

巡诊日记

过度用腕，警惕「鼠标手」

卢昌波 李晓雯

在门诊接诊时，我们经常遇到因手腕疼痛或手指麻木前来就诊的患者。这些患者基本有一个共同的特征：经常使用鼠标或频繁活动腕关节。这种情况引起的手部疼痛或麻木症状，被称为“鼠标手”。

“鼠标手”在医学上又称腕管综合征，是手腕关节长期过度活动，导致腕部正中神经在腕管内受到挤压，而引起手指疼痛和功能障碍的一种临床综合征。腕管综合征主要症状表现为手腕部感觉异常，食指、中指和无名指麻木、刺痛、无力。夜间症状加重，抖动手腕后症状可缓解。工作中经常使用电脑的人、司机、教师、音乐家、建筑工人等频繁活动腕关节者，是腕管综合征的高发人群。

如果出现“鼠标手”症状后不及时干预，手指会出现持续疼痛、麻木症状，并伴随感觉减退，手掌大鱼际甚至会出现肌肉萎缩、肌力减退的情况。因此，如果使用电脑后出现手指僵硬、腕部疼痛等“鼠标手”症状，应及时就医。医生会根据病情进行综合评估，并根据需要采取相应的治疗措施。

目前，腕管综合征的治疗方式主要包括保守治疗和手术治疗。大多数“鼠标手”患者可通过保守治疗的方式得到有效缓解。若仅有手指麻木等轻微症状，可尝试手腕运动疗法。手腕运动疗法主要包括屈腕和握拳两个动作。屈腕动作：伸出一只手，朝向身体正前方，掌心向内，手指向下，另一只手按压掌背，向内施力。握拳动作：手指自然展开，慢慢握成拳头，动作不要过快，可重复多次。

如果患者就诊时，已经出现手腕肿胀、手指关节不灵活等症状，可通过物理疗法进行治疗。急性期（发病1周内）每天局部冷敷手腕2~3次，每次15~20分钟。慢性期（发病1周后）可热敷和按摩手腕，以促进局部血液循环，缓解组织水肿。如果疼痛剧烈，可在医生指导下口服非甾体类抗炎药物和进行局部封闭治疗。

如果保守治疗半年后，疼痛症状仍然严重，可遵医嘱采取手术治疗的方式。微创内镜下的腕管松解，可解除神经外膜对神经纤维的压迫因素，是治疗“鼠标手”的主要手段。

如何预防“鼠标手”？建议战友们在日常生活中注意以下两点：**适当休息手**

律动八段锦走俏训练场

陈相印

为兵服务资讯

“自然站立，左脚迈出一大步成弓步，左手推握弓背，右手似拽弓弦，呈拉弓姿势，眼睛凝视箭头方向……”在某部三连训练场上，官兵正在练习一套完整的中医健身操，以达到热身目的。

“这套健身操叫律动八段锦。训练前后练习这套健身操，全身各关节肌肉都能得到很好的预热和放松。”该连连长高东亮说，目前连队已经把律动八段锦作为训练热身和训练后放松的活动内容。

律动八段锦编创人、解放军总医院第二医学中心主任医师许天兴介绍，律动八段锦结合官兵训练、工作和生活实际，对传统八段锦进行了改编，是一套有效的有氧运动训练方法。有规律地练习律动八段锦，可以增强人体核心肌肉力量和心肺功能，增强关节和韧带的稳定性，提高身体的灵活性和协调性，从而减少训练后发生。

一次，许天兴在基层巡诊时，某连中

士王进说自己长跑结束后经常出现膝盖微微肿痛的情况。许天兴检查后，判断王进是膝关节放松不够和膝盖韧带柔韧性不强所致，便建议他在长跑后练习律动八段锦。经过半年的坚持，王进膝盖疼痛的问题基本消除。

“律动八段锦动作柔中带刚，坚持练习不仅能锻炼关节部位的肌肉，还能疏通经络、促进全身气血循环，改善椎间盘突出、腰肌劳损等常见慢性病症。”许天兴说。据悉，为方便官兵学习和推广，由许天兴主编的《律动八段锦》一书已由人民卫生出版社出版。书中对该健身操的动作要领、功效特点及练习方法等进行了详细介绍。



扫描二维码 观看示范视频

乍暖还寒，预防春季常见病

巴涛 陈畅晓

健康话题

人体健康与气候变化有关。春季既是万物复苏之季，也是疾病多发之季。春季气温变化无常，昼夜温差较大，容易引发一些季节性疾病。联防联控部队第910医院的军医们根据季节特点，整理了一份春季疾病防治指南，帮助战友们科学应对春季常见病、多发病。

立春过后，有的战友容易出现流鼻涕、打喷嚏、鼻子发痒、嗅觉下降等症状，这可能是过敏性鼻炎引起的。

过敏性鼻炎是鼻腔黏膜接触外界过敏原后引起的鼻腔黏膜慢性反应性炎症。春季气温回升，空气中的花粉等过敏原增多。过敏体质的人群接触过敏原后，鼻腔黏膜受到刺激，就容易引发过敏性鼻炎。

远离过敏原是预防过敏性鼻炎的有效方法。建议过敏体质人群尽可能避免接触花粉、柳絮等过敏原，在户外活动时尽量选择空气流通、开阔的场地，并佩戴口罩。回家后可用鼻腔冲洗剂冲洗鼻腔。冷空气会刺激鼻腔血管，导致黏膜功能受损，从而加重过敏性鼻炎症状。过敏性鼻炎患者平时可佩戴口罩，做好鼻部保暖，避免鼻子受到冷空气的刺激。

过敏性鼻炎发作时，一般会流出清水样鼻涕、鼻塞、鼻痒、打喷嚏等症状，还可能伴有眼痒、流眼泪等眼部症状，严重的甚至会引起头痛、咳嗽、哮喘等病症。

流鼻涕是过敏性鼻炎的主要症状。当流鼻涕症状较为严重时，可用生理性海水清洗鼻腔，能有效缓解流鼻涕。若擤鼻涕的方法不当，可能会引发鼻窦炎、中耳炎等疾病。擤鼻涕时可先堵住一侧鼻孔，再擤干净另一侧鼻腔分泌物。

当出现鼻塞症状时，可准备一杯烧开的热水，将鼻子靠近杯口，缓缓将热气吸入鼻腔，5分钟后鼻塞症状一般可得到有效缓解。需要注意的是，鼻子应与杯口保持5~10厘米的距离，避免烫伤。此外，鼻塞时还可用按摩的方法进行通气。用拇指和食指在鼻翼两侧自上而下按摩3分钟，再按揉迎香穴（鼻翼两旁的鼻唇沟处）1分钟，可以促进鼻腔血液循环，从而缓解鼻塞症状。如果过敏性鼻炎症状较为严重，可在医生指导下使用鼻用糖皮质激素。



姜晨绘

素、鼻用抗组胺药物、白三烯受体拮抗剂等药物。

二是 胃炎是发生在肠道和胃的炎症性疾病，多是饮食不洁、暴饮暴食、冷热不忌所致。春季气温转暖，各种细菌、微生物随之活跃。若食物储存不当，极易变质。一旦食用了霉烂的食物，容易出现反酸、呕吐、腹痛、腹泻等肠胃炎症状。暴饮暴食会加重肠胃负担，导致消化不良，进而引发肠胃炎。春季人们的食欲有所增进，此时不可盲目进补。此外，初春天气乍暖还寒，如果肠胃受到冷空气刺激，易使肠胃功能紊乱。

三是 痔疮是一种常见的慢性炎症性皮肤病，多见于身体油脂较多的部位，如面颊、颈部、下颌及胸、背部，主要表现为白头粉刺、黑头粉刺、炎症丘疹、脓疱等，并伴有毛孔粗大和皮脂溢出。

有的战友长痔疮后，会用手挤、针刺等方式进行处理，这样可能会造成痔疮部位二次损伤，甚至引发炎症。做好皮肤清洁，是防止痔疮进一步发展的关键。汗液中的代谢物有利于微生物繁殖，流经痔疮部位时，容易诱发炎症，加重病情。建议战友们训练出汗后及时用毛巾擦干汗液，不要用手接触痔疮部位，防止引发感染。痔疮患者还要注意防晒。过度日晒容易使痔疮症状加重。若痔疮较多、面积较大，可以遵医嘱服用米诺环素、多西环素、异维A酸

疾病预警信号。如果存在以下情况，应及时就医，并进行进一步检查：鼻子自发出血，没有特定的时间点；鼻出血程度较为严重，出血时间长，出血量大；止血困难，经过及时有效的止血处理后，仍流血不止。

健康小贴士

鼻腔出血莫惊慌

李自涛 秦丽

春季是鼻出血的高发季节。春季天气干燥，鼻黏膜水分蒸发较快，如果没有及时补充水分或处于干燥的环境中，可能会引起鼻出血。此外，春季花粉较多，易诱发鼻黏膜过敏反应，导致过敏性鼻炎发作。过敏性鼻炎患者反复擤鼻涕、打喷嚏时，可能会使鼻腔黏膜糜烂、毛细血管破裂，进而引起鼻出血。

发生鼻出血时，有的战友会采取仰头、用卫生纸堵塞鼻腔等方式止血。其实，这样的止血方法是错误的。仰头会使血液顺着咽喉壁流入食道和胃部，引发恶心、呕吐症状；用卫生纸堵塞鼻腔，

容易损伤鼻黏膜。当发生轻度鼻出血症状时，可采取指压止血法或冷敷止血法。指压止血法：保持直立位或坐位，头向前倾，张口呼吸，用拇指和食指紧捏双侧鼻翼数分钟；也可将出血侧鼻翼压向鼻中隔，约10~15分钟，直至血流停止。若血液流入口腔内，可轻轻吐出，勿将其咽下。冷敷止血法：将冰袋或湿冷毛巾冷敷在前额或鼻梁处。这样可使血管收缩，加快止血速度。条件允许时，还可将浸沾1%肾上腺素的消毒棉球或麻黄碱棉片塞入鼻腔，能起到暂时止血的作用。

需要注意的是，鼻出血可能是某些疾病的预警信号。如果存在以下情况，应及时就医，并进行进一步检查：鼻子自发出血，没有特定的时间点；鼻出血程度较为严重，出血时间长，出血量大；止血困难，经过及时有效的止血处理后，仍流血不止。

预防“上火”有妙招

王海平

有的战友在春季容易出现口鼻干燥、口舌生疮、牙龈肿痛、咽喉干痒等症状，很可能是“上火”了。

上火属于中医学热证范畴。中医学认为，春季万物复苏，阳气上升，人体各器官蓄积的内热随之散发出来，导致机体阳气过盛。而且，春季气候干燥，天气变化无常。若人体对气候适应较差，容易导致新陈代谢失衡，生理机能紊乱，进而引起“上火”。此外，饮食不节、睡眠不足、情绪不畅、过度抽烟喝酒等，也会引发“上火”。若出现“上火”症状后任其发展，可能会引发其他疾病。

春季如何预防“上火”？在此，为大家介绍“消火”四步法。

一是 适时补充水分。春季风干物燥，战友们应养成适时喝水的好习惯，及时补充体内流失的水分。建议大家每天早晨起床后喝一杯温开水，有助于促进血液循环。日常补水应以白开水为主，也可适当喝些蜂蜜水或菊花水、金银花水等，能起到清热散火的作用。

二是 注意合理饮食。在保持饮食平衡、清淡的基础上，适当多吃些偏凉性的新鲜果蔬，如草莓、梨、苦瓜、苹果、黄瓜、竹笋、芹菜、冬瓜、萝卜、白菜等，不仅能

补充人体所需要的营养素，还能起到生津止渴、润喉去燥等功效。

三是 保持规律生活。如果工作压力较大或长时间熬夜，会使人体生理机能紊乱，进而引发“上火”。建议大家尽量规律作息、劳逸结合，保证机体新陈代谢平衡。

四是 加强情绪管理。中医认为“怒伤肝”，即经常动怒容易对肝脏造成损伤。春季肝火旺盛，若经常生气，会使火气加剧。因此，建议大家加强情绪管理，保持平和稳定的情绪状态。出现不良情绪时，可通过情绪宣泄法、转移注意力法、寻求心理支持等方式积极进行调节。

等药物，并配合使用外用药膏。通常情况下，用药半个月后，症状会有所好转。如果用药后症状未好转，出现红肿、疼痛、化脓及脓液渗出等感染症状，应尽快就医。

四是 预防痤疮，建议大家注意以下几点。

一是 做好皮肤清洁。每日早晚用温水洗脸。油性皮肤者可配合使用控油、去角质、抗菌的洁面产品，以祛除皮肤表面多余油脂、污垢，保持皮肤水油平衡。

二是 避免熬夜。充足的睡眠是皮肤健康的前提。熬夜会导致体内内分泌系统紊乱，影响皮脂腺分泌。建议战友们尽量避免熬夜，保证充足的睡眠时间。

三是 饮食得当。减少油炸、辛辣、油腻类食物的摄入，多吃富含维生素的果蔬，可以加速身体新陈代谢，激发肌肤活力。

四

春季天气渐暖，有的战友容易出现头晕头沉、疲倦乏力等症状，这可能是“春困”现象。“春困”是人体在季节转换时，进行自身调节的一种生理现象，主要表现为昏昏欲睡、困乏无力、精神不振，有的甚至会出现焦虑不安、失眠的情况。

春季气温回升，人体皮肤血管和毛孔舒张，体表血液的供应量增加，大脑的血液供应量相对减少，供氧量也随之减少，人就容易感觉困倦乏力、昏昏欲睡。此外，春季日渐长夜渐短，人体生物钟会随之发生变化。如果入睡时间没有变化，醒来时间随光照提前，睡眠时间就会缩短，也可能引起“春困”。

五是 延长睡眠时间能缓解“春困”吗？睡觉并不是解决“春困”的方法。一般情况下，成人每日所需的睡眠时间为6~8小时。若睡眠时间不足，精神状态会受到影响。如果睡眠时间过长，人体会感到疲惫，甚至越睡越困。

六是 避免“春困”可尝试以下方法：三餐不要吃得过饱，避免血糖升高，使人感觉困倦；平时可适当多吃海带、紫菜、甘蓝、芹菜等含钾的食物；在室内时多开窗通风，避免因空气不流通，室内含氧量下降出现困倦、乏力、嗜睡等情况；伏案工作时经常站起来活动活动，促进肢体血液循环，缓解疲劳；尽量不要熬夜，睡前少使用电子产品；经常按摩头部，双手十指分开，从前额开始向后脑勺方向梳理，每次梳20~30下，然后按揉脖子，促进脑部供血供氧，减轻困倦感。

近日，陆军某旅组织官兵进行自救互救技能考核，进一步提高官兵的应急救援能力。图为官兵进行止血包扎训练。

刘志勇摄

