伸姿势重新建立平衡,在展现曲线美的同时,也使腰背肌、关节囊及小关节时刻“紧绷”,长此以往易导致劳损产生腰背痛;穿着高跟鞋时下肢不得力,站立行走都不能随心所欲,身体反应协同能力下降,也易发生腰扭伤。

## 8.分娩困难

脚被称为“第二心脏”,对全身血液循环发挥重要作用。长期穿着高跟鞋还会导致足部受压,腿部和会阴和下腹部肌肉紧张,影响盆腔血循环。腹压增高,可能导致流产;如果孕妇长期穿着高跟鞋,会迫使骶骨向上前、耻骨联合向后下移位,并逐渐导致骨盆向前倾斜和腰椎前凸,影响产道,可能会导致分娩困难。

如上所述,穿高跟鞋每天不应超过12小时,回家或周末休息时改穿平底鞋。选鞋时应注意鞋不压脚背,鞋前留约一个拇指的空间,前脚有一定摆动余地而后跟不能摆动,脚后跟和鞋帮之间不摩擦。同时,每个人双脚大小不一样,试鞋时以偏大脚的舒适度为主,一定要站起来多走几步,看看两只鞋是否跟脚。鞋跟高在4厘米~6厘米最佳。穿高跟鞋走路时姿势要正确,脚尖往前伸直,臀部夹紧,上半身挺直,尽量避免用脚跟带动整只脚走路,走路时脚尖先着地。(据《扬子晚报》)



## 胃病反复发作怎么办

苗女士来电:我胃不舒服,胃痛泛酸,反反复复十几年了,想找个中医看看。  
小丽:建议去市中医院找刘雁斐大夫,刘大夫从事临床工作20年,擅长食管、胃、肠道、肝、胆、胰腺等疾病的诊治及胃镜下疾病的诊断及治疗。  
晨报记者 范丽丽

## 经常拉肚子怎么办

健康周刊QQ群“毛毛”:我老公经常拉肚子,哪位大夫看得好?  
小丽:为您推荐市爱民医院的张长春大夫。张长春为爱民医院胃肠科主任、副主任医师,从事内科临床工作30多年,擅长消化系统疾病的诊断与治疗,对内科各种常见病、多发病和疑难杂症有独特疗法,在急性胃肠炎、胃出血等病症的救治方面积累了丰富的临床经验。  
晨报记者 范丽丽

## 请推荐一位耳鼻喉科医生

健康周刊QQ群“吃雪糕”:我有颌窦炎,长期流鼻涕、头痛,找哪位大夫看?  
小丽:推荐市第一人民医院耳鼻喉科主任华玮。华主任从事耳鼻喉科专业临床工作近30年,对耳鼻喉科常见病、多发病的诊断和治疗有丰富的经验。  
晨报记者 范丽丽

您有什么健康方面的疑问和问题?您想了解哪家医院的专科水平?都可以拨打鹤壁日报社医疗健康新闻部的电话3322234或者加入《淇河晨报》健康周刊QQ群(群号:135790073)进行提问,小丽帮你解答。已经咨询过小丽并去医院治疗了的读者,欢迎来电或者加入QQ群反馈您的治疗效果,与广大读者分享。

告诉大家一个好消息,小丽已邀请到了京立医院心血管内科副主任医师李俊杰加入到《淇河晨报》健康周刊QQ群,市民有什么心血管方面的问题可以在线咨询李主任。在此,小丽诚邀更多的医护人员加入我们的健康周刊QQ群。

## 鹤壁市健康教育中心、保健与健康讲座

## 辨清三症状,再吃感冒药

据美国“健康日”网站5月13日报道,季节性过敏和普通感冒的症状往往令人“难辨真伪”,不少人因此选错药,耽误治疗。美国辛辛那提儿童医院过敏症专家米歇尔·利尔博士提醒,通过以下细节,能帮你自己或孩子弄清楚到底得了哪个病。

- 1.鼻涕颜色。在春夏季节,得普通感冒时的鼻涕多是黄色、黏稠的,而过敏多是水样较为清晰的清鼻涕。
- 2.眼睛痒。皮肤黏膜痒痒是过敏较为典型的症状,如果除了鼻子痒、打喷嚏、咳嗽之外,眼睛也红痒,多是过敏所致。
- 3.轻微头痛、发烧。这两个症状在感冒时较为常见,过敏时少见。

如果判断为普通感冒,就需要根据具体症状选择适合的感冒药了。南卡罗莱纳医科大学家庭医学系教授威廉·休斯顿介绍,患者仅感到头痛、肌肉酸痛,伴有轻度发热,选择对乙酰氨基酚、布洛芬等解热镇痛药就足够了。

如果感冒伴有打喷嚏、流鼻涕、流眼泪等过敏症状,则需要选择含有马来酸氯苯那敏(即“扑尔敏”)或茶海拉明的感冒药。但要注意,这类药物会引起嗜睡的副作用。

有的人感冒时不发烧,但会咳嗽,患者可选择没有“氨酚(对乙酰氨基酚的简称)”但含有右美沙芬的感冒药,如美敏伪麻溶液等。

因过敏引起上述症状的患者,可选择氯雷他定(如息斯敏、开瑞坦)、西替利嗪(如西司韦、仙特明)等。



鹤壁爱民医院  
HE BI SHI AI MIN HOSPITAL

医保·新农合定点单位

## 女人宫颈 全面呵护

# 美国LEEP刀宫颈微创无痛修复技术

只除糜烂

不伤宫颈

不影响生育

3326120

医院地址: 鹤壁新区淇河路102号  
(107国道与淇河路交叉口西南角)

诊疗范围: 宫颈糜烂、宫颈囊肿、宫颈息肉、宫颈肥大、  
宫颈创伤、宫颈病毒疣、宫颈癌前病变等