

# 总是手麻的人 可能是这种病在找“麻”烦

徐梦莲

人手腕中间位置有一根叫“正中”的神经,支配着人体的手部运动和感觉,过度使用手腕、重复性活动,都可能压迫它,引起手麻。腕管综合征,就是正中神经受压引起的一系列症状。

## 有种手麻叫腕管综合征

腕管综合征临床主要表现为手的拇指、食指、中指麻木和疼痛,觉得手指好像粘了一层胶或隔着一层纸,有时会感到手指像被针扎、火烧一样。除了手麻,还可出现手部力量下降。病变严重者可发生大鱼际肌肉萎缩(手掌靠近拇指的“鸡腿肉”);病情异常严重时,可能发生持物不能定位,看不见就拿不到,比如夹菜不看着就会掉落等。

腕管综合征的发病一般有3个阶段:疼→麻→木。

麻痛会从间断发生开始,比如骑车时出现麻痛;到出现夜间麻醒,甩手或休息能缓解;到后来持续24小时麻木,甚至感觉不到麻。这时,有些人以为是好转了,实际上是“木”掉了。从医学角度讲,当感觉到“疼”的时候,一般称为“感觉过敏”;觉得“麻”的时候,实际上症状已经加重,称为“感觉减退”;而觉得“木”的时候,出现眼睛看不见就摸不着东西时,称为“感觉消失”;进一步恶化,就会出现肌肉萎缩。



需提醒的是,颈椎病引起的手指麻木与腕管综合征的症状很相似,需在医院进行检查分辨。

## 哪些人群发病率较高

引起腕管综合征的原因很多,最常见的是腕部劳损。内分泌变化(如妊娠、绝经期等)、腕部骨折或损伤、腕管内占位性病变(如风湿或类风湿、痛风)也可能引发腕管综合征。

腕管综合征常发生于30-60岁人群,其中女性发病率是男性的2-3倍,且峰值发病率出现在50-59岁。有研究表明,反复使用腕部劳作的人群,如程序员、木工、修理工、司机等,其腕管综合征的发病率更高。

如果大家出现间断手麻,怀疑腕管综合征时,可通过一个动

作进行自测:

将双上臂抬高至肩外展90度,同时向内屈肘90度,双侧手腕向下手背相对呈90度,或手腕向上手心相对呈90度。保持该体位,如果1分钟内双手麻木加重,可能就是腕管综合征。

## 让过劳的手腕好好休息

腕管综合征如果在早期,治疗方法很简单,就是“制动”,让过劳的手腕好好休养。

少做重复性动作。减少静力性动作的持续时间,降低重复性动作频率。避免腕部劳累,有助病情缓解,否则可能会使正中神经的压迫进一步加重。另外,热敷、理疗等也有一定帮助。

变换动作时慢一点。腕管内压力在过度屈腕时为中立位的100倍,过度伸腕时为中立位的300倍。突然变换动作或姿态时要慢一点,不要猛地扭转、抬举。

适度按压不适部位。将网球或按摩球放于小臂内侧或外侧,对不适肌肉部位进行垂直按压或前后移动按压。

主动保护手腕。如果工作需要经常使用腕部,可考虑佩戴护具进行职业性保护。

若通过“制动”方式,手指麻木症状仍不能缓解,可以考虑药物、手术治疗,建议遵医嘱进行相应调整。



## 一周漫话

支持单位:市委宣传部  
主办单位:市卫生健康委、市科协

## “什么?我是密接?” 遇到这种情况,应该怎么做?

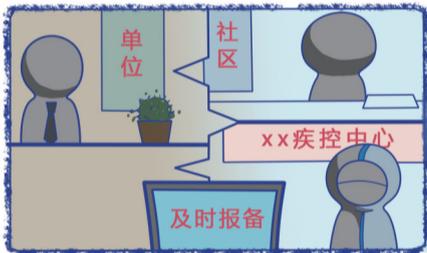
图/溪红柿

近期,多地疫情防控形势严峻,有些市民会接到防疫部门的涉疫风险排查电话。遇到这种情况,市民应该怎么做?如何配合防疫工作?



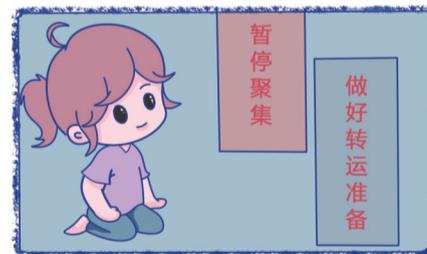
## 遇到后,做好“三报告”

首先,核实来电号码真实性,注意辨别是否为官方来电,提防诈骗电话;配合做好流行病学调查工作,如实报告行程轨迹、居住地址、近期接触人员,听从其指引配合后续防疫措施;立即向属地社区报备情况;通知工作单位,说明相关情况。



## 在外时,做好“三立即”

立即佩戴口罩;立即暂停一切社交活动(聚餐、聚会),离开人群密集场所;立即按照防疫指引做好转运准备,避免搭乘公共交通工具。



## 在家中,做好“三防护”

自我隔离。选择相对独立、通风良好的房间进行自我隔离,其间避免与家人直接接触;应全程佩戴口罩;提前做好集中隔离管理的生活必需品,等候社区安排转运。

保护家庭成员。尤其是家中的特殊群体,如老人、幼儿、孕妇、免疫力低下病患等,更要做好个人防护,正确佩戴口罩,勤洗手,双手避免触摸眼、口、鼻。

谢绝访客。被甄别为密切接触者后,应谢绝亲朋好友来访,避免因人员聚集而导致感染风险。



# “药食同源·康养共筑”高峰论坛举办

江茜

近日,作为2022第三届三峡道地中药材交易博览会(以下简称“三峡药博会”)重要活动之一,以“药食同源·康养共筑”为主题的高峰论坛在开州举办。

论坛交流中,参会专家纷纷认为,培养中药材产业专业技术

和管理人才是发展中医药产业的一大关键,需积极探索建立产、学、研结合机制,吸引企业、科研、高校的优秀人才投身中药材产业研究和技术开发。

据悉,近年来,三峡库区、秦巴山区利用近百种中药材的道地

产区与主产地优势,大力发展中医药产业。自2019年首届三峡药博会举办以来,三峡药博会逐渐成为集中展示库区道地中药材发展成果,促进产供销对接、招商引资、产业交流的重要平台和区域性博览会。

# 哮喘患者居家生活应注意什么

黄克武

对于哮喘患者而言,能否良好地控制哮喘症状并尽可能地减少哮喘急性发作,除了在医生的指导下进行规范治疗外,保持良好的居家环境及健康的饮食习惯和运动方式同样至关重要。

## 哮喘患者的家庭环境应注意什么

减少螨虫滋生。尘螨是室内环境中引起过敏的主要元凶,皮毛制品或柔软物品,如地毯、窗帘、羽绒被、丝绵被等是螨虫喜欢的地方。因此,在日常生活中一定要定期打扫卫生,尽量不用易吸附尘螨的物品;定期烫洗和晾晒被罩、枕套等物品;地面最好采用水泥或木地板,以方便擦洗;儿童患者忌接触呢绒或动物皮毛制

成的玩具。

避免室内产生过敏原。真菌的孢子是常见的致敏原之一,室内要避免潮湿、阴暗,以减少霉菌滋生;避免在室内种植有花植物;室内不要饲养宠物,因为宠物的皮毛、皮屑、分泌物及排泄物均有可能作为过敏原而导致哮喘发作;定期杀灭室内害虫。

减少室内空气污染。室内灰尘多数属于过敏性物质,有可能导致哮喘发作,因此,应定期清除尘土,建议在打扫卫生时使用吸尘器;室内清扫或室内有烟雾时,应开窗通风换气;在花粉季节、大雾、扬尘或重污染天气时,尽可能不要开窗换气,必要时采用室内空气净化装置来维

持室内空气清洁。

## 哮喘患者的饮食应注意什么

常见的易致敏食物包括鱼、虾、蟹等海产品,以及含有异体蛋白的食物。如证实患者对某种食物过敏,应忌食。此外,建议哮喘患者多吃新鲜蔬菜;避免刺激性食物或饮料;许多食物添加剂,也可能诱发部分患者哮喘发作,应谨慎对待。

总之,哮喘并不可怕,患者掌握一些哮喘的基本健康常识,包括居家管理哮喘的基本技巧,并在医生的指导下,规律进行抗哮喘治疗,绝大多数哮喘患者可以畅享呼吸,正常生活。

(作者系首都医科大学附属北京朝阳医院主任医师)