身体好不好看走路姿势就知道

罗果

这10种异常步态与正常步态相比，患有某种疾病的可能性会更大。也是提示我们身体出现疾病的信号，快来对照看看，你走路的姿势健康吗？

醉酒步

有时候我们会看到一些人明明没有喝酒，却像喝醉了一样走路摇摇晃晃，走不了直线。其实这就是醉酒步，在临床上称为共济失调。

这种姿势是很危险的，不仅平衡差易摔跤，还可能预示着脑肿瘤、脑出血、小脑病变等情况。因此，出现这种状况一定要多加小心，及时到医院进行检查。

磁性步

当我们感觉双脚抬不起来，脚底和地面仿佛被黏在一起，只能擦着地面往前走时，这种走路姿势就是磁性步。而这种走路姿势支撑力不足、平衡性差，因此尤其是老年人，十分容易为此摔倒。在临床上，这种姿势也是正压性脑积水病人的一个典型症状。

正压性脑积水是一种大脑痴呆症，是由于颅内出现阻塞，使脑积液循环异常，在脑室大量积存所导致。

脑积水容易压迫神经和血管，造成步态异常。如果一个人短时间内从正常步伐变成了磁性步，一定要立刻就医。

企鹅步

看到这个名字是不是就会想到企鹅走路的样子？小小的步幅，身体前倾，手臂僵直很少摇摆，而身体又有些震颤或摇晃。其实这是个通俗的名称，它的学名叫慌张步态或小碎步。

如果有人用这种姿势走路，并且面部表情很僵硬，就要高度怀疑是不是帕金森氏病，或者脑部存在肿瘤了。

这是因为帕金森氏病患者的肌肉张力高，容易出现震颤。而如果颅内有肿瘤，也可能压迫额叶，导致其功能水平下降，不能控制好平衡。

剪刀步

和罗圈腿有些类似，剪刀步表现为走路时两腿膝盖经常贴在一起，有种画圈的步态，这主要是由于腿部力量不足。

患有脑血管病、脑梗塞、脑出血或脊髓损伤等疾病的人，往往可能出现剪刀步。程度较轻的，也有可能是腰膝酸软、下肢无力、肌肉萎缩所致。

拖把步

这种步态就表现为一条腿是正常的，而另外一条可能有神经或肌肉功能障碍，只能慢慢拖着前行。

当出现这种步态就要小心了，它已经高度提示我们有一些坐骨神经痛、椎管狭窄、下肢血管堵塞、骨关节炎等疾病，当疾病出现后，我们受到疼痛影响，甚至可能引发跛行。一旦出现这种情况，请一定及时治疗。

脚掌先着地

如果有人走路时是脚掌先接触地面，那多半说明他的肌肉控制力量较弱，这意味着，可能是中风发作或椎间盘突出，压迫神经引起了肌肉神经功能受损。

内八字

内八字在医学上被称为膝外翻或者外翻足，表现为小腿无法伸直，向外侧弯曲，双膝并拢在一起，踝关节外翻。

走路呈现严重的内八字的步态就要小心啦，要好好审视一下自己会不会患有风湿性关节炎，毕竟有85%的风湿性关节炎患者都会表现出这种特征。

踮脚走路

我们经常会看到刚学走路的小孩子踮着脚，一蹦一跳地走路，这种步态从临床上讲与肌肉紧张有关，但当脊柱或大脑受到损伤时，也会出现这种情况。此外，过早给孩子使用学步车也有可能导致孩子踮脚走路。

如果发现孩子过了学步期，还是一直踮脚走路，要记得带孩子去儿科就诊。如果这种步态只是暂时的，是低龄宝宝学走路的正常过程，就不用过于担心啦。

屈膝走路

这种步态多见于年纪大的人，主要是因为躯干肌肉整体性衰退，呈现无法支撑的状态，导致膝盖弯曲，需靠大腿前侧肌肉支撑。如此一来，腹部深层的髂腰肌更加衰弱，躯干肌肉得不到锻炼，陷入老化的恶性循环。

反腰型走路

有一些人乍看之下背挺得很直，显得很有精神，但仔细观察会发现，他们的腰部却是朝后方反折的，这多是由腹肌及背肌不平衡造成的，通常腹肌较弱的女性会出现这种步态。

长时间保持这种步态，会使腰部产生沉重、疲劳感。

健康话题

低血糖特别伤大脑

靳玉玲

内分泌科医生经常跟糖友强调的一句话就是，一次严重的低血糖以及由此诱发的心血管事件，可能会抵消一生良好控糖带来的益处。很多糖友可能不了解，低血糖不仅“伤心”，还很“伤脑”，会对大脑造成不可逆的损伤。一般来说，当血糖小于3.9毫摩尔/升，可诊断为低血糖症。

出现低血糖时，多会有一系列预警症状，如饥饿、心慌、手抖、出汗等，此时若不尽快提高血糖，患者还可能出现认知能力下降的表现。通常，血糖低于2.2毫摩尔/升，就会因脑细胞葡萄糖供应严重不足而导致各种中枢神经症状，如头痛、烦躁、幻觉、意识丧失、语言迟钝等，甚至癫痫发作。这种状态持续下去，就有可能发展为低血糖脑病，甚至低血糖昏迷。

研究发现，低血糖对大脑的损害有一定的区域选择性，进化越完全的脑细胞，对低糖越敏感。大脑中有几个分别叫尾状核、豆状核、大脑皮质、海马体和黑质的区域，对缺糖尤其敏感，最易受损。这些区域都有着十分关键的功能，例如尾状核和海马体均负责大脑的学习、记忆功能，黑质是调节运动的重要中枢。

低血糖脑病的最佳治疗策略是防重于治。当怀疑糖友发生低血糖脑病时，家属应立即拨打120急救电话求助，在等待过程中可尝试通过喂患者糖水等方法纠正低血糖，并查找诱因。及时有效的治疗有助于保护患者的大脑功能，防止不可逆损伤的发生。

关注三高

微血管缺血也会出大事

段娜

很多人认为，冠心病等严重心脏病都是大血管堵了导致的。事实上，冠状动脉的微血管循环如果出现异常，也会引发心绞痛等问题，且很多时候，它与冠脉大血管阻塞导致的心绞痛差别不大。

冠状动脉微血管是心肌氧供的核心，正常的微血管状态决定了心肌灌注是否有效，一旦微循环出现障碍，心肌组织就难以获得充分的血液灌注，造成缺血症状。冠状动脉微循环障碍包括两大类：微血管结构发生变化或功能出现改变。前者常见血管壁增厚，后者多为血管舒张功能受损或收缩功能增强。此外，外部挤压、组织水肿及心脏舒张时间减少等外部因素也会成为诱因。

由于微血管循环障碍较难被发现，一段时期内临床上对它的重视存在不足。2012年，一项针对40多万例疑似冠状动脉疾病患者的冠脉造影检查结果显示，37.6%的人为冠脉大血管病变，62.4%的患者未见异常，但出现心绞痛症状的患者却占总人数的70%。这表明，部分心绞痛患者可能是因微血管病变所致。

冠状动脉微循环障碍的隐匿性，还体现在早期较长时间的无症状，后期出现的临床症状则主要为心绞痛、劳力性呼吸困难，以及可能的心力衰竭。数据统计显示，30%～60%的患者会发生心绞痛，与大血管阻塞导致的心绞痛一样，它也表现为劳力性发作和休息后缓解。休息时发作的非典型心绞痛在微循环障碍患者中也很常见，患者还可能表现出运动耐量逐渐降低或运动时呼吸困难。伴心衰的患者可能存在充盈压升高的征象，如颈静脉扩张、啰音(呼吸音以外的声音)和脚踝部水肿。

生活方式的改变是防治微血管循环障碍的基石，特别是运动锻炼在心肌康复中起着重要作用。此外，大多数冠状动脉微循环功能障碍患者的心血管疾病危险因素与动脉粥样硬化相关，因此积极治疗合并症是重要目标，包括戒烟、减轻体重、控制血压、管理血脂、治疗糖尿病和相关代谢异常问题、改善营养等。在必要时，可采用药物治疗改善冠脉微循环功能。

医生的话

千人千面的风湿免疫病

王艳

李先生35岁，最近出现眼睛发红、疼痛，在医院眼科就诊时，医生建议他去风湿免疫科检查，医生仔细询问病情得知，患者10年前就出现腰痛的症状，但自认为是腰椎间盘突出，一直没治好。医生给患者做了免疫检测，结果证实患者得的是强直性脊柱炎，属于风湿免疫病的一种。

临床上有很多像李先生这样的风湿免疫性疾病患者，由于发病症状不典型，表现为皮疹、胃肠不适、虹膜炎等，常常被误诊误治。风湿免疫科的大夫平常要花费大量的精力早期识别风湿免疫病，对病人进行规范治疗，防止残疾。

医生介绍，风湿免疫病是一大类疾病，主要包括类风湿、强直性脊柱炎、银屑病性关节炎、红斑狼疮、血管炎、干燥综合征等。类风湿主要发病人群是中老年女性，强直性脊柱炎一般是年轻男性居多，这两种关节疾病如果未能早期诊断，系统规范的治疗，可导致患者残疾，非常可惜。

实验室检查特别是免疫学检查对风湿病的诊断是极其重要的。有些检查可作为诊断指标之一；有些可作为病情进展和预后判断的监测指标；有些则可作为药物疗效的考核指标之一。

近二十年，随着医学的发展，类风湿关节炎、强直性脊柱炎的治疗取得非常大的进展，患者如果能早诊早治，治疗效果非常理想，可以像正常人一样工作、生活，寿命与普通人没有差别。治疗此类疾病的药物主要有两类，一类是传统免疫抑制剂，即缓解病情的抗风湿药，一类是新型的生物制剂，能直接作用于炎性因子，抑制关节结构的破坏。

临床上，有很多治疗误区需要重视。一是病人不来，家属代诊。医生在面对每一个风湿免疫病患者时，会根据他的疾病特征、疾病所处的阶段、并发症及就医重点等方面给出个体化的用药方案，因此旁人代诊是不行的。另一个常见误区是不能坚持用药，不管是类风湿还是强直，要强调达标治疗，达到最低疾病活动度的缓解，缓解期后还要维持巩固治疗，当维持巩固得很好的时候，再考虑减药。

健康常识

脑起搏器能否治疗帕金森

张勇

脑起搏器手术是一项比较新兴的微创高科技神经外科手术。它通过精准植入大脑内的电极，发放弱电脉冲，刺激脑内控制运动的神经核团，调节控制运动的神经环路，使帕金森病人异常的运动环路恢复平衡，以达到减轻和改善帕金森病运动症状的目的。脑起搏器手术相较以前的毁损手术更安全，属微创、可逆和可调节手术。它可以明显提高病人的运动功能，显著改善僵直、震颤、动作迟缓，提高生活质量。虽然脑起搏器手术是有效的治疗方式，但也不是所有人都适合。一般来说，正规服药，病程4~5年以上，出现明显药效减退和异动症等并发症后，是进行脑起搏器手术的最佳时机。

专家释疑

女性养生重在养血

红梅

现代女生多爱美，但是日常生活中却不知怎样调养，中医专家告诉你，女性养生重在养血，这样才能使女性的身体更健康。

人体是血肉之躯。只有血足，才能使皮肤显得红润，面有光泽；只有肉实，才能使肌肉发达，体形健美。对于女性来说，追求面容靓丽，身材窈窕，应重在养血。

由于女性生理有周期耗血多的特点，医学早就指出：妇女以养血为本。女性苦不善于养血，就容易出现面色萎黄、唇甲苍白、发枯、头晕、眼花、乏力、气急等血虚症，即贫血。严重贫血者，还极易过早产生皱纹、白发、脱牙、步履维艰等早衰症状。可见，女性养血补血尤为重要。那么，女性怎样才能养血补血呢？

女性要经常保持乐观情绪。心情愉快，性格开朗，不仅可以增进机体的免疫力，而且有利于身心健康。同时还能促进身体骨骼里的骨髓造血功能旺盛起来，使得皮肤红润，面有光泽。

要注意饮食调理。女性日常应适当多吃些富含“造血原料”的优质蛋白质、必需的微量元素(铁、铜等)、叶酸和维生素B2等营养食物。如动物肝脏、肾脏、鱼、血、虾、蛋类、豆制品、黑木耳、黑芝麻、红枣、花生以及新鲜的蔬菜、水果等。

学会科学生活。养成科学健康的生活方式，如戒烟限酒，不偏食，不熬夜，不吃零食，保证有充足睡眠及充沛的精力和体力，并做到起居有时、娱乐有度、劳逸结合。

要经常参加锻炼活动。特别是生育过的女性，更要经常参加一些力所能及的体育锻炼和户外活动，每天至少半小时。如健美操、跑步、散步、打球、游泳、跳舞等。呼吸新鲜空气，增强体力和造血功能。

中医养生