

崴脚擦点药油能缓解?

这几大误区请注意!

本报记者 姚赞原 通讯员 张小瑞 张艺波

“崴脚”广东话俗称“拗柴”，即踝关节损伤，指的是外力使足踝部超过其最大活动范围，令关节周围的肌肉、韧带甚至关节囊被拉扯撕裂，出现疼痛、肿胀和跛行的一种损伤，是最常见的急性损伤。

警惕“崴脚”常见三大误区!

广州医科大学附属第三医院脊柱外科博士秦础强表示，很多患者对崴脚的防治都存在错误的认识，尤其要警惕以下三大误区：

误区一：还能继续走，所以不可能骨折，没必要到医院检查治疗。

关节周围有肌肉、韧带包裹，损伤其中一部分并不会影响步行，但会影响以后的运动机能。事实上，较常见的内外踝的撕脱骨折，和一些当时没有移位的骨折，都容易被忽视，得不到及时治疗。

误区二：受伤后24h内热敷，用红花油、云南白药或药酒推擦扭伤的脚踝能消肿

崴脚急性期(24h内)时热敷或用药酒等推擦患处，会使受伤软组织的血管扩张，使血流加快和渗液增加，加剧局部肿胀、皮肤瘀斑和疼痛。所以急性期禁忌按摩和热敷。

误区三：休息几天后，脚踝疼痛减轻了，就可以正常运动了

踝关节扭伤只要有肿痛、瘀斑，几乎都有周围韧带的不同程度撕裂，但也因

踝关节周围的韧带网非常丰富，大多经过两周左右疼痛能缓解，可撕裂的韧带还没完全愈合。韧带撕裂的愈合也至少需要3个月。

为何一次崴脚后，会“经常崴脚”?

很多人认为，关节扭伤后，损伤的韧带没有长好，韧带松弛，所以踝关节不稳了。真正的原因其实并不止这么简单!

秦础强博士提出以下两个原因：

一、功能性不稳

在人体的肌肉、肌腱、关节囊及韧带上，布满了大量的本体感受器。在不同状态(运动或静止)时产生感觉，它可以感受我们的肌肉、肌腱、韧带的张力变化，以及关节伸展程度，空间位置变化(本体感觉)，将信息反馈给大脑，使人体感受到身体在空间的位置、姿势、运动的变化等。调节肌肉运动，参与保护稳定，避免受伤。

而有过崴脚经历的人，踝关节连接大脑的“本体感受器”也会受损，当再次发生崴脚时，感受器无法及时将信息传递给大脑，致使身体不能快速做出保护性动作，于是再次崴脚就发生

了。

二、结构性不稳

有过崴脚经历后，踝关节周围的软组织不同程度的都会受到损伤，而严重的崴脚不仅仅损伤了软组织，连韧带也发生了不同程度的拉伤或者断裂。如若后续保养不当，韧带会持续松弛，关节也会不稳，就像用力过猛的皮筋失去了它原本的弹性，稍受外力作用即可再次发生崴脚。

“崴脚”后如何处理?

秦础强博士建议：

1. 当扭伤后，先自行做好RICE原则。

(1)休息(R)

(2)冰敷(I) 镇痛，减少水肿。一次冰敷持续15-20分钟，伤后48h之内每隔2-3h冰敷一次。待红、肿、热、痛消失后可转为热敷。

(3)加压包扎(C) 减少出血和肿胀，稳定脚踝、减轻疼痛。

(4)抬高(E) 抬高患肢，要求高于心脏水平。

2. 如果出现了皮肤瘀斑、明显肿胀，及时去医院拍X片或CT，排除骨折。医生根据具体情况给你石膏固定或支具固定，并口服消肿、止痛药物。

糖尿病患者应定期检查眼底

本报记者 姚赞原 通讯员 林惠芳

糖尿病，一个十分常见又多发的全身疾病，据今年发布的最新数据显示，中国大陆18岁以上成人糖尿病患病率已高达12.8%，也就是说，中国成人糖尿病患者人数约为1.298亿。

广东省妇幼保健院冯庆阳医师表示，糖尿病是由于机体内胰岛素分泌不足、胰岛素利用障碍等导致的代谢性疾病，典型的症状就是“三多一少”，即吃得多、喝得多、尿得多还有体重下降，而且血液、尿液中含有葡萄糖，病程时间久会引起多个器官、系统损害，而在眼睛方面则容易导致糖尿病视网膜病变。

严重者可致盲

糖尿病视网膜病变(糖尿病引起的视网膜微血管损害所导致的一系列眼底病变，是一种慢性进行性眼病)，与血糖控制不良、合并高血压等有密切关系，随着病程发展早期会出现视网膜微血管瘤、视网膜出血、视网膜渗出、黄斑水肿，晚期可出现视网膜新生血管、纤维增殖，进一步引起牵拉性视网膜脱离等，严重者可出现新生血管性青光眼。糖尿病视网膜病变患者在病程早期没有影响到黄斑时，往往没有明显症状，随着病程的发展可能出现飞蚊症、视力下降、视野缺损等，若发展到视

网膜脱离则可能失明。

无论是何种类型的糖尿病患者，在确诊糖尿病后都应尽早前往眼科进行眼底检查，包括眼底镜检查、眼底彩照、眼底血管荧光造影等，明确有无视网膜病变，并在医生的指导下定期复查，常规至少每年需要复查一次，若血糖波动明显、视网膜病变发展快则要缩短复查间隔时间，一旦出现手术指征则需要及时治疗，目前糖尿病视网膜病变常见的手术包括玻璃体腔注药术、视网膜激光光凝术、玻璃体切除术等等，眼科医生会根据病情的严重程度为患者进行相应的治疗。

有类似症状需及时检查

由于糖尿病视网膜病变发病部位在眼底，从眼睛外观看不出，早期发病时很多糖尿病患者没有引起重视，往往等到视力下降明显、病情严重时才到眼科就诊，延误了病情，这点需要引起警惕，因为糖尿病视网膜病变是糖尿病患者致盲的主要原因。日常生活中出现了类似糖尿病的症状一定要及时前往医院内分泌科检查，明确诊断，在医生的指导下服用降糖药物或行胰岛素注射治疗，注意饮食并定期复查，控制好血糖才能阻止或减缓糖尿病视网膜病变的发生发展，保护眼睛的健康。

伍阳不慎遗失中级专业技术资格证书，证号：1400102225444，声明作废。
曹家煌遗失土官证，证件号码：土字第1601858112特此声明。
广州市荔湾区睿可斯服装店遗失营业执照正本，注册号：440103600288226，声明作废。
东莞市政堡印刷设备有限公司遗失营业执照副本，注册号：441900001033468，核发日期：2011年4月11日，声明作废。
声明：陈星豪、周炳连是位于中山市坦洲镇工业大道27号-2卡首层的房屋产权人，于2019年4月1日与马志强签订了租赁合同，将该房屋租给其作为中山市坦洲镇澳胜酒业商行(经营者：马志强)，统一社会信用代码92442000MA535HE365的经营场所，现声明解除与马志强签订的租赁合同，收回该房产的使用权。声明人：陈星豪、周炳连
经广州合优投资有限公司股东会研究决定，公司拟将原注册资本500万元人民币减资为15万元人民币。自2020年10月16日起公司清理债权债务。涉及本公司债权债务如有异议，请自本公司公告见报之日起45日内，向本公司提出清偿。特此公告。
中山市酷宝网络科技有限公司遗失公章一枚，声明作废。
吕羽遗失第二代居民身份证，证件号：450922199205290163于2020年10月5日早上8点遗失，自本人声言失日起所有与本身份证有关事情与本人无关，特此声明。
经营者骆宇泽不慎遗失广州市白云区工商行政管理局2010年1月26日核发的营业执照正副

本，名称：广州市白云区同和泽宇装修材料商行，注册号为：440111600186049，现声明作废。
广州市黄埔区纽顿宠物用品店遗失个体工商户营业执照副本，统一社会信用代码：92440101MA5AQW4L1X，正本编码(S1292018003102G)，副本编码(S1292018003102G)，声明作废。
广州市花都区狮岭镇神理理发店遗失个体工商户营业执照正本，注册号：440121600296206，正本编码(21913021063G)，副本编码(21913021063G)，声明作废。
减资公告：微邻(广东)产业运营管理有限公司，统一社会信用代码：914401013275230309经本公司股东会决定，本公司认缴注册资本从1390万元减至300万元。请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保，逾期不提出的视为没有提出要求。
遗失声明：刘志谦于2020年9月30日不慎遗失身份证件，自2020年9月30日起所有与本身份证件有关事情与本人无关，证件号：441522199511250052 现声明作废。
董明权于2020年10月15日不慎遗失第二代身份证，号码：45242719861002029X，证件有效期限：2018.03.26-2038.03.26 本人已申领新证，此证已失效。特此声明。
罗玉宝遗失个人支票和私章各一份，票号：12481109，12481123，账号：000197028973，开户行：深圳农村商业银行沙湾支行，声明作废。
因未与惠来县惠航投资开发有限公司签订劳动

合同，赵辉声明作废一级建造师注册证书，专业：水利水电工程，证书编号：01283101，注册号：粤137171822443，时间：2020年9月22日。现声明作废。
广州市白云区神山兴旺粮油购销部，遗失个体工商户营业执照副本，注册号：440111600267628，声明作废。
孙宇遗失中国人民武装警察部队军人保障卡，证件号码：814404200430190183，声明作废。
杨小丽身份证遗失，证号：511602198908067401，自见报之日起(2020年10月16日)起不承担被人冒用而引发的一切法律责任，特此声明。
广州市花都区格林童话幼儿园遗失广州市花都区食品药品监督管理局核发的食品经营许可证副本，核发日期：2016年1月12日，许可证编号：JY34401140000618，声明作废。
遗失声明：陈嘉乐于2020年10月16日不慎遗失身份证件，证号：440301198910155118 现声明作废。
遗失声明：陶云云于2020年10月10日不慎遗失身份证件，证号：360111199707116523 现声明作废，特此声明。
康春宇于2019年01月20日之前不慎遗失第二代身份证，号码：440883199409112700，本人已申领新证，此证已失效。特此声明。
遗失声明：邓维于2020年10月1日不慎遗失身份证件，证号：441302198609227124 现声明作废。
黄种海遗失第二代居民身份证，证件号：350583198008062236 自本人声明发布之日起所有与

本身份证有关事情与本人无关，特此声明。
遗失声明：何巧欣于2020年10月16日不慎遗失身份证件，证号：440802199706210843 现声明作废。
王博遗失《护士执业证书》，编号：201944026953，特此声明。
惠东县平山雅文苑服装店不慎将税务登记证副本丢失，税号：44252869080230401，声明作废。
广州市番禺区南村镇塘步西村青阳大道12号五楼沐源服装厂遗失个体工商户营业执照正本，注册号：440126601364261，正本编码：S2692105023702G，声明作废。
东莞泰砂有限公司，统一社会信用代码：91441900MA4W9Y1870，遗失已填开的增值税专用发票(抵扣联、存根联)一份，发票代码为：4400161130，号码为：43773676，已盖发票专用章，特此声明。
广州市天河区石牌新优雅美容店遗失个体工商户营业执照副本，统一社会信用代码：92440101MA5CDJEN73，副本编码 S0692018070531G，声明作废。
徐凤仙遗失二代身份证，证件号 450122198811245049，特此声明。
广州市恩明货运中心市场豪兴士多店遗失个体工商户营业执照正本和食品经营许可证正本，正本编号：440115600029144，副本编号(11912027840)，声明作废。
曾广金遗失《广州市海珠区曾广金快餐店》营业执照正本和食品经营许可证正本，正本编号：S0592017021531G 统一社会信用代码：9244010MA5AKPGC22 食品经营许可证编号：JY24401050186707(1-1) 声明作废。

陈辉鑫，性别：男，出生日期：2014年05月26日，(母亲：易伶弟，身份证号：440883198907105066) 遗失出生证，编号：0441102660，声明作废。
北京理工大学珠海学院郑程蓝遗失学生证，学号180021104671 声明作废。
黄晓康于2020年10月19日不慎遗失第二代身份证，号码：445224199407095179，本人已申领新证，此证已失效。特此声明。
广州市朝龙商务投资策划有限公司遗失公章、财务专用章、法人代表赵芒私章各壹枚，声明作废。
湖南省吉首大学聂博凡遗失报到证，证号201310531204005，声明作废。
程浩遗失武昌理工学院毕业证书，证书编号：123101201206000254，声明作废。
博罗县壹步就到汽车配件经营部遗失营业执照正本，统一社会信用代码：92441322MA52WKF77E，发证日期：2019年2月21日，声明作废。
翁瑞泉不慎将深圳市百佳华公司押金收据丢失，金额60000元，开票日期2017年6月16日，特此声明。

登报挂失广告热线 4001109919

本栏目所展示的信息由发布者自行提供，本报不是内容的制作者，只负责原样展现信息发布人所要发布的信息内容，信息内容的真实性、准确性和合法性由发布者负责。