

健康

家园

星期五
2013.11.29

手腕有囊肿可得当心了!

本报记者 马媛媛
通讯员 苗广峰

家住潍城区的张大妈，无意中发现左手腕背上有一个约一角硬币大小的小肿块，肿块摸上去软软的，但不太痛，穿衣服干活时总感觉有些不舒服，特别是碰到硬物的时候有些酸痛，本以为是手背发炎化脓了，医生检查才发现，这是腱鞘囊肿。

解放军第89医院手外二科赵志钢主任介绍，腱鞘囊肿是手部最常见的肿物，约占手部所有软组织肿物的50%~70%，其中，腕背腱鞘囊肿更多见，约占到手及腕部所有囊肿的60%~70%。腱鞘囊肿多见于女性，好发于20~50岁，但也有儿童发病的报道。在所有的病例当中，只有10%~50%有明确的外伤史，反反复微小的创伤看起来也是一个致病的因素。

据介绍，腕背腱鞘囊肿多源于舟

月骨间韧带背侧部，表现为囊性肿物，位于第3、4伸肌间隔之间，拇指伸肌腱远侧。源于舟月骨间韧带的囊肿，有时也可以出现于腕背的其他位置，甚至延伸至桡侧，出现在腕关节掌侧者则有一长蒂相连。因此，诊断腱鞘囊肿，认真地触诊，确定其大小、范围、延伸方向及囊肿蒂的来源是至关重要的。

腱鞘囊肿有哪些表现？腱鞘囊肿最好发于腕背面、手的掌指关节附近的掌侧面，出现一种发展缓慢的小肿块，呈圆形或椭圆形，高出皮面，状如手表。内含无色透明或微白色、淡黄色的浓稠胶冻状粘液，任何年龄均可发病，女性多于男性。初起质软，能触有轻微波动感。日久纤维化后，则可变硬，多无症状，很少有疼痛或轻度痛感，表面光滑，少数按之有酸胀、疼痛或自觉无力感。囊肿与皮肤无粘连，周围境界清楚，但根基固定，几乎没有活动。

赵志钢主任介绍，腕背腱鞘囊肿切开切除术，虽然可以降低囊肿的复

发率，但也并非是一个有益无害的治疗。尤其是当患者把它想象成一个非常简单的小手术时。患者会抱怨手术留下的瘢痕，还会因手术切口波及背侧感觉神经而引发的切口远端及周围皮肤的麻木感。另外，还有患者抱怨腕关节僵硬，特别是关节掌屈。原因多是关节制动时间过长，或者是没有置关节囊切口而是关闭了它。

目前，腕背腱鞘囊肿镜下切除，具有很多优势。最重要的是，关节镜手术之后可以最快的速度恢复腕关节的运动功能，这对需要马上用双手照顾孩子的母亲来说更加重要。同样，对为自己劳作的专业人员或手工操作者来说，不可能长时间地脱离工作岗位，也许会需要这种镜下切除手术，以尽快地恢复腕关节运动及工作。另外，多数患者更愿意接受关节镜入路瘢痕而不是切开手术的瘢痕。而且，临幊上，镜下手术之后出现麻木感觉的几率也少于切开手术。

冬季和宝宝一起预防流行病

本报记者 马媛媛

孩子是初冬季节各类流行疾病的易感人群。初冬气候变化大，温度变化大、昼夜温差大，抵抗力减弱，早晚受凉极易使宝宝得病。如何预防及应对，让孩子健康快乐地度过这个阶段呢？儿科专家介绍了以下几种常见病及应对措施，希望能对家长起到一定帮助。

应对腹泻： 避免给宝宝吃生冷食物

初冬容易发生初冬腹泻，每年11月份是小儿初冬腹泻的高发季节，患儿的年龄大多在2岁以下，“轮状病毒”是小儿初冬腹泻的主要病原体。由于婴幼儿胃肠道发育尚未成熟，免疫功能不完善，酶的活性较差，致使肠道负担重，所以很容易发生腹泻。通常表现为大便次数增多，呈稀水样或蛋花汤样，常伴轻或中度脱水及代谢性酸中毒，部分患儿可出现发热、上呼吸道炎症、呕吐等症状。

对策：注意饮食卫生，给宝宝生水果蔬菜要洗涤消毒，彻底清洗干净；加强宝宝餐具的卫生，注意宝宝玩具的清洁；培养饭前便后洗手等良好个人卫生习惯；避免给宝宝吃过冷、过生的食物，避免食用过甜和油腻食品，杜绝生吃水产品；在腹泻流行季节，避免接触患腹泻病的孩子，不要带宝宝到人多的场所玩耍；如果宝宝患腹泻，应立即隔离治疗，并妥善处理大便；患病后应喂宝宝稀粥、面条等容易消化的食物，不可进食肉类，不可喝果汁、蜂蜜，否则加重胃肠道负担消化可能使病情加重；及时给腹泻宝宝补充口服液盐，当宝宝出现口唇干燥、面色发灰、尿量减少及皮肤失去弹性等现象时，应立即送医院诊治。

应对哮喘： 家里尽量不要养宠物

诱发哮喘的常见过敏原为花粉、灰尘、鱼、虾、海鲜、牛奶、油漆及药物，如头孢、青霉素等。此外气候变化或情



绪变化能诱发哮喘，急性上呼吸道感染也是引发哮喘的原因之一。临床表现为宝宝晨起时或运动后咳嗽明显，病情加重时会出现气急、口唇发紫及鼻翼扇动现象。

对策：要避免宝宝与过敏原的接触，对已知过敏原更应杜绝接触；房间要求通风、干燥，注意居室卫生清扫，避免铺设地毯，避免灰尘飞扬；不宜给宝宝玩长毛绒玩具；床罩以及床上用品应定期用开水烫洗以杀死尘螨；对狗（猫）毛过敏宝宝的家中不要养宠物；宝宝在运动后不要过于劳累，注意天气变化，避免因着凉而患感冒。

应对急性肾炎： 增强体育锻炼，提高宝宝体质

急性肾炎也是宝宝在初冬容易生的疾病，与急性化脓性扁桃体炎或皮肤化脓性感染密切相关。扁桃体炎常常是由溶血性链球菌引起，在体内可以产生抗原，抗原抗体可引起反应时可导致急性肾炎。发病初期可表现为低烧、头晕、呕吐、食欲减退，不容易引起重视，病情严重时可出现血尿、浮肿。

对策：加强宝宝身体锻炼，增强体质，提高宝宝抗病能力；要注意宝宝的皮肤卫生，给宝宝勤换衣、勤洗澡；防止

宝宝被蚊虫叮咬以及皮肤感染；注意宝宝尿液的异常情况；患急性肾炎的宝宝要及时治疗，避免剧烈运动，避免摄入过多的盐以减轻肾脏的负担。

应对流感： 经常开窗，保持空气流通

初冬是流感病毒多发季节，流感是由流行性感冒病毒引起的一种急性呼吸道传染病，在冷暖交替季节易发生。流感潜伏期短，一般为1~2天，临床表现为高热、头痛、流涕、四肢酸痛等症状，部分病例可并发肺炎等。流感主要通过呼吸道传播，传染性强、传播迅速，易在集体单位发生。

对策：流感流行季节减少到公共场所或空气混浊场所，家庭和学校、幼儿园等集体单位应经常开窗通风，保持空气流通；宝宝接受小儿流感疫苗接种可增强对病毒免疫力；要适当多饮水，多吃水果，增强机体抵抗力；避免用手指揉眼睛和鼻子；尽量避免接触感冒患者，若接触到感冒患者或他们碰触过的东西后要洗手；为宝宝营造一个安静、空气流通的舒适睡眠环境，为宝宝提供充足的睡眠和休息，提高宝宝的抗病能力；如出现流感症状，应及时就诊治疗。

潍坊医学院举办泰山学术论坛 (TAF)2013国际造血干细胞与白血病峰会

本报11月28日讯(记者 马媛媛
通讯员 郑雅琦)23日，由山东省教育厅主办、潍坊医学院承办的泰山学术论坛(TAF)2013国际造血干细胞与白血病峰会在潍坊富华国际会议中心举行。

潍坊医学院校长马安宁教授、加拿大多伦多大学Mark Minden教授、浙江大学医学院金洁教授分别致辞。潍坊医学院副校长孙宏伟教授出席开幕式并主持首场报告会，潍坊医学院副校长、附属医院党委书记井西学教

授主持开幕式。来自美国、加拿大、德国以及国内知名专家学者，全省地市级医院业务院长和血液科主任、医生代表200余人参加了会议。

此次学术峰会以“造血干细胞与白血病”为专题，在两天的时间里，加拿大多伦多大学和大不列颠哥伦比亚大学、美国国立卫生研究院和克利夫兰医学中心以及浙江大学、上海交通大学、复旦大学、山东大学、天津医科大学、军事医学科学院等国内外知名学府和科研院所的专家共举办18场精

彩纷呈的学术报告。此次论坛，加强了国际国内学术交流合作，为进一步推动造血干细胞与白血病学术研究和学科建设起到积极推动作用。

据悉，“泰山学术论坛”是省教育厅为进一步扩大引才工作在海内外的影响力，引领高校学科发展和人才工作而设立的高层次学术交流平台，为山东省建设经济文化强省，开展高水平学术交流合作，促进学科发展和提高青年教师创造能力，发挥了重要作用，被评为“山东省人才工作十大出色项目”。

