

记者 焦守广 通讯员 韩运宁

你是不是有过这样的经历:有时手肘不小心磕到哪个物体的边角,突然手臂一麻,并沿着前臂麻向手部和小指,好一会儿才能缓过来。

其实,产生酥麻的刺痛感,并非来自手肘处的骨头,而是来自尺神经,也就是我们经常说的“麻筋”。

“麻筋”在肘关节后方通过并穿过一个管状结构,也就是所谓的肘管,当肘管内各种结构和形态出现异常,使尺神经受到卡压,导致肘关节后方和前臂肌肉疼痛,手指麻木,不灵活等情况,就称之为“肘管综合征”。

### 男子手指发麻 半夜经常被麻醒

55岁的王先生近半年来常感到手指发麻,半夜经常麻醒而不能安眠,同时出现手部肌肉萎缩、无力的症状,口服药物治疗也未能缓解症状,严重影响了工作和生活。

近日,王先生来到济南市中心医院中心院区创伤手足外科主任医师高长虹的门诊就诊,经过查体和相关检查,高长虹诊断其患了“肘管综合征”,并为王先生进行了手术治疗。

高长虹介绍,所谓“肘管综合征”,是指尺神经在肘部尺神经沟内的一种慢性损伤,过去又称为“迟发性尺神经炎”,是最常见的周围神经卡压性疾病之一,多发于中年人,特别是屈肘工作者,如键盘操作、乐器演奏者、投掷运动员,以及自动生产线装配工和汽车驾驶员。

办公室工作者如伏案工作时,肘内侧长期压在桌子上,习惯性屈肘休息、枕肘睡眠者,也可诱发尺神经的卡压,这与肘关节体位不当、反复活动及创伤性劳损有关。

“肘管综合征”还多见于肘关节骨折、肘外翻畸形以及肘管内血管瘤、腱鞘囊肿等占位病变,同时全身性疾病如糖尿病、麻风病等,都可能并发肘管综合征。

症状主要表现为小指麻木、不适,出现写字、用筷子动作不灵活。当症状加重时,可出现手部小鱼际肌、骨间肌肉萎缩、“爪形手”畸形。

手指麻?当心『肘管』闹病

避免尺神经损伤  
要做到这六点

尺神经在肘关节后面通过,肘关节一旦屈曲超过90度,尺神经就会受到牵拉而损伤。日常生活中,为了避免尺神经损伤,要做到以下几点:

- 1.当你伏案工作时,椅子应离桌边远一点,不要紧贴桌边坐;
- 2.前臂放在桌面上工作时,肘关节屈曲要小于90度;
- 3.睡眠时,双手不要放在胸前,应放在肚脐以下;
- 4.避免长时间肘关节反复活动,打牌、玩电脑每过1小时要起身活动,屈肘过久的,可用毛巾热敷以缓解肌肉紧张;
- 5.常用手机的人士,打电话时应尽量使用耳机,避免手臂长时间弯曲,或尝试“左右开弓”,让双手轮流放松休息;
- 6.闲暇时做一些肘部按摩。比如按摩臂肘:以左手掌沿右上臂外侧,由上向下按摩至肘尖30—40次。再沿上臂内侧,由上向下按摩至肘窝处30—40次。

想象的情景不一定是事实

## 过度“脑补”其实是自己为难自己

记者 韩虹丽 通讯员 孙方雷

### 根据情绪ABC理论 测测你是否有“不合理信念”

心理学家埃利斯曾创建了“情绪ABC理论”,在“情绪ABC理论”中,“A”表示诱发事件,“B”表示个体针对此诱发事件产生的一些信念,即对这件事的一些看法、解释,“C”表示自己产生的情绪和行为的结果。

埃利斯认为,正是由于我们常有的一些不合理的信念,才使我们产生情绪困扰。如果这些不合理的信念存在过久,还会引起情绪障碍。

如今的网络流行语“脑补”,就可能使得“不合理的信念”持续存在。

山东省妇幼保健院心理保健科主任罗颖表示,不合理的信念可能会存在脑海里,如果是一念之间,不会造成太大影响,但如果长此以往,恐怕就会患上心理疾病。

比如:希望一切事情都按照心理期待发展,否则就会感觉很糟糕;总担心随时可能发生灾祸;觉得情绪由外界控制,自己无能为力;认为已经定下的事是无法改变的;如果一个人碰到一些问题,总应该有一个

心灵驿站

“脑补”是个网络流行语,通常是指头脑中对某些情节进行脑内补充。“脑补”是大脑的一种适应性反应,在一定程度上有积极意义,如我们的大脑会自动补充一些内容,让片段化的信息变得更完整、更有意义。但对于有情绪问题的人来说,过度“脑补”可能弊大于利。

- 经典情绪调节ABC理论

A:事件  
B:信念,对事件的认知 看法  
C:情绪反应和行为  
关键:信念才是影响情绪和行为的原因
- 不合理信念三大特征

绝对化要求  
过分概括化  
糟糕至极
- 调整认知会三看

多面看:这方面不好,我可能那方面好  
相对看:不好之中也有好  
发展看:现在不好将来好

正确、圆满的答案,如果无法找到答案,便是不能容忍的事;生活中,总觉得要有一个比自己强的人做后盾才行……罗颖说,类似种种想法,都属于“不合理的信念”。

“其实引发一个人消极情绪和行为障碍的不是事情本身,而是如何看待事情。”罗颖说。

### 脑补是对事实“添砖加瓦” 犯了“经验主义”错误

罗颖表示,我们可以在脑海里构建这样一个场景:自己忙碌工作了一天,快下班时又被通知开会,回家路上堵车严重,推开家门,看到孩子站在门口,手里拿着一个杯子,地上洒了一摊水,但老公坐在沙发上正刷手机,对孩子的行为不管不问……

看到这些场景,你会怎么想?情绪又会如何?

“门诊上,我们曾做过这个测试,不少人会说自己非常生气,甚至部分人会大哭

### 起病缓慢 早诊断早治疗是关键

高长虹表示,“肘管综合征”起病缓慢,往往在受外伤几周后,才出现尺神经受压的症状;有些病人虽没有外伤史,但表现为患肢无力、沉重感、易疲劳等症状;随着活动量增加,症状逐渐加重,比如,出现手指感觉迟钝和刺痛,手和前臂尺侧疼痛,并可牵涉到上臂的内侧,甚至腋窝或乳房;任何抬高上肢的活动,都会使症状加重。

高长虹说,“肘管综合征”早诊断早治疗是关键,对于初发和症状轻微者,可先应用神经营养药物、局部封闭治疗,改变不良姿势等方法。

如果出现手部肌肉萎缩,保守治疗效果不好者,通常需要手术治疗,将尺神经从尺神经沟中解脱出来,移至肘前皮下,并进行尺神经松解,术后屈肘位使用石膏托固定3周左右时间。

### “肘管综合征” 预防重于治疗

高长虹提醒广大市民,“肘管综合征”预防重于治疗,大家在工作生活中,不要长时间屈肘或枕肘睡眠,尽量伸直肘关节。避免长时间肘关节反复活动,比如打牌,使用电脑、手机等。如果出现手麻、肌肉萎缩等症状,应及时就诊,避免造成不可逆的手指功能障碍。

尽量避免上肢长时间处于固定、机械而频繁活动的状态,使用鼠标或打字时,每工作一小时就要起身活动活动肢体,做一些握拳、捏指等放松手指的动作。

使用电脑时,电脑桌上键盘和鼠标的高度,最好低于坐着时的肘部高度,这样有利于减少对手腕腱鞘等部位的损伤。

使用鼠标时,手臂不要悬空,以减轻手腕的压力,移动鼠标时,不要用腕力而尽量靠臂力做,减少手腕受力。

不要过于用力敲打键盘及鼠标的按键,用力轻松适中为好。

鼠标最好选用弧度大、接触面宽的,有助于力的分散。

使用鼠标时,配合使用“鼠标腕垫”垫在手腕处。

出来。为什么呢?因为自己脑补了很多信息,孩子玩水弄脏地板,自己又要打扫卫生,老公不做家务不管孩子,而自己明明那么辛苦,他们却不体谅我,还给我增加负担……”罗颖说,“脑补”是我们的大脑给眼前画面增添瓦构建了一个“事实”,因此才会火冒三丈。

那么,脑补的情景一定是事实吗?未必。

罗颖说,我们接下来继续做这个测试:如果孩子告诉你,是听到了妈妈上楼的脚步声,想给妈妈端一杯水;老公在拿手机研究晚上如何给加班的妻子做顿美食,现在的你还有刚刚的怒火吗?

脑补,往往把我们拖拽到过去或指向未来,自动化地根据眼前有限的信息进行补充,利用过去的经验,对当下情景进行过度解读。罗颖说,这其实是犯了“经验主义”的错误。

罗颖建议:遇到事情时,试着不急于对当前情景进行脑补,而是让自己的情绪先稳定下来,了解相对全面的信息后,再作出判断和适当的选择,这样可以保持适当的情绪和行为应对,而不是发过脾气后,又觉得懊恼自责。

遇到事情,不过度“脑补”,或许生活会更轻松些。