



巴州疾控中心(卫生监督所)

预防疾病 保障健康 服务人民



联办



# 夏天到了,小心“网红鞋”成为“踩坑鞋”

□新华社记者 马晓澄 钟焯 徐弘毅

夏天到了,洞洞鞋因其颜值高、柔软、舒适等特点,在日常生活中的“出镜率”越来越高。但如果穿着不当,“网红鞋”也可能导致脚部更易受真菌感染,产生“崴脚”等运动损伤,对儿童也可能导致足部发育不良。

“洞洞鞋虽然有很多洞,但设计上仍有很强的包裹性,其实并不透气。”在广州市皮肤病医院,真菌专病门诊负责人高爱莉为患者解开误区。她表示,洞洞鞋如果在高温潮湿的环境下长期穿着,会增加脚部真菌感染的风险,也就是人们常说的“脚气”“脚癣”。

她表示,比起网面鞋、布鞋来说,洞洞鞋吸汗性不强。而



不宜长期穿

新华社发(勾建山作)

对比同样以塑料材质为主的拖鞋,整体透气性更弱。这两方面都可能让洞洞鞋更容易产生潮湿的环境。

她进一步解释说,脚气的高发部位之一是脚趾缝间,洞洞鞋则以塑料材质紧紧“包”住了脚趾前和两侧,因

此,脚趾缝难以干燥通风。一些洞洞鞋的柔韧度不够,长期与足部摩擦容易导致皮肤屏障的受损,也为真菌感染提供了机会。

“如果要穿的话,首先要尽可能保证宽松;其次,可以穿吸水性好的袜子,一方面可以把脚汗吸到袜子上,另外一方面也可以减少脚和鞋子的摩擦;也可以用一些爽身粉保持脚部干燥。”高爱莉建议。

除真菌感染,穿洞洞鞋也可能更易导致运动损伤。广州医科大学附属第一医院骨科主任医师赵亮说,近期经常接诊因洞洞鞋穿着不当而导致足部损伤的患者。

他表示,洞洞鞋的鞋底没有很好的足部支撑,而当足部的平衡弱的时候,再踩到不平整的路面,就容易造成崴脚等损伤。洞洞鞋的缓冲不

够,如果患者有基础的扁平足,可能相对加重足底肌肉的负担和疲劳。

据赵亮介绍,有一位患者,之前因打羽毛球有过踝关节损伤,但因为工作原因,长期需要穿着洞洞鞋站立,时间长了后,踝关节损伤就加重了。到就诊的时候,已经有关节软骨损伤、关节积液等现象。

赵亮表示,对儿童而言,洞洞鞋长时间穿着可能导致足弓塌陷,影响足弓的正常发育。而足弓是维持人体重心平衡的关键结构,足弓塌陷会引发扁平足。

赵亮建议,不管是儿童还是青少年、成年人,都不宜长期穿洞洞鞋,建议将其作为休闲鞋偶尔穿着,平时多穿有良好支撑和足弓承托的运动鞋或皮鞋。

(新华社广州6月28日电)

## 血液健康! 守护老年人的生命之河

□新华社记者 彭韵佳 徐鹏航

60岁以上人群血脂异常率超40%、65岁以上老年人高血压发病率约50%……血液,是生命之河,关系着每一名老年人的健康活力与生命质量。

正值全国老年健康宣传周,专家对老年血液健康做详细解答。

### 老年血液病需警惕

贫血是常见于老年人的疾病,大概有20%的老年人存在不同程度的贫血。

国家心血管病中心、中国医学科学院阜外医院心内科副主任医师叶蕴青说,一些老年人长期吃素食、胃肠吸收不良

或酗酒,容易引发缺铁性贫血或巨幼细胞贫血,也有一些慢性肾病的老年患者,容易出现肾性贫血,这些都可能导致心慌、气短、认知下降,甚至诱发心绞痛。

还有一些老年患者长期卧床,或患有低蛋白血症、慢性肾脏疾病、肿瘤或免疫系统疾病等,血液变得更为黏稠,容易出现下肢深静脉血栓、肺栓塞、脑血栓、心肌梗死等严重情况。

血液肿瘤也需重视。研究显示,全癌种的发病率在80岁至84岁年龄段达到峰值。比如血液肿瘤弥漫大B细胞淋巴瘤,近30%的患者确诊时年龄超过70岁。

“淋巴瘤,尤其是非霍奇金淋巴瘤,是老年人最常见的血

液恶性肿瘤之一。”北京协和医院血液科主任陈苗说,患者一般会出现淋巴结无痛性肿大、发热、盗汗等。

老年人常见的血液恶性肿瘤还有多发性骨髓瘤、急性髓系白血病、淋巴细胞白血病等。

专家提醒,老年人应每年至少进行一次血常规检查,如有慢性病或正在服用可能影响血液指标的药物,检查频率应遵医嘱增加。若出现不明原因的乏力、面色苍白、反复感染、皮肤瘀斑瘀点、牙龈或鼻出血等情况,应及时就医检查血常规。

### 小箭头的升降不容小视

一张血常规化验单,如同

身体健康的“仪表盘”,上上下下好多小箭头,却藏着一些血液健康问题,不容小视。

“验血单就像血液的体检报告,数值变化反映着身体状况。”国家心血管病中心、中国医学科学院阜外医院心内科主任医师赵雪燕说,老年人尤其要关注血常规和生化指标。

血红蛋白、白细胞和血小板,是血常规的血细胞三兄弟。

赵雪燕介绍,血红蛋白下降应警惕贫血。缺铁或缺维生素B12都会导致血红蛋白数值降低,也可能提示存在肾病、消化道出血、肿瘤等疾病。血红蛋白过低还会出现头晕、乏力、心慌等问题,长期严重贫血还会增加心衰风险。

“白细胞有了上升小箭头,可能提示感染,如肺炎、消化道或尿路感染等,下降小箭头则需要警惕免疫系统疾病、血液疾病等。”赵雪燕说,血小板明显升高易引发血栓风险增加,降低可能导致出血不易终止,如牙龈出血、皮下瘀斑等。

生化指标主要包括血脂四项、血糖、肝功能。血脂四项里总胆固醇超过5.2mmol/L,提示动脉硬化风险增加;诊断冠心病的患者,建议将低密度脂蛋白降至1.8mmol/L以下;高密度脂蛋白如果低于1.0mmol/L,会削弱血管保护作用;甘油三酯过高则有诱发急性胰腺炎的风险。

此外,老年人还要关注肌酐,若持续升高需警惕肾病;转氨酶升高则提示肝细胞受损,应注意有无肝脏疾病、药物副作用及全身性疾病。

### 血管血液也要深度“保养”

血液需要优质原料来补充造血元素。陈苗介绍,老年人要保证富含铁、叶酸、维生素B12等的食物摄入,可适量补充红瘦肉、动物血、肝脏等含铁量高的食物,同时搭配富含维生素C的食物促进吸收。此外,可补充鱼、禽、蛋、奶制品等富含维生素B12的食物,以及深绿色叶菜、香蕉等富含叶酸的食物。

目前我国60岁以上人群血脂异常率超40%,容易引发冠心病、脑卒中等。

专家强调,在补血的同时,也要减轻血液负担。要控制高油、高糖、高盐饮食,减少加工食品和饱和脂肪摄入,避免过量饮酒,严格戒烟。同时,要保持规律作息,适当尝试打太极拳、八段锦等,促进血液循环和新陈代谢。

“把慢性疾病管理好,对血液健康非常重要。”陈苗说,要在医生指导下管理好高血压、高血糖、高血脂。

此外,专家还提示,不良情绪也可能影响免疫系统和内分泌,间接干扰造血功能,保持平和、乐观的心态也非常重要。  
(新华社北京6月27日电)

## G3012线(吐和高速)高桥收费站 出入口匝道双向交通管制延期公告

广大司乘人员:

G3012吐和高速高桥收费站(K254+100)出入口匝道原计划于2025年6月11日00:00至2025年6月30日24:00实施双向交通管制,因收费站标志牌等交安设施需在7月30日前才能完善,为确保施工安全及工程质量,经研究决定,对该路段交通管制时间进行延期。现将相关事项公告如下:  
一、延期施工时间:2025年7月

1日00:00至2025年7月30日24:00

二、管制路段:G3012线(吐和高速)高桥收费站(K254+100)出入口匝道。

三、绕行方案:1.计划从24团高桥收费站驶入高速的车辆可就近从和硕匝道收费站或从焉耆匝道收费站驶入高速;

2.计划从24团高桥收费站驶出高速的车辆可就近从焉耆匝道收费站或从和硕匝道收费站驶出高速。

四、安全行驶提醒:施工期间,请广大司乘人员提高警惕,严格按照公路交通指示标识以及施工导改指示牌行驶,禁止在高速出口附近紧急减速或停留。因施工延期给您带来的不便,我们深表歉意,感谢您的理解与支持。  
特此公告。

新疆北新路桥集团股份有限公司  
2025年6月30日