

教师腕管综合征高发

本报记者 马媛媛 通讯员 苗广锋

随着高考结束，教师们总算能得到短暂的清闲。记者从解放军第89医院手外二科了解到，每年中高考结束后，不少教师趁着假期到医院就诊，而腕管综合征成为近几年来教师的高发疾病。该院手外二科赵志钢主任介绍，教师长时间接触并使用电脑，每天重复在键盘上打字和移动鼠标，手腕关节可能会形成“鼠标手”，也就是“腕管综合征”。其中，键盘、鼠标是最常见的“腕管杀手”。以往，批改作业多半会使教师常感手腕不适；而如今，随着电脑教学的普及，教师更是成为“腕管综合征”的主要患病人群。赵志钢主任介绍，一旦得了“腕管综合征”，也不必过分紧张。对于早期症状较轻患者，休息是最重要的。若病情较重，则需实施治疗，千万不要长期置之不理，否则可能导致神经受损等。

47岁的刘老师从三年前开始出现手腕不适的症状，今年以来，病情逐

渐严重，连拿粉笔写字都受到影响，经人介绍，她来到解放军第89医院就诊。该院手外二科赵志钢主任介绍，腕管综合征是一种很常见的文明病，主要和以手部动作为主的职业有关。得了这种病会出现手部逐渐麻木、灼痛、腕关节肿胀、手动作不灵活、无力等症状。到了晚上，疼痛还会加剧，甚至使患者从梦中痛醒。

赵志钢主任介绍，部分教师在工作中养成了很多不良习惯，例如长时间使用鼠标键盘不让手休息，中午趴在办公桌上休息，或者其他不良姿势导致手腕周围神经损伤或受压迫，使神经传导被阻断，从而造成手掌的感觉与运动发生障碍。除了工作原因之外，一些沉迷于发短信、发微博、打游戏的年轻人，长时间不休息地玩触屏手机等电子产品也成了引发手部肌肉劳损的诱因。此外，开车上下班的人越来越多，长时间以不正确的姿势

把握方向盘，也会导致手腕受伤。

为了预防腕管综合征，教师在使用电子产品或伏案工作时，最好每隔1个小时休息10分钟。同时，在操作手机和电脑时，手臂尽量不要悬空，最好在肘部放一个支撑物，减少手腕受力。同时，多做一些带有握拳、捏指动作的手指操。若发现手指红肿、伸直屈曲时感觉剧痛或手腕无力，应及时就医。

赵志钢主任介绍，治疗腕管综合征最有效的办法就是腕关节镜手术。腕关节镜是一种微创技术，在数字高清摄像监视系统下，应用史塞克2.7mm小关节镜进入关节腔，手术创面只有2-3个0.3cm切口，通过图像系统把图像传到电视监视屏幕上，在电视监视下进行诊断和治疗。手术创伤小，免除了开放手术的痛苦，不破坏腕关节的解剖结构，效果好，恢复快，术后2-3天即可出院。

壹周

星期一
2014.6.9

C06-C07

健康

齐鲁晚报今日潍坊

第二十九期

编辑：马媛媛 美编 组版：刘杨

奎文区： 健康素养知识进校园



本报6月8日讯(记者 马媛媛 通讯员 周咏梅)为有效开展以“青少年运动与膳食”为主题的第二十四个全省健康教育周宣传活动，近日，奎文区疾控中心联合奎文区大虞社区卫生服务中心，深入奎文区育才学校积极开展了内容丰富的健康教育宣讲活动。

宣讲现场，专业人员首先向200余名小学学生及幼儿园小朋友详细讲解了适量运动与合理膳食知识要点和手足口病防治知识，然后组织观看了《健康素养66条》和图文并茂的宣传版面。《健康素养66条》是全世界第一份由政府颁布的有关公民健康素养的官方公告，对每个公民来说，既是应知晓的健康知识，更是应做到的健康行为规范。光盘以儿童易于接受的动画方式介绍了这些知识和技能，深受广大小朋友的喜爱。最后向学生发放了宣传手册、折页、明白纸等宣传资料，共计500余份。

本次活动开展，有效提高了儿童青少年对运动与膳食的健康意识，促进了其合理饮食和积极锻炼良好行为的养成，初步提升了青少年的健康素质。

4个错误吃法鸡蛋变毒品

1.生吃

有些人觉得，食物一经煮熟，就会流失其营养价值。所以很多人喜欢生吃蔬菜、生吃海鲜。同样，有人认为生吃鸡蛋可以获取比熟鸡蛋更多的营养价值。

但是，其实不然，生吃鸡蛋很可能把鸡蛋中含有的细菌(例如大肠杆菌)吃进肚子去，造成肠胃不适并引起腹泻。并且，值得一提的是，鸡蛋的蛋白含有抗生物素蛋白，需要高温加热破坏，否则会影响食物中生物素的吸收，使身体出现食欲不振、全身无力、肌肉疼痛、皮肤发炎、脱眉等症状。

2.隔夜吃

鸡蛋其实是可以煮熟了之后，隔天再重新加热再吃的。但是，半生熟的鸡蛋，在隔夜了之后吃却不行！鸡

蛋如果没有完全熟透，在保存不当的情形下容易滋生细菌，如造成肠胃不适、胀气等情形。

同时，有的人认为鸡蛋煮越久越好，这也是错误的。因为鸡蛋煮的时间过长，蛋黄中的亚铁离子与蛋白中的硫离子化合生成难溶的硫化亚铁，很难被吸收。

3.过量吃

如大家所知，鸡蛋含有高蛋白，如果食用过多，可导致代谢产物增多，同时也增加肾脏的负担，造成肾脏机能的损伤。所以一般老年人每天吃1~2个鸡蛋为宜。中青年人，从事脑力劳动或轻体力劳动者，每天可吃2个鸡蛋；从事重体力劳动，消耗营养较多者，每天可吃2~3个鸡蛋；少年儿童由于长身体，代谢快，每天也应

吃2~3个鸡蛋。

孕妇、产妇、乳母、身体虚弱者以及进行大手术后恢复期的病人，需要多增加优良蛋白质，每天可吃3~4个鸡蛋，但不宜再多。

4.加糖、加豆浆吃

很多人喜欢在烹煮各种食物的时候将鸡蛋跟糖一起煮。其实鸡蛋与糖一起烹饪，二者之间会因高温作用生成一种叫糖基赖氨酸的物质，破坏了鸡蛋中对人体有益的氨基酸成分。

另外有很多人喜欢在早餐的时候吃上一个鸡蛋一个面包，再加上一杯豆浆。其实大豆中含有的胰蛋白酶，与蛋清中的卵松蛋白相结合，会造成营养成分的损失，降低二者的营养价值。