

专家问诊

抓着鼠标不放手? 当心患上“鼠标手”!

手麻、手部力量减弱……腕管综合征患者呈年轻化趋势

■记者程雪

老张是一名建筑工人,常年做手握榔头砸钉子的工作。前段时间,他发现自己的手总是发麻,手的抓握力也不如从前了,且越来越严重,最后连榔头都拿不住了。于是,老张来到杭州市西溪医院骨科就医,经过外观物理检查和神经肌电图检查,发现他桡侧3指半麻木症状明显,且对指功能和对掌功能丧失严重,大鱼际肌肉萎缩严重,属于腕管综合征。

3指半麻木症状夜间比白天更明显

杭州市西溪医院骨科主任医师王殷红介绍道,腕管位于掌根部,也就是手腕活动的地方。腕管综合征就是腕管内容积减少或压力增高,使正中神经在腕管内受到卡压导致的。其症状表现为手部水肿、麻木,具体来说,是拇指、食指、中指和无名指靠近拇指的那一侧感觉麻木,即3指半感觉麻木,“正中神经正好支配这3个半手指,所以当受到卡压时,这些部位的症状最明显。”王医师补充说。

通常情况下,这种麻木感会

随着手部动作的调整得到一些缓解,而非持续麻木,且夜间的麻木感会比白天更加严重,尤其是那些睡觉时,手部保持卡压腕管姿势的情况下,有些人甚至会被这种麻木感“吵醒”,影响睡眠。

正中神经也支配大鱼际肌肉的运动,即手掌大拇指下方最大一块肌肉的运动,造成肌肉萎缩,从而影响对掌功能,患者可能会出现手握不住杯子等类似情况,也会影响对指功能,比如拿不住笔、拿不稳筷子等情况都在其中。

类风湿性关节炎和痛风性关节炎等疾病可能会出现组织水肿,造成腕管综合征。

长时间拿手机、打字、握鼠标等是发病原因

临床中,腕管综合征在女性中的发病率往往高于男性,而中年女性的发病率又高于年轻女性,由此可见,中年妇女群体是此类疾病的主力军。

“具体是什么原因导致的,目前尚未明确。”王医师说,鉴于腕管综合征是由于腕管的压力增高,压迫神经导致的,这可能跟一部分中年女性长时间承担

家务、做针线活、带孩子等活动有关。

长期手抓重物干活的工地工人;长时间开车的司机;长时间弹钢琴的人,尤其是久坐在电脑前打字、握鼠标的都市白领都容易“中招”,因此,腕管综合征还有一个别称——鼠标手。

现如今腕管综合征患者越来越呈现年轻化趋势,很多年轻人喜欢举着手机追剧、看电子书、打游戏,动作不当或长时间不活动的话,就容易引发此类疾病。

此外,激素水平的变化也是病因之一。很多孕期、哺乳期女性雌激素水平升高,导致组织水肿,也容易引起腕管综合征。

手术有效率高达95%以上

王医师建议,一旦发觉手部有麻木感、出现水肿,或是符合上述几种容易患病的情形,要及时到医院骨科就诊。

问诊中,医生会对患者首先进行外观物理检查,包括Tinel征检查,用手指叩击患者手腕正中部位,若有触电感觉,即为阳性;以及Phalen试验,让患者握拳并曲起手腕,动作坚持半分钟至一分钟,若麻木感加重,则认

定为正中神经受到卡压。

由于颈椎病、神经炎以及某些种类的肿瘤都可能引起类似症状,因此,问诊之后,需要再进行神经肌电图检查,找出受到卡压的位置是否位于腕管,如果是,则可诊断为腕管综合征。

治疗上,采用口服甲钴胺的营养神经疗法,口服消炎镇痛药,如芬必得,局部注射激素类药物,也就是局部打封闭,同时注意保护手腕,可佩戴手腕支具加以防护。

若保守治疗效果不好,甚至无效,可考虑进行内镜下手术。此类手术的有效率高达95%以上。术后,多数人在拆线后半个月即可恢复工作。

疾病往往重于治。王医师建议,不得不成天面对电脑的工作人员,最好两只手换着用鼠标,减轻右手压力,且多活动,不宜长时间打字;对于喜欢打毛衣、多做家务的人,最好改变生活方式,不要给手腕增加压力;喜欢用手机追剧、打游戏的年轻人,注意适度活动,否则不仅腕管出现问题,颈椎病、肩关节疾病也可能“找上门”。

健康饮食

素食者要注意补充蛋白质和复合维生素

■记者程雪 通讯员张颖颖

素食是不少人选择的饮食方式,那么吃素有哪些好处?素食者身体的营养够吗?

浙江大学医学院附属杭州市第一人民医院营养科营养师林朝红介绍道,素食主要来源于植物性食物,动物性脂肪的摄入会减少,食物的烹饪方法也相对来说更清淡一些,每天的热量摄入更低,体重也比较容易控制。此外,素食中往往含有很多的高纤维食物,比如谷物、豆类、水果、蔬菜等等。膳食纤维可以增加肠道蠕动,调节肠道健康,降低血脂。

然而,很多人有疑问:不食肉的话,营养真的够吗?对此,林朝红表示,完全素食并非健康的生活方式,动物性食物是人体优质蛋白、脂类、脂溶性维生素和矿物质的主要来源。完全只吃素食不吃肉、蛋、奶,将导致身体缺乏多种重要的营养素,陷入营养不良的状态。

完全素食者因为无法从肉类中摄取蛋白质、脂肪,只能从米饭、面食等食物中补充,这样

往往会摄入超量的碳水化合物,增加高血糖风险;此外,铁、锌、硒等微量元素也无法从食物中摄取,会导致微量营养素缺乏。

很多人都认为素食一定是健康的,其实不然,很多素食加工食品为了做出“肉”的口感,加入了大量油和添加剂。

“从营养角度上,不主张完全素食。”林朝红表示,素食并不是吃蔬菜水果那么简单,反而需要比吃普通膳食更加注重食物的均衡与搭配,重点补充蛋白质、铁、锌等。比如,豆制品富含优质蛋白质,所以素食人群,每周最好有5~7次豆制品摄入。此外,杂粮、杂豆混合食用,可以达到蛋白质互补,提高体内的蛋白质利用率。坚果的铁、锌含量比较丰富,所以,素食人群最好每天有25~40克坚果摄入。

同时,还要注意补充复合维生素。许多维生素存在于动物性食物中,例如维生素B12,如果缺乏容易导致巨幼红细胞贫血,并影响神经系统。必要时素食者应在营养师指导下服用营养补充剂,以弥补摄入不足。

健康警示

视力下降或是“假性脑瘤”惹的祸

肥胖的中青年女性易中招

■记者程雪 通讯员刘翔

4个月前,年近50岁的张阿姨发现自己看东西模模糊糊的,时不时地头疼头昏、脑袋发胀,后来看什么都是两个影子。张阿姨以为自己眼睛老花了,也没重视。但病情很快加重,严重影响日常生活。于是,她来到浙江大学医学院附属邵逸夫医院下沙院区脑血管病专病门诊,经检查,发现她腰穿脑脊液压力异常升高,双侧视乳头明显水肿,双侧眼球后壁变扁平,提示颅内压力明显增高,患有特发性颅内高压。

接诊张阿姨的何旭东副主任医师介绍说,特发性颅内高压,因为会像颅内肿瘤样引起颅内压增高,但又不是真的长肿瘤,所以又叫“假性脑瘤”。

此类疾病女性发病率为男性的10倍;且在普通人群年发

率约0.5~2/10万,育龄妇女年发病率约12~20/10万,可见,这种疾病好发于青中年女性,尤其好发于肥胖、育龄女性。

症状表现为头痛、头晕、背部疼痛、搏动性耳鸣、视物模糊或重影,部分患者视力急剧下降,如不及时治疗可能导致永久性失明。

何医师表示,特发性颅内高压目前病因尚不十分明确,但与静脉窦狭窄的关系非常密切。可以说,颅内压增高和静脉窦狭窄可互为因果,加速病情恶化。

对于病情较轻的患者,可以通过减肥和药物治疗。而伴有视乳头水肿、视力受损害,或药物不敏感、不耐受的患者则要考虑手术治疗。近年来发现,对合并有颅内静脉窦狭窄的患者采用支架治疗效果非常好,而且是微创手术,对身体影响小,住院时间短,整体治疗费用也较低。

送健康 下乡村



日前,绍兴市中心医院医共体安昌分院医务志愿者来到大山西村开展健康义诊服务活动,为村内11位90岁以上老人测量血压、血糖和开展心肺检查,并指导其安全用药。

钟伟、赵炜 摄影报道

用药指南

■记者王艳

人生三分之一的时间在睡眠中度过,睡眠是人体自我修复的必要过程,好的睡眠是健康的保障。然而随着现代生活节奏的加快及生活方式的改变,各种睡眠障碍性疾病日益成为突出的医疗及公共卫生问题。

据世界卫生组织调查,世界范围内约1/3的人有睡眠问题,我国有各类睡眠障碍者约占人群的38%,高于世界27%的比例,包括了“睡不着、睡不醒和睡不好”三大类90余种睡眠疾病。

中国睡眠研究会中医专业委员会副主委、浙江省名中医、杭州市中医院院长张永华主任医师表示,睡眠质量的好坏,直接关系到人们的生活质量和健康。现代医学研究表明,近80种疾病都与长时间短,整体治疗费用也较低。

七大因素中,睡眠是最重要的一项。

睡不着就吃安眠药当心恶性循环

俗话说“食补药补,不如睡眠来补!”可睡不着、睡不好怎么办?有些人第一时间想到吃安眠药。

对此,张永华表示,如果出现每周三次以上、持续一个月以上入睡难的情况,首先应该去正规医院确诊病情而不是自行服用安眠药。门诊也发现,不少患者都是在自行尝试安眠药缓解无效后,甚至出现了心理、生理的并发症之后才去医院就诊的。这样做不但增加了治疗费用和痊愈难度,更使自身产生了耐药性,造成“难治愈、易复发、停药睡不着”的恶性循环。

有些人甚至因此承受巨大痛苦,并诱发焦虑、抑郁等心理疾病,或者神经、消化、心血管、泌尿、生

殖等多种身心疾病。

怎么选安眠药有讲究

药物是治疗失眠的主要手段之一,药物通常作用快、疗效肯定。但是药物的使用应根据患者的具体症状,是入睡困难、睡眠浅易惊醒,还是多梦和早醒等,选择不同类型的安眠药,既可减少副作用,又可增加疗效。结合药物特点,选择用药。

而且,安眠药适合急性失眠,也就是间歇性的、短暂性的失眠,往往与压力大有关。如果是偶尔睡不着,安眠药效果很好。但如果超过8周连续服用,就会产生耐药性,导致失效。这也是为什么有些人,安眠药越吃越多的原因。

一味拒绝安眠药不可取

有些人担心吃安眠药会上瘾,

健康资讯

首批国家无痛分娩试点医院名单出炉 我省41家医院入围

■记者王艳 通讯员颜好

成为母亲的那一刻无疑是幸福的,但是几乎所有妈妈在回忆起分娩时都忘不了撕心裂肺的疼痛,有些孕妈甚至因为害怕分娩疼痛而选择剖宫产。今后,这样的情况将得到改善!

日前,国家卫生健康委发布《关于印发第一批国家分娩镇痛试点医院名单的通知》,全国有900多家医院通过遴选成为首批分娩镇痛试点医院。我省有41家医院入围,其中杭州有浙江大学医学院附属妇产科医院、浙江省人民医院、浙江大学医学院附属第一医院、杭州市妇产科医院、杭州市余杭区第一人民医院、杭州市临安区人民医院、桐庐县妇幼保健院等7家。

生孩子到底有多痛?忍一忍不行吗?杭州师范大学附属医院专家介绍,其实每个人的产痛程度都不一样,虽然有些人在产前做了充分的思想准备,但事实上可能远超想象……分娩的过程是很难预测的,从几小时到十几小时甚至更长的时间,但重要的是,太长的疼痛及充满压力的分娩,对产妇和婴儿而言都是有害的。

而药物性无痛分娩是一项简单易行、安全成熟的技术,目前在国外

健康常识

“可乐疗法”化解胃结石

■通讯员葛璐璐、李娟娟
记者羊荣江

“医生,我不想开刀,有没有其他的办法?”“那……你喝可乐试试吧……”这不是段子,而是医生和患者的真实对话。近日,磐安县人民医院医生用“可乐疗法”为患者解除了胃里的大结石。

梦姐(化名)近段时间以来总感觉自己上腹部不舒服,会伴有反酸、嗝气等症状,起初以为是吃得太油腻导致的,但是清淡饮食几天后还是没有好转,于是来到磐安县人民医院消化科门诊就诊。

通过胃镜检查,发现梦姐胃腔内有一枚黑褐色固体,表面很硬,足足有5cm大小,差不多相当于一个成年人的拳头大小,怪不得总是肚子疼,梦姐听后傻了眼。针对梦姐的胃结石,该院陈爱红医生制订了第一套诊疗方案——利用圈套器、异物钳等器械将结石切割捣碎分解成小块,使其能通过胃幽门顺利排出或利用器械取出。

但是,梦姐的胃结石竟然硬如磐石,任凭陈医生胃镜下使用何种切割方法仍纹丝不动,那怎么办?梦姐慌了,“医生,还有别的办法吗?我不想在肚子上留下一条疤,不想开刀”。看着梦姐一脸无助,陈医生提出“可乐疗法”。

通过可乐里面的酸性物质和胃结石里部分物质结合,破坏其结构,将结石“融化”,国内外均有个案报道。但因为结石成分不

一,疗效差异较大,而且这种方法也存在风险,但是不用承受手术痛楚的梦姐决定咬牙一试。

在陈医生的指导下,梦姐很快开始了“可乐疗法”。吃完早饭后先吃一颗保护胃黏膜的药,休息个半小时后,喝一瓶500毫升的可乐,接着中午正常清淡饮食,到下午再喝一瓶500毫升的可乐,晚上依然是正常清淡吃饭。

就这样,没遭什么罪,也没耽误什么事,每天只是比平时多喝了两瓶可乐,神奇的变化在梦姐肚子里发生了。两星期后,梦姐腹痛症状缓解,再复查胃镜,胃里的“大家伙”竟已不见踪影。

胃里为何会有大结石呢?据梦姐回忆,之前往家里买了点山楂,早上起床时就随手捡几颗吃,自己也曾空腹吃下柿子,对此陈医生分析,这应该是临床上多见的植物性胃结石。植物性胃结石多数因为患者进食柿子、山楂、大枣等果物后引起的,一般来说,柿子一次只能吃一两只也要饭后服用。另外,胃蠕动功能减退及幽门狭窄等可致胃排空减慢也是胃结石形成的因素。

陈医生提醒,“可乐疗法”看似神奇,但切记不能乱用,一定要在医生的指导下谨慎使用。可乐中所含气体、酸度及其他有效成分,对溶解结石有一定效果,但医学上可乐治疗结石并不是酸碱中和这么简单的化学反应,可乐中也含糖、碳酸水、磷酸、咖啡因等成分,并不适宜糖尿病患者、胃溃疡等患者喝。

循环中枢也会受到抑制,出现呼吸变慢、血压下降、休克甚至呼吸停止而死亡。半夜醒来最好不要追加安眠药,否则极可能带来抑制呼吸和抑制大脑神经等严重后果。

当然,健康的睡眠还需要培养睡眠好习惯。比如:规律作息;减少非睡眠时间 with 床的接触;睡前泡脚放松,避免大量运动、大量饮水或茶;听听舒缓的音乐放松身心,以帮助我们更好地诱导身体进入睡眠状态。

链接:

《中国成人失眠诊断与治疗指南》制定了失眠的诊断标准:入睡困难,入睡时间超过30分钟;睡眠总量下降,睡眠维持障碍,整夜觉醒次数≥2次、早醒、睡眠质量下降;总睡眠时间减少,通常少于6小时。