跟骨骨刺是脚跟里长了刺吗？听听专家怎么说

□ 张琪

“感觉太好了，以前脚根本不敢着地，现在走路一点儿也不疼了。”3月26日，到临清市人民医院手足外科复诊的市民李松（化名）高兴地说。

今年55岁的李松热爱运动，身体一向很健康，但最近他总觉得右脚的脚后跟疼，尤其是早晨，脚一着地就疼得厉害。“脚后跟有石头硌、针尖刺样的感觉，走一段时间疼痛感有所减轻，但是走多了，第二天症状就会加重。”李松说，脚后跟看起来既不红也不肿，他也尝试过理疗、吃药等不少办法，但效果并不理想。

经人介绍，李松来到临清市人民医院手足外科就诊。X光片显示李松右脚跟骨结节处有大小不一的骨刺形成，确诊为右侧跟骨骨刺。

该院手足外科副主任医师王磊及其团队在与李松充分沟通后，结合实际情况，决定为其实施关节镜下跟骨骨刺切除联合足底跖筋膜松解术。术中，王磊团队在李松足内侧跟骨前结节处切了一个0.3cm的切口，置入镜头探查跖筋膜和骨刺情况，清除有炎症的筋膜组织和增生的骨刺。不到1个小时手术就顺利完成，术后患者恢复良好。目前，李松已经能够正常生活，继续进行他热爱的运动。

“传统手术切口大、创伤大、恢复慢，而该手术创伤小、恢复快，只需在足内侧跟骨前结节处切一个0.2cm—0.5cm的小切口，建立关节镜下手术的工作通道，就能将增生的骨赘清理干净。术后，患者即可缓解疼痛，切口愈合后便能在无痛状态下行走。”王磊介绍。

什么是跟骨骨刺？症状是什么？王磊说，骨刺并不是骨头“长刺”，而是骨质增生的俗称，多见于活动关节、脊椎等位置。跟骨骨刺常见于中老年患者，是人体骨骼老化后的一种表现。跟骨骨刺的症状与骨刺大小、发病时间长短、有无炎症等相关，常表现为：走路时足跟部有针刺感疼痛，长时间行走后症状会加重，严重者则无法下地行走；足跟中央有一个压痛点，用手指触压疼痛剧烈。

跟骨骨刺如何预防呢？王磊建议大家在生活中应从以下几点保养足跟部：避免长时间站立或者运动，要给脚跟部缓解疲劳的时间；用温水泡脚，保持足跟部良好的血液循环，减轻局部炎症；选择鞋底舒适的鞋子，少穿质地较硬的皮鞋；注意休息，营养均衡，保持良好心情。

捐热血献真情

3月24日，聊城市眼科医院组织开展了“学雷锋见行动、捐热血献真情”无偿献血志愿活动。

活动现场，该院的志愿者在血站工作人员的引导下，认真做好信息登记、血压测量、抽血化验工作，并仔细听取注意事项。待血液检测完毕后，符合条件的志愿者依次完成献血。

本次活动共有50余名志愿者参与，献血量达2万多毫升。

本报通讯员 孙洪雯 摄

内镜下内痔套扎术 解决患者难言之隐

□ 张琪

“真的不疼，术后感觉比预期还要好。”3月25日下午3时，刚从手术台下来的李军然（化名）显得特别轻松。聊城市中心医院综合内科成功为李军然实施了内镜下内痔套扎治疗术，解决了他的难言之隐。

50岁的李军然，患有痔疮，便秘多年。刚开始，他只是大便带血，但近段时间，痔疮越来越严重了，李军然经常浑身乏力、坐立不安。“每次解大便的时候都非常疼，而且会流很多血。”李军然说，之前他也尝试过药物治疗，但效果并不理想，而且痔疮经常复发。

为解除痛苦，李军然来到聊城市中心医院寻求帮助。根据李军然描述的病情，该院综合内科副主任医师朱艳平建议其做无痛肠镜检查以明确病因。经检查，医生发现李军然患有内痔。朱艳平团队在详细评估李军然的病情后，建议其做内镜下内痔套扎治疗术。

术中，朱艳平通过结肠镜娴熟地操作，精准套扎，仅用了十几分钟，就根除了李军然的病灶。“早知道套扎治疗术效果这么好，就不用遭这么多罪了。”李军然说。

说起痔疮，很多人头脑中出现的词是“疼痛”和“难为情”。痔疮是一种发病率较高且容易复发的疾病，40%—50%的人都饱受过痔疮的折磨。

朱艳平介绍，根据发生部位不同，痔疮可以分为内痔、外痔和混合痔。内痔是肛门齿状线以上，直肠末端黏膜下的痔内静脉丛扩大曲张和充血而形成的柔软静脉团。内痔的主要临床表现为出血、脱垂、肿胀、疼痛、瘙痒、有分泌物、肛周不适、肛门有肿块和排便困难等。内镜下内痔套扎治疗术，是近年来新兴的一种内痔微创治疗手术，它是指通过特殊器械将小的橡胶圈套扎在内痔的根部，利用橡胶圈的弹性阻断内痔的供血，从而使其缺血坏死，痔核逐渐脱落，创面慢慢愈合。与传统外科手术相比，该手术在内镜下操作，视野清晰、操作简单、时间短，术中对周围组织无损伤，且复发率低，患者恢复快。该手术已成为内痔患者的最佳选择。目前，Ⅰ—Ⅱ度内痔，部分Ⅲ度内痔伴有出血、脱出等相关症状的患者均可首选此手术方式，只需一次内镜微创治疗，就能轻松摆脱痔疮的困扰。

避免三类食物 控制热量摄入

哺乳期妈妈这么吃健康不长胖

□ 鞠圣娇

“我能吃辣椒吗？”“喝点奶茶没事吧？”……许多哺乳期妈妈特别在意自己的饮食，生怕吃得不合适会影响孩子。

“其实，哺乳期女性更要做到饮食均衡、控制热量，一般不需要忌食某些东西，要注意的是远离烟、酒，不喝浓茶、咖啡等咖啡因含量高的饮品。”3月27日，东昌府区妇幼保健院围产医学中心营养门诊医师杨倩倩说，经常有新手妈妈向她咨询哺乳期饮食问题，而妈妈们的做法千差万别。

能不能吃？大部分能吃

火锅、烧烤、麻辣烫，很多哺乳期妈妈被禁止吃这些东西，理由是没营养。另一方面，哺乳期妈妈大量摄入猪蹄、鱼汤等食物，是为了孩子能吃上一口高质量的母乳。

“这是一种误区，不是说哺乳期妈妈吃得越好，母乳质量就越高。而且，也不是妈妈吃什么，母乳里就含有什么。”杨倩倩说，在缺衣少食的年代，很多母亲吃不饱，没有多余的能量和营养来分泌母乳。如今，大家普遍能摄取充足营养，母乳分泌不足的情况已经十分少见了，而且也没有任何食物被证实有催奶、回奶的功效。

《中国孕妇、乳母膳食指南（2022）》（以下简称《指南》）提到“产褥期食物多样不过量，保持整个哺乳期营养均衡。”蔬菜、水果中的维生素也是人体所必需的，摄入过少会导致营养素缺乏，影响乳汁中的营养素含量。无论是采用火锅还是炒菜、炖菜等方式，哺乳期妈妈都要注意饮食清淡、均衡，尽量避免高汞鱼类。

有些女性喜欢喝奶茶、咖啡。虽然奶茶、咖啡中的咖啡因可能会通过乳汁传给孩子，但偶尔喝一两杯并不会对孩子产生很大影响。如果哺乳期妈妈观察到自己饮用含咖啡因的食物后，孩子比较兴奋，那就应尽量避免了。

能吃多少？数量要适中

“给孩子喂奶果然能减肥！”市民吴玲玲生完孩子后，由于需要哺乳，没有刻意减少饮食，反而变瘦了。

杨倩倩表示，女性哺乳时消耗热量较多，但这并不意味着在饮食上可以放纵，如果摄入能量过多，加上哺乳期休息不好、运动量较少，很容易长胖。还有些妈妈，虽然吃得不多，但都是高热量食物，如猪蹄、排骨汤、鸡汤等富含油脂的食物，也容易发胖。

按照《指南》，哺乳期妈妈应增加富含优质蛋白质的动物性食物（肉、蛋、奶、血）和海产品，以获得丰富的钙、铁和蛋白质，要选择碘盐，少吃脂肪含量高的五花肉。不需要喝肉汤，肉汤中并没有特别的营养，想要获取营养还是要靠吃肉，可以通过其他方式补充水分以满足泌乳需要。哺乳期妈妈如果吃含油、高脂肪的食物较少，加上长时间哺乳消耗能量，还可以减肥。