

腿有异常莫拖延 及时就诊是上策

“医生,我只是腿疼,怎么会是肺癌啊?”李先生拿着报告单心如死灰。

原来几个月前,李先生就感觉腿脚不太舒服,一直隐隐作痛,当时只以为是哪里扭到了,喷了一些跌打药,但效果都不怎么好。

直到一次实在痛得受不了,才去到医院拍片检查,结果检查却显示他的腿部出现骨肿瘤,而病源竟然是肺癌!

医生解释,因为肺癌发生了骨转移,导致肢体活动受限,才引起了他的腿部异常,并提醒腿与人体健康息息相关,出现任何异常最好引起重视。



腿部粗细与寿命长短有关? 研究发现答案

权威期刊《英国医学杂志》曾发布过一项超 252 万人的调查数据,发现每增加 5cm 大腿围,将降低 18% 的全因死亡风险。很多人只知道脂肪多会影响体型健康,但实际上不同部位的脂肪有着不同作用,大腿粗也说明储存脂肪的能力越高,能避免脂肪瞎跑去不该去的部位搞破坏。

上海交通大学也曾在“Endocrine Connections”期刊上发布过针对腿围和血压关系的相关研究,通过记录分析 9520 名国人腿围、血压、血液数据和空腹胰岛素等各项指标后,发现腿粗的人,血压会更低,患心脏病的风险也更低。

不仅如此,大腿皮下脂肪多还可以促进多种有益物质分泌,帮助机体代谢,比如促进血糖代谢,预防糖尿病进展。

腿上出现 5 个异常,当心是癌症预警信号

古语有言“腿为人之根本,状如树之枝干,腿有病则全身难安。”揭示了腿部对健康的反映,一旦腿部出现病症,整个身体都会受到影响。

确实,人体中有 50% 的神经、血管、血液都在腿部,连接着身体的大循环组织。双腿出现异常症状,往往可能是病症的早期信号,许多癌症早期信号也会在腿部发出。

1. 莫名肿胀

癌细胞扩散过程中,人体的血管和神经也会受影响,多表现为血液高凝状态,使得血液流速减缓,甚至可能诱发血栓,患者首发症状可能是下肢出现肿胀,或者不适和疼痛。

2. 疼痛难忍

癌细胞的进展需要消耗人体大量营养,除了原发病灶区域,还可能出现骨转移,一旦扩散至骨骼,其中含有的丰富血液将大部分被癌细胞挪用。《恶性肿瘤骨转移临床诊疗专家共识》指出,易发生骨转移的癌症,侵袭了腿部后,都会导致剧烈疼痛。

3. 肤色改变

腿部皮肤改变也是癌变一大信号,比如恶性黑色素瘤会引起患者皮肤出现异常黑色素沉淀,皮肤颜色加深呈现灰黑色、棕色,而且随着病情发展,还会导致患处出现异常结节、凸起等。

4. 肿块出现

腿部出现包块、肿块也要注意可能是由癌症发生腿部转移引起的。若有该现象,可以留意肿块的长大趋势,质地软硬,形状是否清晰等,判断是否为癌细胞转移造成,一般癌症引起的肿块会越长越大,并且质地更硬,边缘形状不清晰,难以移动。

5. 异常隆起

腿部出现不明原因的隆起,要重视可能是骨肉瘤引起的症状。一般该症状还会合并疼痛,多发于膝关节周围,容易被误诊为外伤,随病情不断加重,患者还可能行动受限出现跛行。



人老腿先老,建议中老年人:常吃这 4 样“健腿菜”

很多人不知道,其实人体衰老是从腿开始的,比如腿脚不再灵活,稍微走几步就开始发酸发胀,特别是中年后,站久了都会腿痛,步速也开始变慢,抽筋频率也会比年轻时候更多。

随着年龄增长腿部机能也会逐渐衰退,虽然这个过程不能阻止,但通过好好养护,还是可以延缓腿部衰老的进程,所以养腿也是养生的重点,除了运动锻炼,日常补充好这四样食物,对于延缓腿部衰老也有一定作用:

1. 深海鱼

深海鱼富含人体必须的不饱和脂肪酸,是预防心血管疾病,改善血脂,降低动脉硬化风险的重要营养素。其中,丰富的优质蛋白质以及维生素 D,也是钙质很好的补充源,对保持骨骼密度,防止骨质疏松有重要作用。

2. 坚果

坚果中的营养物质也很丰富,例如人体需要的脂肪

酸、优质蛋白质、维生素 E 以及微量元素等,有利于改善腿部血液循环,减少炎症风险,对维持腿部肌肉和各项活动至关重要。

3. 绿叶菜

绿叶蔬菜富含多种维生素,多吃蔬菜可以补充人体所需的多种维生素,可以帮助维持身体各部位正常运作。其中维生素 K 对促进骨骼健康,减少骨质疏松有重要作用。

4. 豆制品

豆制品中的植物蛋白是促进关节灵活运作的重要营养素,可以促进关节软骨的健康。此外,豆制品富含的纤维素有助于促进肠道蠕动。

总之,日常饮食摄入也影响着腿部健康维持,食材类型选择上可以参考上述建议,多吃对腿部健康有益的食材,尽早开始养护腿部状况,此外,保持良好生活习惯和坚持适度锻炼也是提升腿部健康的关键要素。

来源:健康中国