

“妈妈手”痛,这几招练起来

“妈妈手”,医学上称之为腱鞘炎,或狭窄性腱鞘炎,是手部一种常见的疾病。之所以叫“妈妈手”,是因为新手妈妈长时间抱娃,或抱娃姿势不当,导致手腕部的肌腱与腱鞘不断摩擦、劳损,发生炎症。“妈妈手”当然也不是妈妈的专利,长期抱宝宝的爸爸,爷爷或者奶奶也会得这种病;不要忽略长期玩手机、长时间用双手重复一个动作,亦是这种病的诱因。

一个动作知道你是否中招

出现“妈妈手”时,最常见的症状是手腕部靠近大拇指的部位感到疼痛,特别是在转动手腕或握拳、抓握东西等使用手腕或拇指的时候。广东省妇幼保健院麻醉科疼痛门诊罗超容主管护师说,多数人指出疼

痛在手腕内侧突起的骨头处,部分人仅仅感觉手部关节处很“别扭”,关节运动时感到酸胀或感觉使不了劲,它可能来得很突然,也可能是逐渐加重。严重一些的,可感觉劳累手指活动受限。

归纳起来,一个很简单的方法可以帮你判断是否患上了“妈妈手”:手握拳将拇指包在另外四只手指下,手腕再向小指方向摆动,如果您感觉手腕拇指侧有明显的疼痛,那么,很可能您已经被“妈妈手”缠上了。

功能锻炼操在家练起来

腱鞘炎是属于一种劳损性的疾病,平时一定要避免过长时间、不合理或反复地劳累你的手指与手腕,避免长时间寒冷刺激(如冷水洗刷、空调温度设置过低等),并注意放松与休息,以减少腱鞘损伤的机会,避免腱鞘炎的出现。

罗超容讲解了几个锻炼手功能的步骤,妈妈们不用上医院也可以进行治疗:

1、掌面朝上,大拇指尖放在第四指的底部,然后拇指从手掌上垂直抬起,保持拇指伸长约6秒,然后松开,重复8-12次。

2、5个手指并拢,将一条橡皮圈套在手指外侧,然后用力撑开,各手指均感觉受力,保持5秒后放松,重复8-12次。

3、伸出你的手臂,就好像你要和别人握手一样。拇指弯过手掌,在另一只手的帮助下

轻轻地向下伸展你的拇指和手腕。你会感觉到手腕拇指侧的伸展。保持至少15-30秒。重复2-4次。

4、手掌朝上伸出你的手臂。在你的手上握住一个小哑铃(用小易拉罐汽水代替),把你的手腕向上举起来。你会感到手背有一种伸展的感觉。慢慢降低你的手腕,使重量回到原来的位置。做2组各15次。



“神针”技术,让“妈妈手”不再疼痛

“妈妈手”程度比较严重的,经过功能锻炼无效的,应寻求疼痛专科医生的帮助。广东省妇幼保健院麻醉科疼痛门诊副主任医师黄希照说,在肌骨超声检查下,医生清晰地看到“妈妈手”患者两根肌腱被一黑色的圈圈紧紧地绑住,动弹

不得,这其实就是控制拇指的两根肌腱炎症水肿了,从而导致被包裹它们的腱鞘卡压住了,进而出现了疼痛和手部关节处无法使劲的感觉。医生可以在超声可视化技术下按照导航路线将消炎镇痛药注射到两根肌腱之间的腱鞘内,患者疼

痛可明显减轻。

据了解,超声引导注射治疗技术具有精准、无辐射、诊断和治疗一体化等优点,像桡骨茎突狭窄性腱鞘炎、肩周炎、腰椎小关节紊乱、胸廓出口综合征、膝关节疼痛、足底筋膜炎、植物神经功能紊乱等均可以治疗。

神思涣散坐立不安

当心孩子患上这种病

你了解儿童多动症吗?多动症的全称为注意缺陷多动障碍(ADHD),是一种常见的儿童神经发育障碍性疾病,起病于学龄前,主要表现为与年龄不相称的活动过度、注意力缺陷、多动、冲动。其中男孩患病率明显高于女孩,家庭功能不良,即家庭氛围不好、社会经济条件较差、有脑

发育障碍性疾病的孩子多出现此类病症。

近年来,儿童多动症患病率有所提升。许多家长因忽视孩子注意力不集中、精神涣散、坐立不安等“小事”,错过了多动症治疗的最佳时期。那么,如何判断孩子是多动症还是正常的活泼好动呢?多动症的诱发因素有哪些呢?

先天不足后天失养,诱发因素很复杂

目前,多动症的病因还不是特别清楚。但学者们大致公认的原因有以下几点:

1、遗传。据调查,多动症遗传倾向约占0.75%。

2、脑损伤。如母亲怀孕期间受感染,早产、剖宫产,生产过程中缺氧、缺血、窒息等,都可能诱发多动症的产生。

3、神经解剖和生理生化方面的因素。多动症患者会有脑的尾状核

和小脑体积的变化。

4、家庭和社会的影响。早期智力开发不足、学习压力过大、家庭环境不佳、家庭矛盾冲突多等,往往会使多动症的发病更加明显。

5、中医上普遍认为,多动症是由先天不足、后天失养、教育不当、情志失调而引起的一种身心疾病,与心肝脾肾关系最为密切。

6、其他。缺乏锌、铁等微量元素等。

不放弃多关心,预防多动症有办法

多动症若不及时治疗,随着病情发展会对患者生活、家庭、学校、社会有很大影响。特别是约50%~60%的儿童多动症会延续到成年人,严重的会引发品行障碍、反社会人格、药物滥用、抑郁症

等。因此,采取有效预防措施,降低多动症患病率意义重大。如母亲在怀孕期要保持心情愉悦;生产过程中尽量避免早产、难产、缺氧;避免孩子因从高处跌落、中毒、中枢神经系统感染等造成脑外



夏天各式各样的饮品成为不少年轻人和小孩子的防暑神器,导致白开水的摄入量大大减少。那么饮料能够代替水吗?经常喝饮料对人体有哪些影响呢?

水对人体的重要性

首先,水是生命之源,富含人体必需的矿物质和微量元素,能够很好地被人体吸收,是人体最不可缺的物质。人体摄入的饮用水可以调节体温、保护细胞、润滑关节,能够输送营养到身体的每个细胞,并将废物排出体外,从而有助于维持细胞的新陈代谢。

其次,成年人机体组织中水分占60%~70%。人体内缺乏水分会导致体液失衡,血液的浓度增加和pH值降低,从而影响新陈代谢的正常进行,会诱发超重、高血压、糖尿病、过敏、哮喘等多种疾病。

经常喝饮料的影响

血液中90%的成分来源于水,在一定程度上,“水质决

饮料能代替水吗?

小心诱发这些疾病

定血质,血质决定体质”。有些人会通过喝大量的饮料来补充水分,然而,并不是所有饮料,对身体都是有益的。

1、含有糖分和添加剂的饮料

长期饮用此类饮料,容易导致糖分摄入过多,加重身体消化负担。人们容易产生饱腹感,从而降低食欲,导致营养失衡,影响身体发育,诱发超重、糖尿病、高血压等疾病。

2、含有碳酸的饮料

碳酸饮料中含有磷酸盐和大量二氧化碳成分,长期饮用会影响人体钙元素的吸收,不利于人体骨骼发育,诱发缺铁性贫血等症状。此外,健康的人体多呈弱碱性,血液中的酸性物质过多不利于血液循环,会导致人体免疫力下降。

本版稿件均据人民网