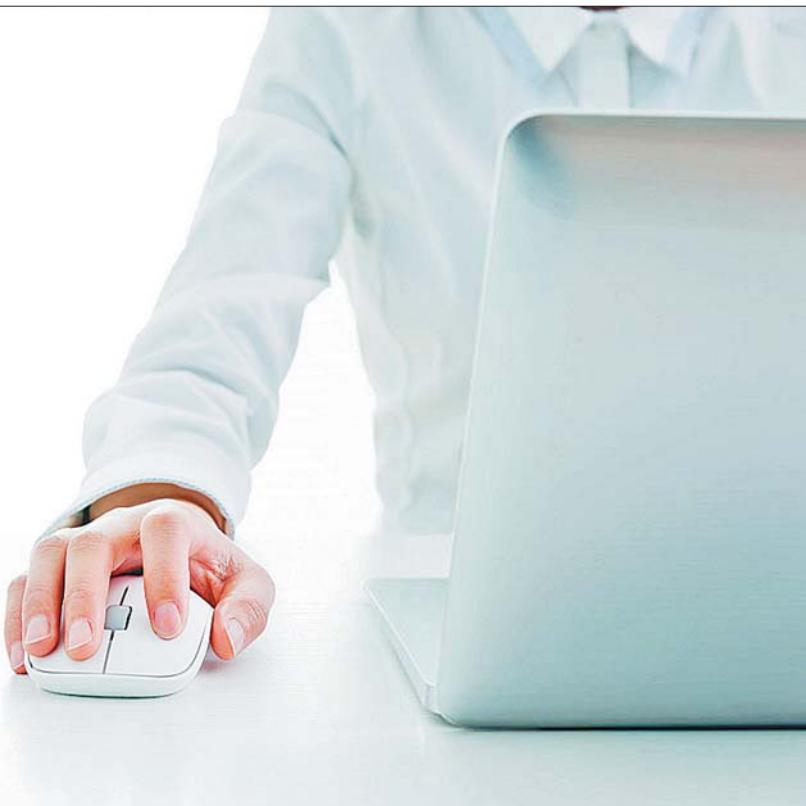




拯救「鼠标手」

别误当成颈椎病治疗



齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 陈晓丽

“鼠标手”和姿势不当过度用力有关

办公室一族常使用键盘、鼠标，会让人感到手指僵硬、疲劳，出现“鼠标手”，通常表现为腕关节肿胀、手指动作不灵活。

鼠标手的规范名词应为腕管综合征，本质上来说，就是发生在腕管的周围神经卡压，在临幊上占周围神经卡压性疾病发病率的首位。

“腕管综合征是一种累积性创伤失调症，主要病因是不良姿势，长期反复过度用手，经常使手腕屈曲导致。”山东大学第二医院手足外科副主任医师曹松华说，当手腕过度向手心或手背方向弯曲时，腕管内的压力会增大一百倍甚至更多。

每天长时间接触、使用电脑，长期重复在键盘上打字和移动鼠标，手腕关节因长期密集、反复和过度活动，导致腕部肌肉或关节麻痹、肿胀、疼痛、痉挛。而不良的鼠标操作姿势，手臂会将手腕紧压在桌面上，增大对手腕的压迫。

得了腕管综合征，最开始是手指麻木、胀痛，不少患者会有夜间手指麻醒的经历，这种麻木有时可通过改变上肢姿势或甩手而得到缓解。曹松华介绍，随着病情加重，患者可出现手部功能受限，例如拇指不灵活，与其他手指对捏的力量下降，甚至不能完成捏东西的动作。

“其实，腕管综合征最常见的是中年女性群体。”曹松华解释，这很可能和女性这个年龄段体内激素水平变化有关，同时，这部分人群承担较多的家务，手腕承受压力较大，因为洗衣服、洗菜常接触凉水，这些都是腕管综合征的诱因。

“鼠标手”容易误诊被当成颈椎病治疗

对着电脑紧张忙碌时，握着鼠标的手突然感到一阵疼痛；办公休息之余，想端杯喝口水，手却使不上劲儿；夜里因为手麻，从睡梦中惊醒……如果你有这些症状，很可能是患上了腕管综合征，也就是大家常说的“鼠标手”，这也是办公室一族最常患的疾病之一，平时到底该如何预防呢？

腕管综合征确诊并不容易。曹松华表示，手脚发麻属常见多发问题，众多疾病都会对神经根产生影响，包括颈椎病、感染、肿瘤、代谢性疾病、中毒、维生素缺乏、药物等。

正因如此，很多人一手麻，就会想到颈椎病。曹松华告诉记者，这时检查可能也会发现的确患有颈椎病，但如果按照颈椎病治疗，手麻的症状往往并不会缓解。

不少患者因为没有明确诊断，在治疗上走了不少弯路。在曹松华接诊的患者中，甚至有人20余年辗转多家医院，一直当成颈椎病治疗，最后连用筷子吃饭都成了问题。

一旦确诊，腕管综合征的治疗则相对简单。曹松华介绍，早期症状相对较轻，患者也能忍受的情况下，可采用保守治疗，例如服用消炎止痛药、营养神经的药物，使用护腕等支撑腕部、减少关节间的摩擦等。

随着病情加重，保守治疗就没效果了，而且神经卡压时间越长，后期越难恢复。尤其当出现大鱼际肌肉萎缩时，应在医生建议下进行微创手术。

“这个手术非常简单，轻中度病人在腕部切一个1cm多的小口，把腕管切开，让神经放松就好了，第二天病情就有明显缓解。术后生活几乎不受影响。”

曹松华表示，重度合并肌肉萎缩病人因为拇指不能对掌，需要加两个小切口，用好的肌肉移位重建拇指对掌功能。

此外，可在关节镜下微创治疗，适用于轻中度患者。手术只需两个0.5cm的小切口，在显示屏放大下切开腕管，术后几乎看不到刀口瘢痕。

曹松华提醒，日常生活中，腕管综合征患者最重要的是多休息腕部，减少长期反复用力，少碰冷水。如果平时明显感觉不适，可以使用木板、护腕等作为护具支撑保护手腕，从而减少摩擦，有助于炎症的消退。

总抱着手机刷屏当心刷出腱鞘炎

和腕管综合征非常相似的疾病是腱鞘炎，腱鞘炎也是临幊上最常见的手外科疾病之一，又被称为“妈妈手”。常见的腱鞘炎主要发生在拇指、中指以及手腕部位等。

“早期腱鞘炎有一种典型的症状叫弹响指，就是起病初期，在手指屈伸时产生弹响、疼痛，所以又称为扳机指。”曹松华介绍，和腕管综合征相似，腱鞘炎是由于肌腱短期内活动频繁、用力过度或受慢性寒冷刺激，导致腱鞘组织发生炎性反应、纤维变性，进而引起鞘管狭窄，肌腱在鞘管内活动受限，并引起局部疼痛。

“喜欢玩手机的人也容易患上该病。”曹松华表示，自己曾接诊一位腱鞘炎患者，“上班时一直用鼠标和键盘，下班回家又玩好几个小时的游戏，手部长期劳损，引起腱鞘炎。”

腱鞘炎患者，女性比男性多，且中老年患者比较多。但是，如今，越来越多年轻人长时间用手指按压或刷屏，引起手指、腕部肌肉和关节劳损，“想避免这种情况，主要是多休息，不让肌肉长期劳损，可以热敷放松。玩电子产品时手臂尽量不要悬空，可以在肘部放一个支撑物，减少手腕受力。”曹松华表示。

如果症状一直没消失或疼得厉害，应及时就医，使用局部封闭、手术等方法治疗。

出现鼠标手该咋办？练练“鹰爪功”



1.花椒水泡手

取适量花椒，用水煎煮后，晾凉至手能承受的温度，浸泡搓洗。

2.练“鹰爪功”

即练习手指拉伸。将单手伸出，五指分开，手指尽量伸直，让手与手腕保持同一水平10秒钟。然后手部仍保持伸展，弯曲手指呈鹰爪状，保持10秒，最后放松。

3.手握瓶子练习

手握一定重量物体，如水瓶，掌心向上，手腕做屈曲、背伸运动各5分钟。

4.手持网球练习

握球，手腕伸、屈各30次，有利于增强腕部力量和上肢协调能力。

5.手指伸展运动

双手手指以中指为中心，用力内收、外展各20次，可改善手部血液循环。

6.双手互揉练习

双手手指交叉，轻揉5分钟，提高手指灵活度。

7.合十练习

双手合十，做上下摩擦运动，至手掌微热，促进血液循环。

3个最伤腰的动作 好多人天天都在做

一些我们熟知并且经常做的护腰动作，其实是错误的，不仅起不到锻炼作用，还容易伤腰！下面这3个常见的错误动作，你中招了吗？

错误动作一：摸脚趾

这个动作会加重腰椎及腰椎间盘的负担，过分拉伸腰部的肌肉韧带。要是腰痛还经常做这个动作，会越练越痛。



错误动作二：仰卧起坐

仰卧起坐要讲究技巧，用力较猛的仰卧起坐，会对脊柱产生很大压力，不推荐大家随便做。掰着头部颈部用力的动作，还有可能伤到颈椎。长期慢性腰痛的人腰部力量薄弱，更应避免做这个动作。



错误动作三：双腿抬高

这本身并不是一个错误动作，但慢性腰痛的人往往腰部肌肉力量偏弱，没办法很好地稳定腰椎，导致动作变形，就有可能会加重腰痛。

3个动作正确锻炼腰部

正确动作一：卷腹

练习时采用类似仰卧起坐的起始动作，腹部和腰部用力，让肩部抬离地面，坚持2秒钟然后缓慢躺平，重复10次。



正确动作二：仰头抬臂

先撑在地面上，用腰背部配合着缓慢抬高上身，保持几秒钟后放松，重复10次。



正确动作三：臀桥

以双肩双脚为支点，利用腰腹部力量缓慢抬高腰部、臀部和大腿，保持5秒缓慢放下，重复10次。

(丁香医生)

平时最喜欢喝这种奶

4岁娃患上脂肪肝高血糖

在浙江大学医学院附属第四医院营养门诊，一名才4岁的男孩童童竟被查出高血糖和脂肪肝。

浙大四院营养科主任张爱珍教授通过人体成分分析，童童身高106cm，体重25.4kg，BMI 22.6（身体质量指数，儿童正常为13.2-16.7），体脂百分比高达40%，属严重超重。“孩子的血糖介于正常人和2型糖尿病的中间阶段，如果不干预，很容易发展成2型糖尿病。”

童童父母介绍，孩子每顿饭都吃两碗米饭，喜欢吃肉不爱吃蔬菜，而且非常喜欢喝甜味添加剂牛奶。

张爱珍教授强调，纯牛奶和没添加剂的酸奶属牛奶的首选，童童长期饮用的调制乳，算不上营养意义上的“牛奶”。父母在给孩子选购牛奶时，注意避免成分表中有白砂糖、蔗糖等人工精制糖的品类。饮料及调制乳中的人工精制糖，是引起孩子高血糖、高血压、高尿酸等慢性代谢性疾病的重要“罪魁祸首”之一。

“门诊患者中无论是小学生、初中生、高中生都有发现2型糖尿病早期倾向的，还有19岁的准大学生确诊糖尿病因此住院的。”张爱珍表示，糖尿病、高血压早已经不是中老年人的专属，发病年龄已经越来越提前。

(钱江)