



脚部冷暖 反映疾病

浙江大学医学院附属第一医院全科医学科主任医师 任菁菁

中国中医科学院西苑医院综合内科主任医师 童文新

生命时报记者张炳钰

在医学诊断中,体温是评估健康状态的重要指标,而脚部作为人体的远端末梢,其温度变化更是微循环与神经血管功能的灵敏反映。当其温度出现或冷或热的异常,往往预示着身体内部平衡被打破。读懂“脚部温度”,就能更早洞察潜在的健康风险。

脚部温度通常维持在25℃~30℃

双脚支撑着全身重量,参与行走、跑跳、平衡维持等多种基本活动。成年人每只脚包含26块骨头、33个关节以及超过100条肌腱韧带,结构复杂而精密。足底还分布着丰富的神经末梢和血管网络,是人体末梢循环的重要区域。

在正常情况下,健康成年人的脚部皮肤温度通常维持在25℃~30℃。这个范围既可保证脚部的正常生理功能,又能维持舒适体感。尽管环境温度、活动强度、鞋袜保暖性等因素会使脚温发生一定波动,但健康机体的调节能力通常可确保其不偏离正常范畴太远。一

旦脚部温度持续异常,长时间超出或低于该区间,或自我感觉温度异常,往往提示身体可能正处于某种病理状态中。

脚温异常反映六大问题

脚部温度是反映身体内部疾病的“窗口”,通过其能窥见循环、代谢、神经乃至情绪系统的平衡与失调。任菁菁总结,双脚异常发热或发凉,背后常是六大因素所致。

血管不通,循环失衡。血液不仅负责输送氧气和营养,还承担热量传递功能,动脉将身体核心的热量输送到脚部,静脉将脚部多余热量带回心脏。一旦血管堵塞,这种“热量循环”会被打破:动脉供血中断,血液难以抵达脚部,脚部易发凉,可能还伴随麻木、间歇性跛行、足趾发紫等症状;静脉回流受阻,脚部热量难被带走,从而出现发热,可能伴随脚部或小腿肿胀、压痛、皮肤发红等现象。

关节异常,调控失灵。下肢骨关节如腰椎、髋关节、膝关节、踝关节等结构异常,可能会压迫或损伤交感神经。而这一神经负责调节脚部血管的收缩或舒张,一旦受损,会直接干扰脚部热量的传导。此外,若骨关节出现病变并伴随急性炎症,如痛风性关节炎、类风湿关节炎急性发作等,炎症反应可能也会引发血管收缩功能异常,导致脚温异常,可能伴随脚

关节畸形、疼痛、肿胀、晨僵等。

营养失调,代谢紊乱。脚部血液循环依赖血管平滑肌的正常收缩与舒张,需要钾、钙、镁等电解质,以及维生素E、必需脂肪酸等营养素的参与。一旦发生营养代谢紊乱,营养素供给不足,会导致血管调节“失控”,同时,代谢废物无法及时排出,会削弱双脚皮肤、黏膜抵抗力,使其易被细菌、真菌侵袭,引发局部炎症反应,导致脚部温度升高。此外,若存在贫血,血红蛋白携氧能力下降,也会出现末梢循环缺血,导致脚部发凉,伴随面色苍白、头晕。

免疫受损,连锁病变。免疫系统受损不直接导致脚部温度异常,但它会引发一系列连锁反应。如神经病变,影响脚部温度调节功能;血管病变,慢性炎症损害血管内皮细胞,加速动脉粥样硬化。免疫调节受损的人还容易发生感染,导致局部红、肿、热、痛,脚部温度也会异常升高。

神经“短路”,感知错乱。维持脚部温度平衡依赖两大神经功能:感觉神经感知外界温度、反馈自身温度,自主神经控制血管收缩与舒张、汗腺分泌,两者共同调节局部温度。当神经“短路”(信号传导出现异常),这两个系统会失灵,导致脚部出现主观温度感知异常,如明明不热却觉得烫;或客观温度发生变化,如血管持续扩张引发发热。糖尿病即是典型案例,长期高血糖会造成机体

感觉神经损伤,自主神经功能紊乱,微循环出现障碍,从而导致脚部温度感知异常,可能伴有麻木、刺痛、灼烧感、蚁走感等。

情绪波动,牵连血管。人体的自主神经系统分为交感神经和副交感神经,前者主管“应激模式”,帮助应对紧张、愤怒等情绪;后者负责“放松模式”,在愉悦、平静时工作。当情绪剧烈波动时,两者平衡会被打破,影响脚部血管舒缩节奏。例如,交感神经过度兴奋,会释放信号让全身外周血管收缩,导致流向双脚的血液量减少,引发脚部发凉;副交感神经占据主导,则会抑制血管收缩,推动外周血管舒张,使双脚血流量加大、流速加快,热量积聚,出现脚部发热、发烫。

外护内调养好双脚

专家们表示,日常若想保持双脚温度适宜,需从多方面入手。

做好保暖。选择透气吸湿的棉袜或羊毛袜,避免化纤材质;选择防水、底稍厚、隔热性好的鞋子,隔绝地面寒气,尺码适当宽松,避免过紧挤压脚部血管;日常做好保暖,护好腰腹部,避免血液因供应内脏而减少流向四肢;睡前可用40℃温水泡脚10~15分钟,并依据个人体质添加生姜或艾草。

注意内调。想养护双脚健康,改善全身血液循环是根本之道。日常应积极运动,将快走、慢跑、游泳、骑自行车等有氧运动,与举哑铃、深蹲等力量训练相结合,加速全身血液流动;避免久坐,每1小时起身活动5分钟,做一些踮脚、勾脚、转脚踝的微小运动,促进血液循环;冬季可适当食用羊肉、韭菜、生姜等温性食物,夏季减少冷饮等的摄入;确保摄入足够的铁、B族维生素,每日饮用1.5~2升水,改善血液流动状况。

每天揉搓。每天睡前用手揉搓双脚,直到感觉发热,重点按摩涌泉穴(脚底第2、3趾趾缝纹头端与足跟连线前1/3凹陷处)和足三里穴(外膝眼下方四指处),更具保健暖身效果;定期修剪趾甲,处理老茧,注意避免过度修剪造成伤口,尤其是糖尿病患者。

据生命时报官方网站