

□专家解惑

怎么用手有讲究

腱鞘炎多发生于成年人,以日常生活或工作中用手频繁的人群为主。腱鞘炎最常发生在拇指,其次为环指(无名指)及其他手指。近年来,随着人们越来越频繁地使用手机和电脑,狭窄性腱鞘炎的发病率也逐渐增加,发病年龄也逐渐年轻化。

什么是腱鞘炎?这首先得知道腱鞘的结构。肌腱是连接肌肉与骨骼的纤维束,负责力量和关节活动;腱鞘则是包裹在肌腱外层的套管结构,通过分泌滑液润滑肌腱,固定肌腱位置(类似电缆的保护套)。两者的配合让我们的手指、手腕灵活运动,从而应对日常的学习、工作和生活。

分泌滑液的腱鞘还会发炎?当然!原因在于过度摩擦。当肌腱因反复活动或外伤与腱鞘过度摩擦,会导致腱鞘充血、水肿、增生,甚至形成狭窄卡压肌腱,出现疼痛和活动受限。

腱鞘炎起病缓慢隐匿,早期指关节局部可出现肿痛、僵硬和活动受限,常于活动后缓解或消失。

如何判断腱鞘炎?从症状来看,一般是两种,一是疼痛,包括活动时加重、休息减轻、部分患者夜间痛醒;二是活动受限,如手腕背伸困难、手指屈伸卡顿,尤其晨起更加明显。一些特异性检查也可判别,如握拳尺偏试验,拇指握于掌心并向尺侧偏手腕,剧痛提示桡骨茎突狭窄性腱鞘炎;还有弹响试验,手指屈伸时出现“咔嗒”声提示扳机指。

腱鞘炎的发病基础是手指关节的过度活动,因此预防主要应调整生活及工作方式:

第一,在长时间工作时应保持正确的姿势。长期伏案工作时,尽量让双手平衡,手腕能触及实物,不要悬空。使用电脑时,键盘和鼠标高度应合适,手臂和手腕自然放松,避免手腕过度弯曲或伸展。可以把键盘放置在肘部高度,且距离身体不要过远,以减少腕关节压力。使用手机时,可双手交替操作,避免单手长时间握持和不停地指尖输入。

第二,进行适度运动可增强肌肉力量和韧带柔韧度,减少腱鞘炎的发生。建议每工作1~2小时,休息10分钟,做一些简单的手腕和手指伸展运动。工作结束后,可尝试手腕关节旋转,或将手掌用力握拳再放松,来回多做几次。将手指或手掌反压几下,能有效缓解手部酸痛。手部运动时,注意手指、手腕的正确姿势,不要过度弯曲或后伸。不宜提拿过重的物品。手指、手腕不要用力过猛,以免肌腱劳损导致腱鞘炎。

推拿按摩是中医治疗腱鞘炎的主要手段,具有疏通经络、松解粘连、恢复关节功能的效果。患者在治疗前可准备一些中西医的外用制剂,或者精油作为按摩介质,一方面既起到药物本身的治疗作用,同时也能减少因为按摩揉搓可能导致的皮肤损伤。针对桡骨茎突狭窄性腱鞘炎,建议可用健侧的手指对患侧腕关节疼痛最严重的地方进行按、揉、弹拨

手法,同时缓慢活动腕关节,每次5~10分钟,一天2~3次治疗频率;针对手指的腱鞘炎,患者同样可以用健侧的手指对局部痛点进行按揉弹拨治疗,并结合手指的缓慢屈伸运动,每次5~10分钟,一天2~3次治疗频率。

第三,有必要对肌腱进行适度保护。在进行重复性活动时,使用适当的护具或支撑物来减轻关节和肌肉的负担,如佩戴手腕支撑带、膝盖护具等,以保护相关部位免受过度摩擦和压力。得了腱鞘炎,重要的是放松手部,给它休息的时间,不要加重其负担。

第四,注意保暖。双手反复泡于冷水中,会使局部关节耐受度下降,出现炎症渗出、软组织水肿等,使肌腱与腱鞘产生无菌性炎症反应,从而引发疼痛。比如洗衣服时最好用温水。如果感觉身体疲劳,还可以泡个热水澡,或在肌肉酸痛部位进行热敷。

作为一种骨科常见的疾病,大部分患者发病以后,经过适当休息,能够自己缓解和痊愈。但如果长期不见缓解,就要采取一些治疗办法了,常见的包括关节固定制动、药物治疗、理疗等。如症状仍然持续,可行局部封闭治疗,使早期腱鞘炎得到缓解,每周封闭一次,但需注意,封闭治疗不宜过于频繁。对于症状严重且严重影响生活质量的患者应手术治疗,具体手术方式为,彻底松解肌腱周围狭窄的腱鞘,从而缓解症状,使肌腱功能恢复。

据《光明日报》

提前科学用药 改善春季花粉过敏

新华社北京2月19日电 有人一到春天就容易打喷嚏、流鼻涕、眼睛痒,甚至还有咳嗽、胸闷等症状,对此,专家表示,这些症状可能是由于花粉过敏导致的。对于有明确花粉过敏症状的患者,要提前做好应对措施,提早准备预防性药物,避免接触过敏原。如果过敏症状持续不缓解或加重,应及时就医,进一步明确病因。

“目前临床认为,提前预防要比出现花粉过敏症状以后再去治疗更有效。”北京大学人民医院主任医师马艳良说,过敏性鼻炎患者可以提前用一些鼻喷的激素,如布地奈德、氟替卡松等;过敏性结膜炎患者,可以提前使用过敏性滴眼液;过敏性哮喘患者则可以提前使用含有吸入糖皮质激素的药物。一般来讲,相关药物用到花粉季节过后,可根据症状再考虑停用还是减量。

此外,专家建议,在花粉季节要尽量避免接触过敏原,及时关注气象部门发布的花粉浓度监测信息,一旦花粉浓度升高,要尽量避免到花粉浓度较高的区域。如果在家里,尽量关闭门窗。出门时也要做好防护,比如佩戴口罩、防过敏的硅胶保护套眼镜等。外出回家要及时脱掉外衣,并清洗鼻腔。

饱餐后还想吃甜点? 你不是一个人

据新华社柏林2月19日电 饭菜吃完,肚子已很饱,但甜点端上来后,你不是觉得自己还有一个胃,能装下蛋糕、冰激凌或者酒酿圆子?一个国际团队最近发现,这种对餐后甜点的食欲由大脑中一组特定神经元负责,抑制相关神经通路可减少饱腹状态下的糖分摄入,帮助对抗肥胖和代谢疾病。

德国马克斯·普朗克代谢研究所等机构的人员近日在美国《科学》杂志上发表论文说,这组神经元名为POMC神经元,位于大脑的弓状核部位,能在饱腹状态下刺激对糖的选择性食欲。

POMC神经元负责产生饱腹感,摄入充足食物会促使这些神经元释放饱腹信号,避免过度进食。新研究发现,小鼠在饱腹状态下摄入糖分,时,POMC会迅速启动另一条神经通路,通过释放β-内啡肽抑制丘脑室旁核中特定细胞的活动,从而产生奖赏信号,导致小鼠继续吃糖;摄入高脂肪食物则没有这种效果。

实验显示,小鼠在吃到糖之前,只要感知到糖的存在,这条神经通路就会启动。阻断该神经通路能使饱腹小鼠不再吃额外的糖,但对饥饿小鼠没有影响。此外,饱腹状态下的人类志愿者摄入糖分,时,丘脑室旁核的活动同样受到抑制,意味着人类的“甜点胃”可能是由同一条神经通路调控的。

研究人员说,糖可以迅速被机体吸收,转化成糖原和脂肪储存起来,自然界中的糖很稀少,拥有对额外糖分的食欲有助于动物提高生存率,形成进化优势。但在工业社会中,食物充足、糖随处可见,这条神经通路容易使人摄入过多糖分,带来健康问题。

中医“把脉”哪吒“鲨鱼齿”和“熊猫眼” 饮食健康和良好习惯助力孩子健康成长

和“牙间隙过大”。2月17日,记者采访到陕西中医药大学第二附属医院治未病科主任辛宝,他表示,导致孩子出现“鲨鱼齿”通常有三个原因,一是孩子颌骨发育不足,牙弓长度不够,没有足够空间供尖牙正常萌出到牙列中,就会导致尖牙萌出位置异常,可能在牙列唇侧或腭侧萌出,显得格外突出,就像“鲨鱼齿”一样。

遗传、乳牙滞留、多生牙的问题也都会导致这种“鲨鱼齿”的出现。其次,牙齿缝隙过大、排列不齐的现象,多和孩子的不良习惯有关系,如吮指、舔牙、咬唇等不良口腔习惯,都会影响牙齿正常生长方向和颌骨发育。一般情况下,随着侧切牙萌出,中切牙的缝隙会逐渐消失。但如果孩子到了七八岁,侧切恒牙都长出来了,中切牙牙缝还没闭合,家长们就得格外注意了。

此外,“鲨鱼齿”的出现很可能与孩子的饮食结构有关,比如很多孩子偏爱精细食物,而像粗粮、坚果这类需要多咀嚼的食物摄入较少,牙齿缺乏足够的咀嚼锻炼,颌骨发育就会受到影响,容易出现牙齿排列不整齐、牙缝大等问题。辛宝主任提醒家长,如果孩子出现“鲨鱼齿”,还真不能等到长大换牙后想着就自己好了,还是要多让孩子注意生活习惯,爱牙护牙,及时矫正。“日常要让孩子多吃有助于颌骨发育的食物,如玉米、胡萝卜、苹果等。这些食物需要孩子充分咀嚼,能促进颌骨正常发育,

让牙齿排列更整齐。”

“熊猫眼”与脾胃、肝肾密切相关

“再说哪吒的‘熊猫眼’,有人打趣说是哪吒熬夜看手机,也有人认为是睡眠不足。其实从中医角度来看,这与孩子的脾胃、肝肾密切相关。”辛宝主任指出,中医认为,脾胃乃后天之本,是气血生化之源。孩子饮食不规律,爱吃生冷、油腻、辛辣食物,就容易损伤脾胃,导致气血不足,反映在眼睛上就可能出现黑眼圈。此外,肝肾同源,肝开窍于目,若孩子长期熬夜、过度用眼,久视伤血,损耗肝肾之阴,会加重黑眼圈症状。针对“熊猫眼”,家长一定要帮助孩子管理好玩手机、看电视的屏幕时间,不能熬夜。

除了养成良好的生活习惯,辛宝主任建议家长们帮孩子加强日常营养和饮食调理。“除了为孩子补充维生素C和维生素E,抗氧化、减少黑色素的生成堆积,还可以用一些中医食疗方,如山药红枣粥,山药健脾益胃、红枣养血安神,二者搭配,能很好地调养脾胃、补足气血;而枸杞猪肝汤能有效改善因肝肾不足引起的黑眼圈。”

辛宝主任指出,儿童饮食健康对孩子的发育生长、疾病预防至关重要,家长们一定要多多留意孩子的饮食和生活习惯,帮助孩子健康成长。

据《西安晚报》



图片来源:电影《哪吒之魔童闹海》官方微博

最近《哪吒之魔童闹海》热度爆棚,影片里小哪吒顶着一对“熊猫眼”,还长着一口参差不齐的“鲨鱼齿”,两颗门牙间的缝隙大得夸张,精灵古怪的模样十分招人喜爱。然而,这样的模样放到现实中,自家孩子要是这样,肯定有不少家长会暗自担忧。

孩子出现“鲨鱼齿”
通常有这三个原因

“这还真不是空穴来风,电影中哪吒这一口‘鲨鱼齿’,在现实生活中就有小朋友换牙时出现类似情况。这种尖牙突出、牙缝大的情况,医学上叫‘尖牙异位萌出’