

手腕疼,害她瘦了十多斤

年轻妈妈怀疑得了骨癌,连遗书都写好了,结果一查只是患上“妈妈腕”

□通讯员 天一
□记者 宋佳 报道
qlwbsj@vip.163.com

本报热线967066消息 换尿布、洗澡、喂奶、哄宝宝入睡……每一个动作妈妈都要牵扯到手腕的力量。近日,芝罘区一位产妇近一个月手腕部持续剧烈疼痛,7天消瘦了10多斤,她怀疑自己得了骨癌,连遗书都写好了。最后到医院就诊发现,原是产妇易患的一种常见病——“妈妈腕”。

市民王女士喜得龙子后,当她正享受为人母的甜蜜时,忙碌的生活也开始了。最近,王女士发现自己手腕疼得连筷子都不敢拿,本以为是手腕扭了,几天就会好,但几天后情况更加糟糕。“现在手部连抓、握、捏等基本动作都做不了,一旦疼痛会连带整个手臂,我已经连续7个晚上睡不着觉了。”在毓璜顶医院骨科门诊,王女士握着右手手腕痛苦地说。

毓璜顶医院手足骨科副主任医师林国栋为王女士检查后发现,患者各项检查正常,只是大拇指底部肿痛,致使手指活动不便,初步诊断为手腕狭窄性腱鞘炎,也就是“妈妈腕”。

当王女士得知“妈妈腕”是产妇易患的一种常见病,且容易治疗后,她突然蹲在地上嚎啕大哭。她说,近一个月腕部持续剧烈疼痛,7天消瘦了10多



妈妈抱孩子时,最好别把孩子的体重压在一只胳膊上。记者 宋佳 摄

斤,以为自己得了骨癌,遗书都写好了。

林国栋听后忙安慰王女士说,多想了,癌症没那么容易得,这只是一种常见的产后疼痛,很容易被忽视,一旦严重就像神经痛一样,并牵连整个手臂。

预防“妈妈腕”,早期的发现工作很重要,新妈妈们要学会自检。林国栋说,近九成就诊的严重“妈妈腕”患者,对这种病痛一无所知,更不懂得自检。林国栋说,“妈妈腕”疼痛的特定部位是大拇指近手腕的

林国栋说,新妈妈一旦出现类似不适的症状,可用湿毛巾热敷腕部,以增加局部血液循环,促进炎症吸收。热敷可以每天2-3次,每次20-30分钟,也可以用手轻揉疼痛部位2-3分钟,多数患者症状能够得到改善甚至痊愈。

地方,可看见在手腕桡骨末端突出的部位有一点水肿,按压时疼痛。其次,将大拇指握住,且将手腕弯向小指侧时,疼痛会加剧,这是因为发炎的肌腱滑囊受到拉力拉扯而引发了更强烈的疼痛。

但像王女士这样病痛严重的患者,建议局部涂抹扶他林乳胶剂或贴敷镇痛药膏等。疼痛严重的患者可手术治疗,术后症状立即缓解。林国栋说,对于手外科医生来说,这是个简单的小手术,新妈妈们大可不必恐慌。

如果与以上描述状况相符合,新妈妈们还可以通过用超声波检查来做进一步的确诊,以排除其他有类似症状的疾病,如肌腱感染、桡骨神经痛、腕骨骨关节炎和手腕隧道症候群等,并最终确诊。

知者甚少>>

“妈妈腕”是啥
九成患者不知

易患群体>>

产妇和电脑族
很容易“中枪”

哪些人比较容易患上“妈妈腕”呢?林国栋说,女性在怀孕后期及产后因为体内激素水平的变化,易引起手腕韧带的水肿,肌腱韧带也变得松弛,强度变差,长时间活动减少使肌力减退。

其次,月子期间由于产妇

气血虚弱,若受风寒侵袭,抱孩子的姿势不对,习惯长时间用手腕托住婴儿头部,拉伤手腕的肌腱等都容易患病。如今人们使用电脑鼠标的时间日益增多,长时间伸展手腕及大拇指的动作有可能也得“妈妈腕”。

林国栋建议,新妈妈应尽

量减少每天抱孩子的次数及时间,或轮流更换抱孩子的姿势,尽量不要单手抱,不要过分依赖手腕的力量,将小孩靠近自己的身体,以获得较好的支撑力,减轻压在手腕的重量。其次,电脑族应减少上网时间。

外国友人受帮助
漂洋寄来感谢信



刘军利(右)认真地读着韩国友人寄来的感谢信。通讯员供图

□通讯员 亚林 全福
□记者 于飞 报道

本报热线967066消息 22日一大早,一份韩文快递给市交警支队第一大队办公室带来了温暖。原来,民警刘军利曾帮助过的一位韩国友人,回国后对民警的帮助一直记在心里,便寄来了一封感谢信。

22日一大早,交警一大队办公室收到了一份快件,但快件的寄件公司、联络人都是韩文,快件的一封信也全是韩文。这封信究竟寄给谁的,写的什么内容,民警们一头雾水。

随后,民警通过快件运单地址上的电话联系到一位姓崔的韩语翻译。她说,信件是位韩国朋友交她转寄的,为了感谢一位交警。半小时后,崔女士又发来了一封中文版的感谢信。

原来,在2月28日,一位朴姓的韩国友人到烟台出差。坐出租车时因为中文不好,无法和司机沟通,司机只好向附近执勤的交警求助。一位民警拿出电话后找到了会韩语的朋友,经过沟通,司机知道了所去地点。就这样,在交警的帮助下,朴先生顺利地到达了目的地。虽然当时没有问及交警的姓名,但朴先生却牢牢记住了这位民警的警号。

崔女士说,因有急事,朴先生已经回国,但在烟台遇到交警帮助的事情他一直记在心里。朴先生将亲自打印的感谢信邮寄给了崔女士,嘱咐她一定帮助找到这位交警,并把感谢信送给他。经过再三查找,崔女士终于找到了警号所对应的警队,便将感谢信快递了过来。

记者在交警一大队见到了这位帮助过朴先生的民警刘军利,他笑着说,这件事其实很微不足道,要不是看见这封信,他都快忘了。但朴先生在感谢信末尾写道:“这件事对乐于助人的交警来说虽然是件微不足道的小事,但我作为一名外国人,深深感受到了烟台市民的亲切与热情,再次感谢那位好心交警的热忱相助!”

医保患者住院治疗最高可报销费用95%



15分钟无刀除痔

美国强生PPH微创术+英国HCPT微创术

双管齐下除痔疮/肛瘻 安全/微创/不复发

安全快速

在内窥镜直视下操作,手术只需15分钟即可完成

微创无痛

不开刀,无痛苦,对周围组织无损伤,术后痔核组织自然脱落。

治疗彻底

恢复快,随治随走,治愈后不复发,不影响学习和工作。

权威保障

手术全程由权威肛肠专家亲自操作,目前已治愈患者数万例。

烟台海洋医院

60年品质医院
非营利性公立医院
医保直接结算医院

健康热线
0535

6268866

地址:烟台市北马路53号(港务局办公大楼对面,火车站向东500米)

472068888 官方网站: www.cngangchang.com