



对于爱美的女性而言,生活离不开自拍。一只手拿着手机,举在面前,对着屏幕不停地找角度,拍一张照片甚至得花上几分钟。但是,很多人却不知道,长时间自拍可能会导致神经受损,从而造成“自拍腕”。实际上,这是一种名叫“腕管综合征”的疾病。海南省人民医院保健中心医生赵敏提醒,预防这种病,最好的办法就是要尽量避免长时间进行重复的手部操作,防止腕部正中神经持续性受压。

南国都市报记者
张宏波

爱自拍停不下来 小心“自拍腕”找上门

海口医生:长久反复用力屈伸手腕需要警惕腕管综合征

1 女孩爱自拍 手腕疼痛活动受限

家住海甸岛的陈女士是一名文员,每天都需要对着电脑伏案工作。平常她还是十分喜欢自拍的女孩,一有空闲就喜欢拿手机自拍,然后发朋友圈。上个月,陈女士开始感到自己左手腕、左手大拇指下的腕侧有些疼,以为是睡觉时压到了。可是,随后疼痛不仅没有消退,反而加重,手腕部活动受限。但陈女士认为问题不大,一直没有去医院检查。

不久前,陈女士的疼痛再次加剧,她将自己的手腕问题分享到朋友圈,有经验的朋友说她得了腱鞘炎了。一听自己可能得了病,陈女士只好跑去医院就诊。不过,根据陈女士描述的症状以及初步检查,医生排除了腱鞘炎,认为她患了腕管综合征。

医生认为,陈女士的病和她的习惯有很大的关系,除了工作,爱自拍也是一个重要原因。不久前,有媒体报道称,有外科医生表示,自拍过度可能会致使手腕部神经受损,引发腕管综合征,这种信息时代的新危害被称作“自拍腕”。

2 手腕过度使用 导致“正中神经”被压迫

那么,什么是腕管综合征?据了解,这种病是由于“正中神经”被压迫到了,导致手可支配的区域出现麻木、肿胀、疼痛,主要是掌内外两侧疼痛,指头麻木,严重的出现肌肉萎缩,疼痛感会蔓延到手关节上方。海南省人民医院保健中心赵敏表示,腕管综合征还伴有手的精细动作不灵活、无力等。

“手及腕部劳动强度长期过大时就容易发病,局部性疼痛还可能到肘部及肩部。一般白天劳动后夜间加剧,甚至睡眠中痛醒。”赵医生说,初期夜间手指麻木多见,逐步发展到白昼不分。值得注意的是,腕管综合征很容易与末梢神经炎、神经根型颈椎病混淆,导致误诊、漏诊。

赵医生说,腕管综合征实际是手腕过度使用、受凉等造成神经血管肌腱被压迫。而“自拍腕”则是由于长时间保持同一姿势使用手机造成的,自拍时,手腕一直是内弯的,从而导致“正中神经”被压迫,过度向内弯曲手腕会引起刺痛感甚至剧烈疼痛。

3 尽量避免长时间进行重复的手部操作

职业因素是腕管综合征的重要影响因素,重体力负荷、不良腕部及手部姿势反复性操作、长时间工作者发病率高。赵医生介绍,腕管综合征患者女性多于男性,从事需要长久反复用力屈伸腕与指的职业的人群发病风险高,如频繁敲击键盘的电脑操作者、不停翻炒颠勺的厨师,以及木工、家庭妇女,甚至书法家、音乐指挥家等均易患上腕管综合征。

治疗方面,主要包括保守治疗与手术治疗。保守治疗包括药物治疗及腕关节石膏固定、腕管糖皮质激素注射和超声波治疗等保守治疗方法。手术治疗主要目的为松解腕管内正中神经,去除压迫正中神经的组织,为正中神经创造恢复条件。

赵医生认为,对于预防,最好的办法就是要尽量避免长时间进行重复的手部操作,防止腕部正中神经持续性受压,中年女性在劳动中更要注意这一点。不管是腕管综合征患者还是易患人群,工作期间最好每隔十五至三十分钟稍事休息,改变一下动作。另外,在劳动前和劳动后应放松腕部,充分活动腕关节,有助于防止腕管综合征的发生。

专家提醒 鱼刺扎伤手 莫大意

“要过年了,请各位亲朋好友注意防范鱼刺扎手。出现高烧、伤口肿痛厉害等症状时,请火速到医院治疗。”因被鱼刺扎伤导致严重感染的许女士,日前在医院病床上发出这条朋友圈。

今年61岁的许女士家住武昌,1日晚在清洗鳊鱼时右手拇指被扎了一下,见伤口很小她根本没放在心上,不料2日晚11点多,她在睡梦中突发高烧,感觉全身无力,再看被扎的右手拇指已变得又红又肿。

第二天许女士前往武汉市第一医院看急诊,被收入骨科病房住院治疗。管床医生杨林根据症状诊断她得了类丹毒,一种严重的细菌感染,是被带菌的鱼刺扎伤所致。

经过一周抗感染治疗,许女士高烧已退,用药膏外敷消炎后,右手拇指也已明显消肿。“不是亲身经历,真不相信被鱼刺扎一下还能引发如此严重后果。”许女士说。

杨林介绍,类丹毒是由类丹毒杆菌引起的急性皮肤炎症,不及时就医可能全身感染,少数人可能会有发热、关节痛、多器官损害等全身症状,甚至危及生命。

病区护士长贺英介绍,2018年12月以来已陆续收治3起被鱼刺扎伤出现严重感染的病例,除了家庭主妇,还有卖鱼的老板。她提醒,年关将至,好多人开始准备年货,如不小心被鸡、鱼、虾、蟹扎到并出现红肿热痛等症状,应第一时间到医院明确诊断,尽早进行治疗。

(新华社)

补充蛋白质 食物比蛋白粉更靠谱

蛋白粉对于喜欢健身的人来说再熟悉不过,吃蛋白粉是一种方便、快捷的补充蛋白质的方式。而对于普通人来说,动不动就吃蛋白粉,感觉可以为他们补充平日缺少的某些营养物质。但这只是人们的一种不全面的看法,河南省人民医院营养科营养师王雯表示,食物是营养物质的最主要来源,健康人不需要额外补充蛋白质,爱好健身的人可以适量食用蛋白粉,但不能过量。

吃饭比补充蛋白粉重要得多

王雯说,《中国居民膳食营养素参考摄入量》中标明,推荐每日轻体力劳动男性应摄入65克蛋白质,而女性应摄入55克蛋白质。摄入65克的蛋白质,需要吃下的具体食物包含50克红肉、100克鱼肉、200毫升牛奶、1个鸡蛋、250克大米、350克蔬菜。摄入这些

食物就可以达到正常成人一日的蛋白质需求,没有必要再吃蛋白粉补充蛋白质。而多摄入含优质蛋白质的食物可以提高人体对蛋白质的吸收率,如鱼、虾、蛋、奶等。所以,要想摄取大量且优质的蛋白质,需要我们日常做到吃食物的量足够的同时,还要质量优、品种丰富。

而对于减肥人士来说,王雯推荐低能量、均衡饮食,即每日的食物摄入量为正常摄入量的三分之二,且三大营养素(碳水化合物、脂肪、蛋白质)同比例下降。

特殊人群需适量食用蛋白粉

蛋白粉一般是指从大豆中提取的大豆蛋白,或是从牛奶中提取的乳清蛋白,但更多的蛋白粉是将这类提取物混合后加入适量的矿物质和维生素制成。

当人体存在营养不良、疾病引起的进食减少或手术后康复等情况导致需要增加蛋白质摄入量,可以用蛋白粉补充蛋白质,并且需要营养师或医生的指导建议,多数情况只补充蛋白粉是不够的,更建议通过合理的饮食安排补充多种营养物质。

能够正常饮食,身体需求量也没有大量增加时,并不需要补充蛋白粉。而且如果过量补充蛋白质,会造成尿钙排出量增多,增加肾结石的风险。

另外,对于喜好健身且想长肌肉的人来说,正常饮食或许无法提供足够的蛋白质,也需要额外补充蛋白质。但想要达到这种理想的效果,往往单靠吃蛋白粉很难实现,没有其他营养素影响与参与,摄入的大量蛋白质无法很好地被利用。所以,日常均衡饮食对于健身人士也十分重要。(据大河健康报)