

手指刺痛麻木 警惕腕管综合征

手腕处有一个由腕骨和韧带组成的狭窄通道,叫作腕管,正中神经就从这个通道里穿过。长期反复的手腕活动、外伤、劳损等原因,会导致腕管内的组织肿胀、增生,使腕管空间变窄,从而压迫正中神经。这种因局部压迫导致的正中神经损伤,就是腕管综合征,它本质上是周围神经病的一种具体类型。

虽然腕管综合征属于周围神经病,但两者并不完全一致。周围神经病是一个宽泛的概念,除了腕管综合征这种局部

压迫性的,还有很多其他类型,比如由糖尿病、甲状腺功能减退等代谢性疾病引起的,也有由病毒感染、药物不良反应、营养缺乏等多种因素引发的。不同类型的周围神经病,发病部位、症状表现和治疗方式都有所不同。

从症状上看,腕管综合征有比较明显的特点,主要影响拇指、食指、中指和无名指靠近中指的那一半,表现为这些手指的麻木、刺痛、烧灼感,尤其是在夜间或清晨时会更明显,活动手腕后症状可能会暂时

缓解。随着病情发展,还可能

出现手部肌肉萎缩、握力下降,影响日常的抓握动作。而其他类型的周围神经病,症状可能更广泛,比如双侧对称的手脚麻木、无力,甚至影响肢体的运动功能。

时休息,避免症状加重。症状较轻的患者,通过休息、佩戴腕托固定、局部理疗等方式,通常能得到缓解;如果症状严重,压迫神经明显,可能需要手术治疗来解除压迫,保护神经功能。

需要提醒大家的是,如果出现了肢体麻木、疼痛、无力等症状,应及时到医院就诊,医生会通过详细的问诊、体格检查,必要时结合神经传导速度检查等,明确诊断后再进行针对性治疗。

湖北医药学院附属襄阳市第一人民医院 朱明珍

老年人拔牙需慎重

在一般人眼里,拔牙并非大事,但对于老年人来说则不然。由于老年人往往患有一些老年性疾病,比如高血压、冠心病、糖尿病等,如果拔牙(包括牙残根)时不注意,可能会诱发意外而导致严重后果,所以老年人拔牙一定要慎重。

一般人拔牙后会流血,咬紧棉球半小时后吐掉,血就会止住。但老年人由于血管脆弱,加上缺失牙较多,咬合压迫止血效果会受到影响,而且不少人患有不同程度的心血管疾病,或服用的药物影响凝血功能,拔牙后易发生出血量大、止血难、出血时间长的现象,因此拔牙后要密切留意是否有异常出血,若出血过多,一定要及时就医。

对于超过70岁、既往有高血压、冠心病等拔牙禁忌证的患者,最好在血压、血糖控制达标后再拔牙。血压最好控制在150/90毫米汞柱以下,糖化血红蛋白控制在7%左右。对于病情不稳定、血压血糖控制差的患者,最好等控制好后再择期拔牙。因为血糖过高会影响创口的愈合,且增加感染概率。

南方医科大学附属广东省口腔医院综合科主任 陈蕾



吃对食物 助力骨科术后康复

做完骨科手术后想要快速康复,饮食调节很关键。那么手术后吃什么恢复快呢?下面介绍几种可以助力术后康复的食物。

1.牛肉。牛肉的蛋白质含量比猪肉多,脂肪比猪肉少,其氨基酸的组成比猪肉更接近人体的需要,吃瘦牛肉有助于病人或动过手术的人修复组织和补充失血。此外,心血管疾病的患者食用牛肉也比较适宜。

2.黑豆。黑豆蛋白质含量高,它含有的脂肪主要是单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸,其中人体需要的必需脂肪酸占50%,还有磷脂、大豆黄酮、生物素。中医认为,黑豆性平味甘,有润肠补血的功能,术后体虚血缺患者食用可加速伤口恢复。

3.鲈鱼。鲈鱼含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素B2、尼

克酸、钙、磷、钾、铜、铁、硒等。中医认为鲈鱼性温味甘,有健脾胃、补肝肾、止咳化痰作用。

4.鸡蛋。鸡蛋富含维生素、矿物质及蛋白质。孕妇、产妇、乳母、身体虚弱者以及进行大手术后恢复期的病人,需要多增加优良蛋白质,每天可吃3-4个鸡蛋,但不宜再多。

5.红枣。红枣对身体有很多补益作用,能补中益气、养血安神,病后体弱、贫血患者以及冬季手脚冰凉的女性都可以通过食用红枣调理身体。用党参10克、红枣20枚煎煮2次,每次40分钟,合并药液后代茶饮,有益气健脾、养心安神的功效。

6.胡萝卜。胡萝卜含有丰富的胡萝卜素,且在高温下也很少被破坏,容易被人体吸收,进而转变成维甲类。长期吸烟的人,每日饮半杯胡萝卜汁,对肺部也有很好的作用。

7.海带。海带所含蛋白质

和碳水化合物是菠菜的几倍到几十倍,胡萝卜素、核黄素、硫胺素以及尼克酸等重要维生素含量也很多。海带中的褐藻酸钠盐,对动脉出血症有止血效能。

8.西红柿。西红柿含有丰富的天然抗氧化剂维生素C。维生素C能促进胶原的生物合成,利于组织创口的更快愈合,增强机体对外界环境的抗应激能力和免疫力。但前提是要生吃,因为西红柿中的维生素C在加工过程中容易被氧化和分解。除了维生素C,西红柿中富含的番茄红素也是一种很强的抗氧化剂。

石家庄市第三医院中医骨科 李玉福

石家庄市第三医院 健康专家有话说

第6期

专家提醒 顽固性足跟痛 当心骨质疏松

许多中老年人有脚后跟痛的情况,早晨起床,脚后跟疼得站不住,有的活动几分钟后,疼痛会消失。这种情况通常是跟腱炎、筋膜炎、足跟骨刺等疾病导致的。经过休息、膏药贴敷或者服用抗炎镇痛药后会有所缓解,但如果治疗无效,则可能是骨质疏松导致的。

骨质疏松在中老年人中

比较常见。尤其是40岁以上的女性,由于内分泌紊乱等因素,容易导致骨质疏松。随着年龄的增长,中老年人对钙的吸收能力不足,又伴随着激素水平的下降,骨密度降低,骨骼内孔隙增大,呈现中空疏松的现象。一方面导致微细骨折出现,另一方面附着在其周围的筋膜和各肌群负荷加重,并发劳损性

炎症,最终导致足跟痛。

因此,有顽固性足跟痛的患者应当到医院进行骨密度检测,如果出现骨质疏松,要及时补充钙质,并制订有规律的运动计划,生活中戒烟戒酒限盐。在穿着上,最好穿柔软舒适的鞋,并且注意足部保暖。

河南省中医院健康体检中心 房琨

胰岛素规范注射 注意九点

胰岛素注射为皮下注射,部位多选择皮下脂肪较多、皮肤松软的部位,如腹部(避开脐周)、上臂三角肌下缘前外侧、大腿前外侧和臀部外上1/4处。

胰岛素规范注射要注意以下九个步骤:

- 1.注射前洗手。
- 2.核对胰岛素类型和注射剂量。
- 3.安装胰岛素笔芯。
- 4.预混胰岛素需充分混匀。
- 5.安装胰岛素注射笔用针头。
- 6.检查注射部位和消毒。
- 7.皮下注射。
- 8.注射完毕以后,针头滞留至少10秒后再拔出。
- 9.将针头取下,丢弃在加盖的硬壳容器中。

提醒糖尿病患者正确的捏皮手法为:用拇指、食指和中指提起皮肤,使皮下组织充分脱离肌肉组织。错误的捏皮手法为用整只手来提捏皮肤,这样有可能将肌肉及皮下组织一同捏起,导致肌肉注射。

北京积水潭医院内分泌科 刘梅娟

晨练后补觉 不利于心肺功能恢复

很多晨练的老年人因起床过早,运动后常感觉疲劳不堪,不少人晨练后会再睡个“回笼觉”。实际上,这个习惯并不好。

在锻炼过程中,肌肉骨骼活动加速,机体为使运动系统各组织器官能及时获得足够的氧气和营养物质供给,血液循环相应加速。如果晨练后立刻上床休息,很快由运动状态转为相对静止状态,将使含有大量代谢废物如乳酸和二氧化碳的静脉血淤积于肌肉、韧带、关节、皮肤等组织中,回心血量减少,致心、脑、肝、肾等脏器缺血缺氧,对心肺功能恢复不利。

河南中医药大学一附院脑病医院院长 王新志

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝



富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

中国 中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台