

七成是颈椎病造成,不要盲目使用土办法 手脚麻木别大意

手脚麻木是很多老人的常见现象,有些人没有重视。中国人民解放军火箭军总医院内分泌风湿科主任李全民提醒,老人手脚麻木是个危险信号,总结起来有7大原因。

臂神经受压。睡眠中如果姿势不正,颈项偏斜或手臂受压,就会引起手发麻。这时只要换姿势睡,活动一下手臂,麻木感便可消除。

药物副作用。呋喃唑酮、氧氟沙星等抗菌剂可能导致肢体麻木,这种麻木通常从手脚开始,逐渐向上蔓延,常伴有过敏或感觉异常。因此服用这些药物应严格控制剂量。

营养不良。长期胃肠功能障碍或食物摄入减少易导致身体缺乏蛋白质和维生素,引起周围神经炎和神经根损害,从而造成手脚麻木。

颈椎病。经常单手麻木,很可能是颈椎病引起的。主要由于长期颈椎骨质增生、椎间盘突出等,致使颈椎脊髓神经根或椎动脉受压,出现一系列功能障碍。近七成手麻症状由神经根型颈椎病引起。

糖尿病神经并发症。糖尿



病会产生多种并发症,糖尿病周围神经病变就是其中之一,伴有四肢对称性麻木症状,下肢麻木最常见。

脑梗。手指麻木出现在一侧肢体,另一侧完全正常,同时伴有头痛头晕,视线模糊等

症状时,要警惕脑梗。其引起的肢体麻木通常是急性的,一定要及时送医。

痛风。临床显示,手麻患者中约有1%是痛风所致,可能因尿酸沉淀在正中神经处导致。

李全民介绍,手脚麻木是很多疾病的常见并发症,特点是容易反复发作,不易彻底根治。要想摆脱手脚麻木,不但要坚持药物治疗,在日常生活中也有很多需要注意的地方。
合理饮食。饮食要清淡、

少盐,少摄入动物脂肪,多食高纤维蔬菜,可帮助软化血管,缓解手脚麻木。

多饮水。多饮水可降低血液黏稠度,防止血栓形成,改善脑供血。

补充维生素。老人要适当补充维生素B₆和B₁₂、维生素C,提高身体代谢功能,缓解手脚发麻症状。

适度运动。午后或傍晚,可在户外进行散步、慢跑、打太极等运动,但不可时间过长或运动量过大,运动前先热身10分钟(伸腿、扭腰等)。

注意睡姿。睡觉时最好平躺,不要压着手脚。枕头高度一般以7~9厘米为宜,软硬也要适中。

定期体检。老人要定期查血压、血脂,以及做血液流变学检查,如有高血压或高血脂,及时治疗。

作息规律。坚持早睡早起,不要熬夜,晚上不要长时间看电视。要有睡午觉习惯,40分钟为宜。

出现手脚麻木,要去医院查明病因,不要在家盲目使用土办法。

秋冬季,女生手脚凉怎么保暖

寒冷的秋冬季,末梢血液循环差,有许多女性总感觉手脚冰凉,喝热水、多穿几件衣服也暖不起来。中医分析,手脚冰凉的原因主要有两方面,一是阳气不足,二是肝气不舒,而这都可以通过调养生活方式得到缓解。



阳气不足怎样调养?

中医认为,人体阳气不足,温煦功能减弱,会出现怕冷、四肢不温、精神萎靡及上腹部、背部或腰膝怕冷等问题。这主要与不良生活方式有关,如进食过多生冷食物,缺乏运动。针对阳气不足造成的手脚冰凉,应从几方面调理。

饮食调养:适当多吃些牛肉、羊肉、鸡肉,烹调时加入辛温的葱、胡椒等调味品;水果可吃桃、葡萄,少吃西瓜、梨等;少吃冷饮。

运动调养:动则养阳,所以四季都要坚持运动。依据个人爱好、体力强弱选择运动方式,以有氧运动为佳,如瑜伽、散步、太极拳、八段锦等。尽量不要运动到大汗淋漓,一旦大量出汗,津液会受损,也是在损耗阳气。

多晒太阳:中医讲“背为阳”,人体的督脉、足太阳膀胱经均分布于后背,所以要多晒背部,借助自然界阳气温通经络。

艾灸:艾灸可祛除体内阴寒病邪,恢复阳气。具体可艾灸3个穴位,一是大椎穴,位于第七颈椎棘突下凹陷处,艾灸该穴位可增强阳气,驱散寒湿,提高机体免疫力。二是足三里,位于小腿上,当腿弯曲时可看到膝关节外侧有一块高出皮肤的小骨头,这就是外膝眼,从外膝眼直下四横指处便是足三里。足三里为养生保健第一要穴,民间有“艾灸足三里,胜吃老母鸡”的说法。艾灸该穴有温中散寒,健运脾胃,补中益气的作用。三是关元穴,在肚脐下四横指处。艾灸关元穴可治疗一切阳虚证,对畏寒怕冷效果尤佳。

肝气不舒如何调养?

中医认为,肝主疏泄,具有疏通、畅达全身气机的作用。现代人生活节奏快,工作压力大,如果没有找到很好的解压方式,日积月累,就会出现肝气不舒。肝主四肢

末端,如果肝气郁结,容易手脚冰凉,还伴有烦躁易怒、失眠多梦、头晕目眩、咽喉有异物感。针对肝气不舒造成的手脚冰凉,可从以下几方面调理。

饮食调养。适当多吃蒿子秆、海带、萝卜、金橘、柚子、山楂等。可用玫瑰花代茶饮,取几朵干玫瑰花,放在茶杯里,冲入沸水,加盖30分钟后饮用。玫瑰花味甘、微苦,归肝、脾经,具有行气解郁疏肝的作用。

早睡觉,勿熬夜。《黄帝内经》记载:“人卧则血归于肝”,凌晨1点至3点肝经当令,此时是调养肝经的最佳时机。

多交朋友,外出旅行。肝气不舒的人一般喜欢宅在家,结果越呆越郁闷,所以一定要多交朋友,多出去走走,放松精神。

敲打阳陵泉。该穴位于小腿外侧,腓骨前下方凹陷处。每天用拳头敲打阳陵泉能降肝火、解郁结。

寒冬驾到 这五大部位更要暖

进入11月,离冬天的脚步越来越近了。天气逐渐转凉,俗话说“春捂秋冻夏打盹”,大家最容易忽视对自己身体的保暖,尤其一些关节等这个时期最容易受凉,从而引发一些疾病。你知道吗,你的身体有5大部位最不适合“秋冻”。

腹部

上腹受凉容易引起胃部不适,甚至疼痛,特别是有胃病史的人更要加以注意;下腹受凉对女性伤害大,容易诱发痛经和月经不调等,经期妇女尤其要加以重视。有些女孩爱穿露肚脐的衣服,最近的天气咱还是别穿了。晚上盖被子一定要把肚子护好,这点同样适用于夏天的时候。

脚部

脚是人体的第二心脏,人体许多经络的路线都起源于脚,尤其是脚腕以下部分,更是全身经络活动的地方,人体的五脏六腑,四肢百骸,在脚部都有对应的反射区,刺激或锻炼脚,就能通过经络给全身器官以积极有益的影响。中医更有“上病取下,百病治足”之说,因此,脚部的保暖措施在秋冬之际是必不可少的。

脖子

脖子是寒气入侵的主要位置,很多人一到了换季的时候就会咳嗽,嗓子发炎,其实主要根结就在脖子。因为这个部位受凉,向下容易引起肺部症状的

感冒,向上则会导致颈部血管收缩,不利于脑部供血。所以,秋天的时候,一条温暖的围巾可是老少皆宜。

肩膀

肩膀一直以来都是很容易被忽视的受凉部位。大家有没有这样的经历,冬天缩在温暖的被窝里,但是只要露着肩膀,就会觉得很冷很冷,如果不理会它的话,第二天起来肩膀立马就会变得又疼又酸,这其实就是肩膀受凉受寒引起的。所以,在这个季节,大家一定要注意对肩膀的保护。

膝关节

我们在看日韩剧的时候经常会发现,里面的女孩子们到了冬天还都光着腿,看上去很漂亮。但是,这样做是非常危险的,由于关节周围的末梢神经对温度和气压变化特别敏感,因此受凉以后,会导致周围的血液循环变差,局部毛细血管和组织发生了变化,释放出一些炎性物质,出现红肿、疼痛等症状,进而引发关节炎。所以,秋冬季节,保护膝关节尤为重要。