



长期玩手机,当心这种疾病来袭

滨医附院手(显微)外科专家提醒关注手部健康

手指疼有异响 当心腱鞘炎

“我右手的拇指一动就痛,弯曲时还会有‘咔嚓’的声音。”近日,在骨伤科门诊内,丁女士向医生展示了自己无法伸直的右拇指。她表示,自己经常要洗衣服、切菜、用剪刀,频繁地使用右拇指,而反复发作的腱鞘炎已经困扰了她半年之久,疼起来时实在是难以忍受。

“受伤、劳损以及关节炎等都可能诱发腱鞘炎。”骨伤科副主任中医师吴乐彬表示,腱鞘炎是一种腱鞘发生的急性与慢性炎症的反应,主要是积劳成疾所致,少部分为外伤引发。怎么理解呢?腱鞘里面是根筋,外面有个管,当筋粗了、管窄了,筋的活动就不灵活,“咔嚓”响就是筋通过狭窄处发出的声音。

腱鞘炎多见于手部劳动较多人群,作为家庭主妇的丁女士正是腱鞘炎的典型患者。前来就诊的腱鞘炎患者中,手工操作者和家庭主妇不在少数,他们往往要进行较为频繁的手指或手腕活动,肌腱与腱鞘局部过度摩擦,患上腱鞘炎的概率也高于其他人。

“大多数腱鞘炎的典型症状是手指疼痛与活动受限。”吴医生告诉记者,不仅如此,患者早起时手指还会发出“咔嚓”的弹响,产生扳机样动作。如果不及时加以治疗,久而久之可能导致患者手指功能受限,疼痛不可缓解。

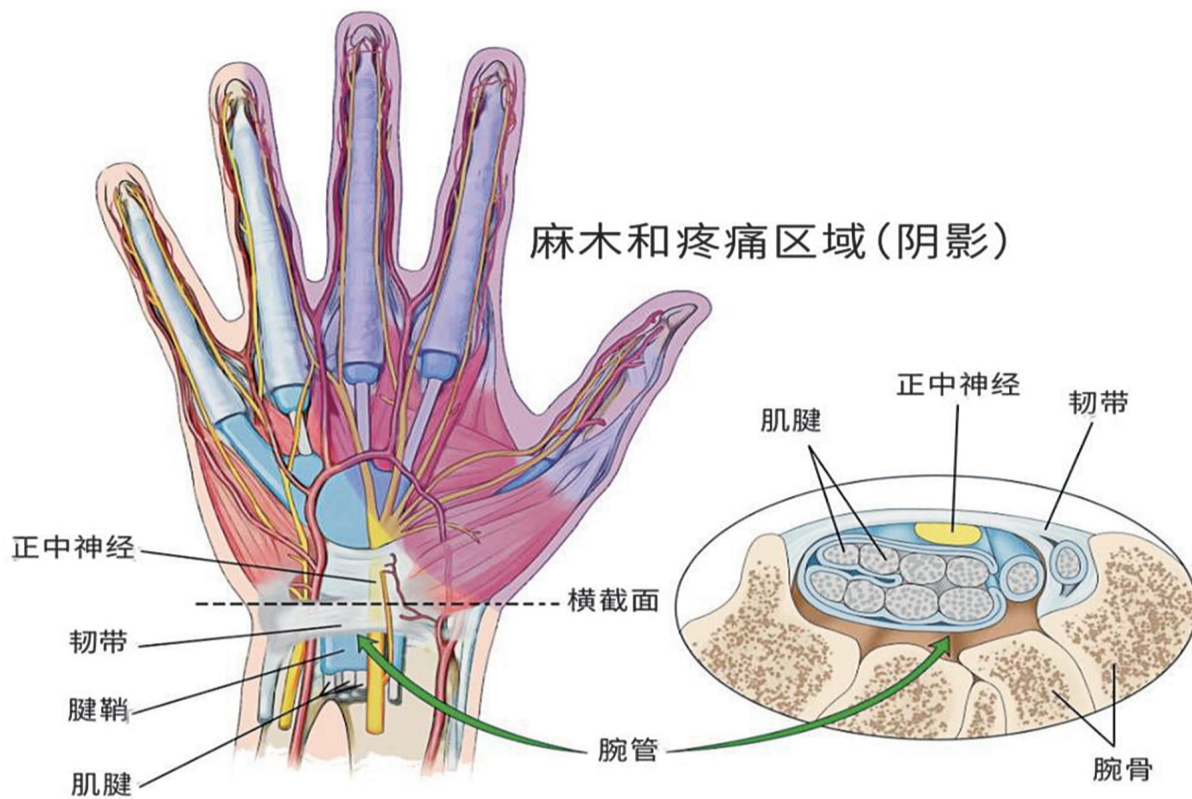
那么,市民们该如何预防腱鞘炎呢?吴乐彬医生建议,在日常工作生活中,过度使用手指的市民们要合理减少手工活动。在日常家务劳动时,要注意手指、手腕的正确姿势,不要过度弯曲或后伸,提拿物品不要过重,手指、手腕用力不要过大。

其次,市民们要少捏硬物,避免手指频繁用力造成肌腱与腱鞘间的长期刺激,要避免长时间重复单一动作,避免关节过度劳损。长时间反复工作后,应按摩或小幅度轻柔活动手指和手腕,也可温水浸泡,使其得到放松。

再者,对于长期伏案的办公人员来说,要采用正确的工作姿势,尽量让双手平衡触及实物,不要悬空。可以在工作时间之外或休息时间进行手部与腕部的适度锻炼,如握力球、手指伸展、手部放松等,增强手部肌肉和韧带的灵活性。

最后,如果发现自己有腱鞘炎相似症状,需要及时到正规医疗机构进行救治,切勿延误病情。

(湖州晚报)



□晚报记者 刘飞
通讯员 董坤 张莹莹

手机已经成为当代人习以为常的工具,很多市民手机不离手,也有很多习惯睡前玩手机,但是,长期玩手机可能带来各种各样的危害,其中就包含一种手部疾病——腕管综合征。

说起腕管综合征,很多人并不熟悉这个名词,但这个病的发病率却不低,这是一种常见的局灶性单神经病变,占有神经病变病例的90%。

腕管综合征到底是一种什么样的病症?为何经常使用手机会增加患病几率?日常生活中我们该如何预防腕管综合征的发生?听一听滨医附院手(显微)外科主任医师刘永涛怎么说。

手指麻木 当心患上腕管综合征

腕管综合征是一种什么疾病?

腕管综合征,其实就是大家常说的“鼠标手”。是由于手的前臂正中神经在腕部受到卡压而产生的症状和体征。

当腕关节屈曲或伸展时,腕管内压力会不断上升,当腕管内压力达到一定数值时,正中神经的外膜血流受阻,导致神经缺血。长时间的缺血会引起正中神经脱髓鞘改变,最终造成运动和感觉功能受损。

当患上腕管综合征后,会有哪些表现呢?

“一般表现为拇指、食指、中指和环指桡侧麻木、刺痛或烧灼样感,可同时伴有手的精细动作不灵活、无力等。”刘永涛解释,手部神经受到压迫,手的感觉肯定会出现异常,早期是麻木感,后期可能会出现疼痛感,“所以大多数人一出现症状便能够察觉,来到医院就诊。”

手的重要性不言而喻,手指则是手的眼睛,是人体重要的触觉器官。刘永涛提示,患上腕管综合征后,应该及时治疗,如果放任其发展,很有可能造成永久性神经损伤,使手部功能受损,引起手部肌肉萎缩等更严重后果。

“在临床上,腕管综合征属于一个常发病,早期治疗起来的难度也不大。”刘永涛说,而且越早治疗,恢复效果越好,操作越简便,“如果正中神经受压过久产生严重变性,恢复起来相对困难,有时可能需要手术来恢复神经功能,手术后神经的恢复约为一天一毫米,整个恢复期比较长。”

“在腕管综合征的病程早期,可能有一个痛觉过敏状态,当我们的手被碰一下时感觉格外疼痛。”张凯说,这个症状持续时间较短,很多人不太容易注意到,但是这却是损伤的早期阶段,“当这个阶段过去,很快就会转变为麻木的症状。”

“不管什么情况下,手指都不应该出现麻木症状。”刘永涛提示,如果手指出现麻木,要及早找专业医生做鉴别是什么原因。

日常生活中请关爱手部健康

腕管综合征又被称为“鼠标手”,就是说,手腕的重复运动是导致腕管综合征的显著危险因素,这个疾病有很明显的职业特性。

“像重体力工人、IT工作者等频繁使用手腕及进行高强度活动的人群,更容易患腕管综合征。”刘永涛称,女性患腕管综合征的概率是男性的3倍,这主要因为女性腕管横截面积比男性小。

另外,肥胖会增加腕管内压力,压迫正中神经,还会引起代谢变化,导致神经内水肿和正中神经肿胀;糖尿病、

甲状腺功能减退、类风湿关节炎患者腕管综合征的发病几率比普通人更高。

刘永涛表示,临床研究表明,近年来,腕管综合征有很明显的年轻化趋向,这与当代年轻人不良的手机使用习惯不无关系。

“早期最容易得这类疾病的是挤奶工,因为他们工作时往复地进行屈伸动作,而现在这种工作损伤少了,出现了一种新的损伤机制,就是玩手机。”刘永涛称,在日常接诊过程中,不乏许多因玩手机而患病的患者,“现在大家习惯把手机拿在手上,坐着玩躺着玩,有时候一玩时间就很长,手腕长时间保持固定动作,发生腕管综合征的概率便会大大增加。”

日常生活中,如何避免腕管综合征的发生呢?刘永涛给出了他的建议。

第一,不管做什么工作,不要长时间保持一个动作,包括伏案写字,使用电脑,一般来说,超过一个小时就需要休息,或者做一下伸展动作。

其次,对于我们日常使用智能手机的市民来说要特别注意,不宜长时间使用手机,最好别超过20分钟,如果使用手机进行娱乐活动,可以使用手机支架。

“近年来,我们发现腕管综合征在青少年之中也有发生,其实青少年早期发病,一般不需要做特别的治疗,在病程早期,只需要改变不良的行为习惯,就可以慢慢恢复。”刘永涛说。

“对于平时爱玩手机的年轻人来说,一旦出现手麻等腕管综合征的具体症状,也无需过度担心。”刘永涛表示,及时前往正规医院的专业科室,相关症状都可以得以很好解决。