

手麻、手疼、手无力 小心被“鼠标手”盯上

本报记者 朱郑远

又到了暑假,许多学生又要“沦为”资深电脑党、手机党、平板党,但是随着这些电子设备的频繁使用,越来越多的人开始抱怨手腕疼、肩膀麻、手指关节不灵活;严重时,甚至会从睡梦中痛醒或麻醒,这其实就是被大家俗称为“鼠标手”的症状。



健康百科

做好“四防” 健康度夏

天气越来越热,如何防暑降温成了重中之重,下面就来介绍一些简单的小方法,帮助您度过一个健康的夏天。

防中暑:自制防暑茶

高温天气,最容易出现中暑,不妨做点防暑茶饮。比如乌梅茶,将乌梅和甘草按5:1比例(也可根据个人口味适当调节)放入锅中,加水煮10分钟,取汤汁冲泡绿茶即可,有敛肺、生津等功效,还可用于肺虚久咳、虚热消渴。枸杞防暑茶也是不错的选择,将枸杞10克、薄荷3克、五味子12克、菊花6克放进茶杯里,冲入沸水加盖闷泡10分钟至味道渗出即可,有补肺生津、治暑热烦渴及清热降压的作用。

防“伤心”:该出汗时就出汗

人们每天进出空调房,人体要反复经受冷适应的条件反射,肾上腺素会大量分泌,这无形中就给心脏增加了负担。而中医也认为,夏天属阳,阳气宜畅通,所以该出汗时要出汗,另外,夏属火,与心对应,该出汗时不能出汗就会“伤心”。

因此,在夏季的空调房,室内温度应控制在26℃-28℃,室内外温差最好不要超过8℃,房间也要经常通风换气。夏天锻炼要注意避开高温时段,更适合在清晨或傍晚进行一些动作柔和、缓慢的有氧运动,如散步、打太极拳等,尤其是老年人更要注意。

防湿气:煮粥时加点荷叶

夏天最大的邪气就是湿,这时很多人的脾胃功能低下,会经常感觉胃口不好,容易腹泻,出现舌苔白腻等,所以不妨多吃一些能健脾利湿的食物。

荷叶味道清香,略有苦味,可醒脾开胃,有消解暑热、养胃清肠、生津止渴的作用,不妨在煮粥时适当加一些荷叶,既能生津止渴、清凉解暑,又能补养身体。此外,干扁豆浸透与大米同煮成粥,也有不错的清暑化湿、健脾止泻的功效。

防腹泻:冰箱取食先放放

夏天高温潮湿,适宜细菌、病毒繁衍,加上人体出汗比较多,免疫功能受损,是肠道传染病的多发季节。

入伏后阳气最盛,很多人喜欢从冰箱里把食物拿出来直接就吃,这会对体内阳气造成损伤,也很容易发生腹泻。最好是经过充分加热后再吃,或者提前半个小时拿出来放一会或用温水泡一下再吃。还可以多吃些“杀菌”蔬菜,如大蒜、洋葱、韭菜、大葱等,对各种球菌、杆菌、真菌有杀灭和抑制作用。其中,大蒜生吃的作用最好。

那么到底什么是“鼠标手”呢?应该如何解决与预防?记者咨询了浙江省人民医院康复医学科主任叶祥明。“实际上‘鼠标手’属于民间叫法,并不全面和科学。在医学上,我们称之为腕管综合征,是当今最典型的职业病之一。”叶祥明介绍,“鼠标手”的症状主要表现为手腕和手指麻木、酸胀、动作不灵活、手无力。名字来源起先是因为程序员等需要长期与电脑接触的群体,他们长时间频繁使用鼠标和敲打键盘,出现的腕管综合征被戏称为“鼠标手”。

但是使用鼠标姿势不当只是其中一个因素,过度使用手机的“手机族”,一些需要大量活动双手的职业人群,也是腕管综合征的易感人群。“此外,家庭主妇由于家务繁重,而且女性腕管本身就比男性细窄,也非常容易患病。另外,一些特殊人群如孕妇、高血压和糖尿病患者等也容易得腕管综合征。”叶祥明说。

那患上该症状该怎么办,打

针还是吃药?专家表示,常规的口服消炎药和局部注射皮质类固醇药物是一种方法,尽管可以暂时缓解症状,但是有可能产生副作用,并不提倡。“其实,对于有轻度至中度症状的患者,建议采用康复医学科的治疗方案,具体可使用保护神经、物理因子治疗、手法治疗、运动治疗、作业治疗等方法,不仅有效还无副作用。”

不过,任何疾病都是具有个体差异性的,若经以上治疗一段周期后神经症状仍未得到有效缓解者,或对于那些正中神经卡压严重的患者,叶祥明建议可进行外科手术减压。但是不要以为接受手术以后就能完全解决问题,“我之前接诊了较多做完手术就回家‘静养’的患者,其愈后情况也不容乐观,生活和工作质量都严重受损。”叶祥明表示,对于这类患者,最佳的康复时期应该是术前便应开始,这对于将手部周围肿胀、肌力、关节活动度的影响降至最低,缩短康复周期也很有帮助。

同时,术后康复介入是十分必要的,叶祥明建议患者需要在专业康复人员指导下进行术后早期制动,术后4—7天开始进行腕关节和掌指关节被动的屈伸练习,抓握训练,手指等训练。术后2—3周夜间休息可支具保护固定于中立位。术后1个月内限制负重练习,术后5—8周达到主动全范围活动。“具体治疗还需在专业康复治疗师的指导下安全有效地进行。”

近几年,像“鼠标手”、“网球肘”等这样的门诊病例在不断增加,而且呈现出明显的年轻化趋势。叶祥明建议市民朋友要防患于未然,改变不正确的工作方式(比如使用鼠标时,建议放置腕垫,适当调高座椅,维持腕部中立位),不管是工作还是学习,避免身体长时间保持同一姿势。同时,叶祥明提倡大家学会休息,科学运动,这样不但可以给身体带来能量,也让一天有个好的开始,以更饱满的精神迎接艰巨的工作。

健康小贴士

从小呵护宝宝牙齿 正确护理很关键

每位家长都希望自己的宝宝能拥有一口健康的好牙齿,不过千万不要以为宝宝没有长牙就不用护理,口腔专家建议,从宝宝出生开始就应该做好口腔的护理工作。

首先,宝宝乳牙未长出时就应该开始护理。即使牙齿还未长出来,日常生活中也要注意清洁宝宝的口腔。例如每次给宝宝喂奶后,用温热的湿毛巾或纱布缠绕在手指,轻轻地擦拭宝宝的口腔和牙龈。当然也可以买一些专门清理宝宝口腔的小工具。

其次,一旦宝宝萌出了第一颗乳牙,就得立即开始牙齿护理工作。许多家长可能认为乳牙的护理并不重要,因为乳牙最终会脱落,固齿将取代它们。但事实上,乳牙的

护理不容忽视,因为他们可以留出固齿的位置,并帮助宝宝咀嚼和说话。若处理不到位,很容易发生病变,使宝宝患上龋齿或牙龈炎。

除此之外,还要注意宝宝牙刷牙膏的选择。不到2岁的宝宝,应当尽可能选择婴儿专用的手指软胶牙刷和不含氟牙膏。2岁以后就可以使用儿童牙刷和含少量氟的牙膏。

最后,要给宝宝制定牙齿检查计划。美国牙科协会建议宝宝第一次牙齿检查的时间最好是1岁前。但是只要对宝宝的牙齿护理



做得比较完善,3岁之前去做牙齿检查也是没有问题的。

不同的年龄、不同的发展阶段儿童会存在不同的护牙方法。在整个童年,适当和有效的家庭口腔保健措施也是不断变化的。对于每一个年龄段,采取适当的口腔护理措施是非常必要的。