

走路

是反映身体健康状况的一面镜子

如果出现异常

可能预示身体健康亮起了红灯

要引起我们的警惕

1

血管堵不堵？站起来走两步！

中老年人要想知道血管堵没堵，站起来走一走就知道了，如果出现以下6个信号，一定要引起重视。

走路速度快时出现胸闷胸痛；

走路时出现不明原因的头晕头痛；

走路时心脏感觉有点疼；

走路时一侧肢体活动不利；

活动几分钟就会觉得双腿乏力、肌肉酸痛；

两上肢血压或者两条腿的血压有很大的差别。

以上这些症状往往提示可能会有血管闭塞或者是严重狭窄的问题，所以出现这些情况一定要非常注意。

其次，如果中老年人经常会有头晕、平衡失调、走着走着往一边歪的情况，也要警惕可能是血管堵塞。

2

步态改变竟可能是疾病的信号？

有可能。

步态改变可能预示着关节系统、肌肉组织、神经系统出现病变。随着年龄的增长，每个人都会出现一些退行性的变化，包括关节会出现骨刺，脑组织会出现萎缩，我们的步态也会发生一些相应的变化，比如说步幅变得小一些，行走的速度会变慢，关节的活动范围小一些等。

如果这些改变是慢慢发生的，属于正常的退行性改变；如果是短时间内迅速出现一些步态的异常，而且发展速度非常快，再伴有其他的一些神经系统的症状，这个时候就要高度怀疑是不是某一个系统出现了问题。

3

步态异常警惕以下疾病

1、磁性步态

这种步态的特点就是走路时脚抬不起来，总是搓着地走，就像是在脚上绑了磁铁，在磁场上走一样，无法轻松抬起脚走路，同时伴有行走缓慢、步子小、转身困难等症状，而且转身时很容易跌倒。

健康预警：这种磁性步态在临床上，最典型的疾病是正压性脑积水。大脑的自然老化，以及脑出血、脑感染等，都可能会导致磁性步态的出现。该类人群可能伴随记忆力减退和排尿障碍，如尿频、失禁或排尿困难。

2、企鹅步

企鹅步是通俗的说法，它的学名叫作慌张步态或者小碎步，表现为步幅很小，身体往前曲，走路时没有手的前后摇摆，面部也比较僵硬。

健康预警：如果以上情况出现，要高度怀疑是不是有帕金森病，或者一些脑部的肿瘤占位等，需及时到神经内科或神经外科就诊，找出原因并配合治疗。

3、剪刀步

剪刀步的步态表现为脚尖朝内，迈步像在画圈，两条腿就像圆规一样。走路时膝盖会互相摩擦，甚至两腿完全交叉。这是因为双下肢肌张力增高，呈僵直、内收表现，双足内向交叉，形成剪刀样步态多见于脑梗塞后遗症表现。

健康预警：剪刀步多发生于脑血管病、脑梗塞、脑出血或者脊髓损伤以及遗传性痉挛性截瘫的病人身上，这些病人常常有一些运动功能的障碍，比如腿部力量弱等。

剪刀步也可以提示既往的小梗塞，这时候需要评估血管情况，积极预防脑卒中发生；而老年人如果肢体肌张力及肌力出现改变，尤其是快速的改变，也会出现剪刀步，此时则要警惕急性脑血管病的发生，所以当出现剪刀步，建议及时就诊神经外科或者神经内科，进行明确诊断。

4、醉酒步

醉酒步是通俗的说法，它的学名叫作共济失调步态，表现为走路时常常走不到一条直线上，走起路来还摇摇晃晃的。

健康预警：出现这种步态，要高度怀疑脑出血、脑梗死、脑肿瘤、小脑病变等疾病，并且已经造成了小脑损害，引起了小脑功能障碍，所以如果没有喝酒，但突然出现了醉酒步态，要赶紧上医院，排查是不是有上述疾病，一般建议就诊急诊、神经内科、神经外科等科室。

5、摇摆步态

摇摆步态又称“鸭步”，也叫肌病步态，表现为行走时躯干部位，特别是臀部左右交替摆动。它的出现是由于躯干及臀部肌群肌力减退，行走时不能固定躯干及臀部，从而造成了摆臀的现象。

健康预警：摇摆步态多见于进行性肌营养不良症，也可见于进行性脊肌萎缩症、少年型脊肌萎缩症等疾病。

6、跨阈步态

跨阈步态又称“鸡步”，表现为足尖离地前先将膝关节、髋关节屈曲，使腿抬高，才能拖足跨步，形如跨越门槛样，并且病人虽然没有平衡失调，但常被地毯的边缘或脚下的小物体绊倒。

健康预警：跨阈步态多由于腓总神经麻痹引起小腿伸肌群瘫痪，也可见于慢性获得性轴索神经病、排骨肌萎缩症（CharcotMarieTooth病）、进行性脊肌萎缩症和脊髓灰质炎等。

7、拖把步

拖把步表现为走路时步子不一样大，两条腿不是交替有节奏地向前迈，而是一条腿迈出去了，后边的腿无力，拖着跟上来。

健康预警：这种步态常见于腰椎间盘突出患者，因神经受到压迫，导致一侧腿部的肌肉力量不够。当拖把步发展到严重的地步，可能会出现间歇性跛行，也就是走路一瘸一拐。

转自：CCTV生活圈

来源：37度里 | 长江健康融媒