

# 频繁玩手机 当心患上腱鞘炎

■ 赵奕笙

“妈妈手”很多人都听说过,那是操劳家务经常出现的手部疾患——腱鞘炎。然而,如今腱鞘炎已经不是妈妈们的“专利”了,它有了一个新俗称——手机手。生活中我们已经离不开手机,打游戏、刷微信、网购……手指不停地滑动,一些人感觉大拇指根部开始发酸、疼痛,指尖活动渐渐没那么灵活,这就是腱鞘炎找上门了。

## 腱鞘炎不再是主妇“专利”

肌腱是连接骨骼和肌肉的纤维结缔组织,腱鞘是套在肌腱外的滑膜管,具有维持关节正常弯曲和肌腱滑动的功能。当重复、高强度活动时,肌腱与腱鞘过度摩擦,便会发生损伤性炎症,出现肿胀、疼痛、活动受限等症状,称之为腱鞘炎。

腱鞘炎好发于家庭主妇,家庭主妇每天做家务,手指、手腕经常重复一些动作,容易导致腱鞘炎。此外,一些职业人群,如打字员、器乐演奏家、货物搬运或需要长时间电脑操作的人,因手腕、手指反复使用,也容易导致腱鞘炎。随着智能手机的出现,很多电脑操作变为手机操作,越来越多的年轻人因此出现腱鞘炎,使得这一疾病不再是家庭主妇和特殊职业人群的“专利”。需要注意的是,如果是小孩子,天生就有手指无法灵活屈伸,这是

先天性狭窄性腱鞘炎,应该及时到医院手术治疗。

## 常见的腱鞘炎分类

腱鞘分布在人体腕部、掌指部、足部和肩部二头肌腱沟等处,因此腱鞘炎在指、趾、腕、踝及肩部均可发生,尤以腕部和指部最常见。而骨科专家表示,其中患病率高的有桡骨茎突狭窄性腱鞘炎、屈指肌腱腱鞘炎和足底屈趾腱鞘炎。

### 桡骨茎突狭窄性腱鞘炎

此类腱鞘炎是出现在腕部拇指一侧的骨突处。骨突周围有明显疼痛和拇指活动受限,局部压痛。把拇指紧握在其他四指内,并向腕的内侧做屈腕活动,若桡骨茎突处出现剧烈疼痛,则是腱鞘炎可能性较大。

### 屈指肌腱腱鞘炎

屈指肌腱腱鞘炎又称“弹响指”“扳机指”,多发生于拇指与中指的手掌面,以中年女性多见。患指表现为屈伸功能障碍,勉强伸直可发出弹响声,疼痛有时向腕部放射,指关节屈曲处有压痛,并可触到增厚的腱鞘,状如豌豆大小的结节。

### 足底屈趾腱鞘炎

足底屈趾腱鞘炎多见于女性。穿高跟鞋的状态下长久地站立和行走是女性发生足底屈趾腱鞘炎的主要原



因。在穿高跟鞋的状况下,身体的重心前移,全身的重力都集中在足底的前部,久而久之,腱鞘和肌腱间摩擦、炎症渗出等诱发腱鞘狭窄或炎症。

## 如何远离腱鞘炎

得了腱鞘炎应尽早到正规医院就诊,明确诊断,日常生活中也要学会预防。

### 注意保暖

当手部受到寒冷刺激时,易导致手部气血凝滞不能滋养经筋,进而诱发腱鞘炎产生。因此,建议在生活中尽量不要让手部受凉、受寒,洗手、洗衣等最好用温水。

### 外伤影响

当腱鞘受到损伤,并且使细菌入侵到腱鞘内,就极易引发炎症出现,进而形成腱鞘炎。因此,平时要注意腱鞘的保护,一旦受伤不能强撑,及时就诊。

### 减小劳损

在做一些家务时,手指、手腕用力

不要过大;连续工作的时间、玩手机时间都不宜过长,每隔一小时就活动活动手指和手腕;工作时也要注意保持正确的工作姿势,尽量让双手平衡,手腕能触及实物,不要悬空。建议长时间使用电脑工作的人群、手工裁缝、流水线工作人员、长期做繁重家务的人、照料宝宝的中老年人,能经常用温水浸泡手、腕,有助于缓解疲累,疏松经脉。

### 按摩穴位

阳溪穴:拇指向上翘起,拇长和拇短伸肌腱之间有个凹陷处即是阳溪穴。用自己的食指放在这个位置,点下去再揉,会有明显的酸痛感,长期点揉此穴位对拇指外展、外伸有帮助。

三间穴:沿着食指的侧面,用拇指向上推,越过第二掌指关节,后方的这个凹陷处就是三间穴。除了像上面那样点揉,此穴也可以采用轻微的弹拨法,都能辅助预防腱鞘炎。



# 夏季应注意 灭蚊防乙脑

乙脑全称流行性乙型脑炎,乙脑是夏秋季节的常见传染病,病原体是乙型脑炎病毒,由蚊子传播。本病有严格的季节性,与蚊子的密度有关,南方出现较早,北方迟些,就全国而言,发病高峰在7月上旬至8月下旬。

近期,阴雨连绵的天气为蚊子的滋生创造了天时地利的条件。蚊子作为乙脑传播的重要武器,可通过叮咬乙脑病毒感染的猪和动物而携带病毒,带毒的蚊子再叮咬其他的人和动物而传播疾病。那么,如何防蚊灭蚊防乙脑呢?

## 乙脑的临床症状

乙脑的诊断并不很容易,原因是此病的临床症状不很急骤,易被忽视。在这个季节中还有许多疾病如中暑、流感、中毒性菌痢、脑型疟疾及其他病毒引起的脑炎也可有类似症状,易于混淆。本病的诊断有赖于腰椎穿刺,化验

脑脊液,而一些人对于抽取脑脊液十分害怕,不肯接受,所以,乙脑易被误诊或迟诊,当诊断确定时,往往已发展为重症,病死率较高,即使抢救成功,也易留下大脑受损的后遗症,造成终身遗憾。所以,在流行季节,如出现发热、头痛、呕吐等早期症状,不可误认为是“热伤风”而随意服药,必须到医院诊治。如医生认为有必要做腰椎穿刺,病人及家属应积极配合。此外,驱蚊、灭蚊也是预防本病的重要措施。

## 哪些人群易感染乙脑

人群对乙脑病毒普遍易感,但绝大多数是无症状的隐性感染。有症状的乙脑多发生在10岁以下的儿童,2~6岁发病率最高。近年来,在少年儿童普遍接种乙脑疫苗后,儿童发病有所下降,成人和老人发病相对增多。

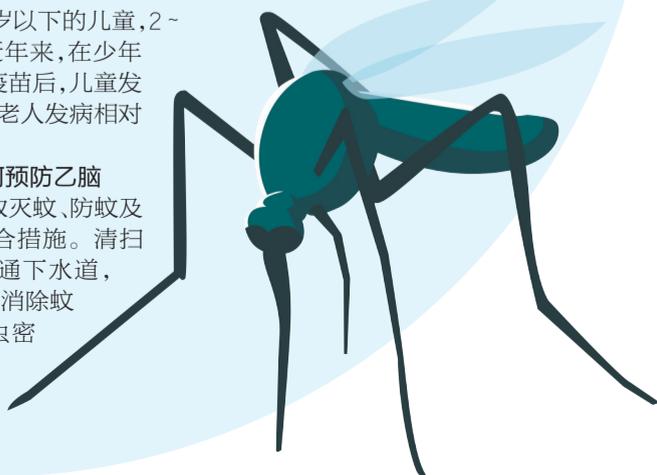
## 日常生活中如何预防乙脑

预防乙脑应采取灭蚊、防蚊及预防接种为主的综合措施。清扫卫生死角、积水,疏通下水道,喷洒消毒杀虫药水,消除蚊虫滋生地,降低蚊虫密度,切断传播途径,

以防止乙脑疫情的发生和扩散。要避免到蚊虫较多的地方活动与露宿,安装纱窗纱门,使用蚊帐、驱蚊剂等措施防止蚊虫叮咬。

注射乙脑疫苗是预防乙脑的关键,我国有两种乙脑疫苗:乙脑减毒活疫苗和Vero细胞灭活疫苗。目前国家已经将乙脑减毒疫苗纳入国家免疫规划,对所有适龄儿童免费接种。儿童应接种乙型脑炎疫苗提高人群免疫力,特别是流动人口,家长要及时带孩子去当地预防接种门诊接种。

(来源:重庆市疾病预防控制中心)



# 过度运动谨防引发 骨关节疾病

新华社长沙电(记者 帅才)夏日,运动健身是很多人的习惯,但是需要注意的是,过度运动会引发骨关节疾病。专家提醒,很多人长期超负荷运动,造成肌腱和周边软组织慢性炎症,一般的运动损伤可以恢复良好,但如果受伤了还继续运动,最终会加重炎症病情。

骨关节病的本质是关节发生退变和关节软骨过度磨损,很多中老年人的关节存在不同程度的退变,这部分人群如果运动过度,很容易造成骨关节疾病。近期,因为过度运动而引发骨关节炎的患者较多,其中以中老年人居多。

有一些人陷入了“受伤也要锻炼”的认识误区,导致伤病加重。持续过量的运动,会引起关节疼痛,严重的可能会引起关节炎、足底筋膜、跟腱炎、神经瘤骨膜炎、髌关节滑膜炎等。中老年人要有关节保护的意识,避免长时间上楼梯、爬山,降低关节负荷。如果关节已经受伤,就要停止运动。

专家建议,中老年人可以选择游泳、散步、慢跑、骑脚踏车、仰卧直腿抬高慢节奏的运动,在运动时要量力而为,动作需注意速度和幅度,不要轻易去挑战高难度动作。中老年人每天健步走不要超过6000步,跳广场舞不要超过1个小时。需要注意的是,患有心血管疾病的人群应避免在烈日下运动和长时间行走,以免发生心血管意外。