



开栏语

生活越来越美好,健康问题却层出不穷。在通往健康的路上,你是否在中途走过不少弯路?是否历尽艰辛却无处倾诉?是否希望病友或者患者能快些抵达?

不用再等了,有健康故事的朋友!从即日起,本刊《一对一祛病》栏目正式开办了。真诚欢迎各位有故事的患者或专家分享你的健康故事,让我们相互拉起健康的手,筑牢健康的防护网。分享健康故事,大家可编辑短信或直接拨打电话:0719—8205687 或 13669096460,也可直接将信息发送至邮箱:398249824@qq.com。

手指疼痛、屈指不便,专家指出——

# 电脑族 当心腱鞘炎



近几年来,因为触屏手机、平板电脑的普及,到医院问诊腱鞘炎的患者越来越多。如果常常感到手指疼痛、肿胀,就要注意是否得了腱鞘炎!

■记者 刘俊



## 秋季运动讲方法

进入秋季,气温适宜,不少人选择在这一季节加强锻炼。有研究指出,秋季锻炼要讲究耐寒,增强肌体适应多变气候的能力,提高对疾病的抵抗力。随着气温下降,最好多开展室外健身项目,年轻人可选择慢跑、户外运动、篮球、足球、爬山等有氧运动;中年人可根据自己的具体身体状况选择不同程度的运动方式,如快走、徒步、爬山、太极拳、各种健身舞蹈等,还可以利用小区提供的健身器材做些简单的运动。需要格外注意的是运动不宜贪多,在运动中,还要注意以下三点:

**忌大汗淋漓。**秋天是人体精气处于收敛内养的阶段,所以运动量不宜过大,不要大汗淋漓,以防出汗过多造成阳气耗损。一旦锻炼后感觉十分疲劳,休息后仍然感觉身体不适或出现头痛、头昏、胸闷、心悸、食量减少的情况,那么运动量可能过大,就需要适当减少运动量。

**补水要及时。**秋季易出现“秋燥”,所以在健身时要及时补水。运动后一定要多喝水,多吃梨、苹果、乳类、芝麻、新鲜蔬菜等柔润食物;如果运动量较大,出汗过多,可在开水中加少量食盐,以维持体内酸碱平衡,防止肌肉出现痉挛。如果进行长跑锻炼,要饮用适量的糖开水,以防由于低血糖,出现头晕、出虚汗、四肢乏力等不良生理反应。

**多吃低热量的食品。**从健康的角度看,秋季应该多吃一些低热量的食品,如赤小豆、萝卜、竹笋、薏米、海带、蘑菇等,不吃油腻的食物,免得加重肠胃负担,还会使体温、血糖上升,使人产生疲惫感。同时,多吃新鲜少油食品和含维生素及蛋白质较多的食物,像胡萝卜、藕、梨、蜂蜜、芝麻、木耳等,可以养血润燥,提高抗病能力。

记者 刘俊 整理

### 【案例】 初三学生患上“鼠标手”

开学没多久,总嚷嚷大拇指疼的初三学生小宇被带到东风总医院手关节外科,经专家检查发现他患上了腕管综合征,即俗称的“鼠标手”。从家长的口中,记者了解到,暑假期间,小宇大部分时间都在玩电脑。结果一整个暑假过去,他总说右手大拇指关节酸痛,开始也没太在意;没想到开学后,孩子的大拇指竟然伸不直了,连握笔写字都困难,这才赶紧去看医生。

据该科主任医师李汉湘教授介绍,小宇的这种症状是一种由腱鞘炎引发的神经类疾病的综合症。目前这类病人以中青年人群居多。像小宇这种手关节处患上腱鞘炎及并发症的患者占手关节外科全年门诊量的20%左右。

### 【探因】 手关节长期劳损易发病

“我每周有两次门诊工作量,腱鞘炎患者平均每日都达到5位左右,全年门诊量在手关节类疾病中占40%以上。除了先天遗传的患者,后天形成病灶的患者中多为从事手工劳动较为频繁的职业。”关于这类病的问诊情况,李汉湘教授总结道。

他指出,腱鞘炎是由于腱鞘积劳损伤而发生纤维变性,使腱鞘变厚,引起鞘管狭窄,肌腱在鞘管内活动受到限制,所以称为腱鞘炎,这一病症多发于指、趾、

腕、踝等部位。其中手指最为灵活,使用频率也高,所以这一部位最容易产生病灶,尤其是从事手工劳动或用手频率比较高的工作人员,因为手指频繁弯曲或伸直时,肌腱便会与腱鞘长期处于一种摩擦状态,进而使二者发生损伤性炎症,造成手指疼痛和屈指困难。

根据临床经验,这类疾病不分年龄和性别,但在互联网普及后发生变化。以前女性患者相对偏多,因为妇女比起从事手工劳动的人,又多了干家务的负担,因此这种病曾被叫做“妈妈病”。但在当下,这种病年轻化的趋势明显。除技术工、演奏者、搬运工等工种人群外,多数患者因为长时间接触鼠标、键盘、手机等物品,使手部关节长期重复劳损,久而久之引发腱鞘炎,如果未能及时改正和治疗,一旦延误甚至会引发神经类疾病,这种疾病被称之为腕管综合征。

### 【建议】 治疗要及时 预防有方法

腱鞘炎是一种常见病,患者往往对其没有过多的重视。李汉湘指出,有这种意识是不正确的。腱鞘炎患病程度其实是可以自行发现的,在初期,患者会出现屈指不便的情况,尤以早晨最为明显,但活动几下即有好转;其次,局部有压痛和硬结。严重时,表现为产生弹响症状,患指屈而难伸或伸而不能屈,力图掰回后会发出响声。

李汉湘教授还补充到,腱鞘炎虽不会产生致命威胁,但会对工作和学

习产生严重影响,甚至会导致永久性失灵。因此出现这类症状的患者最好能及时到正规医院问诊。同时,针对不同病情程度,目前我市可以选择以下几种治疗方法:

第一种采用保守治疗,即简单的物理治疗,通过照红外线等增加局部血液循环,能快速使患者消肿镇痛。同时,还可以通过打封闭或者口服消炎镇痛类的药物减少痛苦,还可以进行局部的外部热敷、轻微的按摩发炎区部位。

第二种采用手术疗法,这种手段通过将腱鞘管扩大,缓解血液淤堵的情况,直达病灶,快速解除患者的痛苦。

需要补充的是,在日常生活中,患有腱鞘炎或者腕管综合征的患者最好能让患指部位多加休息。同时,不要长时间用手,要适当进行放松,确保其健康和灵活。

### 【前瞻】 “鼠标手”或纳入职业病范畴

今年年初,据全国各大媒体报道,备受关注的《全国人民代表大会常务委员会关于修改〈中华人民共和国职业病防治法〉的决定》经全国人大常委会通过并开始实施。其中职业性腰背痛、颈椎病、腱鞘炎等白领易患疾病都有望纳入职业病目录。

“腱鞘炎很常见,但随着互联网的发展,其严重度和病灶范围扩大。这是将其加入职业病范畴的最有力的依据。”谈到这一病症的动态发展,李汉湘教授提出自己的看法。

## 张阿姨和麝香保心丸的故事

张阿姨最近突然感觉心里堵得慌,气也不顺。特别是在回家爬上四楼楼梯时,这种感觉很明显。于是她开始宅在家里,以为静养一段时间就会好起来。

平时张阿姨是个爽快人,和众邻里相处得也不错,邻居看张阿姨几天不出门,纷纷前去探望。在大家的建议下,张阿姨在感觉不舒服的时候就服用几粒麝香保心丸。还真管用,张阿姨心里那种堵的感觉没了。

其实让张阿姨心慌意乱还有她的女儿

琳琳。琳琳今年30岁,论长相、学历、工作、家境都很优越,可就是被“剩”下了。琳琳认为自己很优秀,择偶要求比较高。为了给女儿物色一个“如意郎君”,张阿姨煞费苦心,托人介绍,找婚姻中介,网上征婚忙得不亦乐乎。然而,琳琳却对找对象的事并不积极,觉得“宁缺毋滥,一切随缘”。对张阿姨给她安排的相亲,显得无奈和反感。为此,本来安定和谐的家,常常爆发争吵。

女儿不理解自己的一片苦心,让张阿姨

很烦心,晚上常失眠多梦,心里那种堵得慌的感觉又出现了……一天,因为相亲的事,母女俩又发生了不愉快。张阿姨突感到一口气上不来,浑身大汗淋漓,还晕了过去。女儿和老伴吓坏了,赶紧给张阿姨舌下含服4粒麝香保心丸,并送到医院抢救。

原来张阿姨患了冠心病,由于和女儿争吵,情绪剧烈波动,导致冠心病急性发作。住院期间,医生叮嘱,张阿姨要调整心态,安心静养,避免情绪大起大落。就诊期间,张阿姨

了解到,麝香保心丸是治疗冠心病的中成药,能扩张冠状动脉,保护血管内皮,促进血管新生。而且患了冠心病必须终身服药,不能三天打鱼两天晒网。此后,张阿姨坚持每天服用麝香保心丸,对女儿找对象的事,也全都放下。

一个月后,女儿琳琳在同学的生日会上,有缘结识了自己非常心仪的男孩,两人一见倾心,坠入了爱河。眼看未来“女婿”即将上门,张阿姨心里自然笑开了花,那重心的事也烟消云散了。