

# 手脚发麻 警惕六种原因

手脚麻木是一个危险信号，老年人尤其要警惕，一旦出现手脚麻木，要到医院查明原因，以免错过治疗的最佳时机。一般情况下，引起手脚麻木主要有六大原因：

1. 脊神经受压。睡眠中如果姿势不正，颈项偏斜或手臂受压，就会引起手发麻。这时只要换个姿势睡，活动一下手臂，麻木感便可减轻。

2. 颈椎病。经常单手麻木，很可能是颈椎病引起的。主要是由于长期颈椎骨质增生、椎间盘突出等，使颈椎脊髓神经根或椎动脉受压，从而出现一系列功能障碍。

3. 脑梗。手指麻木出现在一侧肢体，另一侧完全正常，同时伴有头痛、头晕、视物模糊等症状时，要警惕脑梗。脑梗引起的肢体麻木通常是急性的，一定要及时就医。

4. 糖尿病。糖尿病患者血糖升高会引起神经纤维一系列的代谢紊乱，导致神经纤维肿胀以致变性，从而发生周围神经病变。周围神经病变主要表现为四肢末端麻木、疼痛、烧灼样或蚂蚁爬等感觉，通常以下肢麻木最常见。

5. 营养不良。长期胃肠功能障碍或食物摄入减少，易导致身体缺乏蛋白质和维生素，引起周围神经炎和神经根损害，从而造成手脚麻木。

6. 药物副作用。呋喃唑酮、氧氟沙星等抗菌剂可能导致肢体麻木，这种麻木通常从手脚开始，逐渐向上蔓延，常伴有过敏或感觉异常。因此服用这些药物时应在医生指导下严格控制剂量。

(据《燕赵老年报》)



秋冬季节天气变冷。中国疾控中心有关专家指出，秋冬季节是流感等呼吸道传染病高发期，接种流感疫苗是预防流感最经济、最有效的措施之一。

新华社发 商海春 作

## 如何从走路看出 血管堵了

清华大学附属北京清华长庚医院血管外科医生吴巍巍表示，生活中，通过走路这件“小事”，可发现血管堵塞的苗头，具体应关注以下几点。

1. 行走时胸闷气短。走路时，心脏需泵出更多血液来满足肌肉的耗氧、耗能需求。如果冠状动脉存在严重狭窄，心脏就会缺血，引发胸闷、胸痛、气短。这些症状暗示存在冠心病、心功能不全等问题。

2. 间歇性跛行。走一段路后，一侧或双侧小腿、大腿或臀部出现酸胀、疼痛、乏力甚至痉挛感，停下休息几分钟后得以缓解，再次行走同样的距离，症状又会出现。走路时，肌肉耗氧、耗能增加，若血管狭窄无法输送足够的富氧富能血液，致使代谢废物(如乳酸)堆积，就会引发疼痛；休息后，由于机体耗氧、耗能下降，疼痛便得到缓解。

3. 行走不稳、步履蹒跚。当供应大脑的颈动脉或椎动脉严重狭窄，导致大脑暂时性缺血，影响负责运动和平衡的脑区时，就会出现走路歪斜、步态不稳，如喝醉一般，这是脑卒中的重要信号。

4. 步行距离越来越短。如果从前走一公里没问题，现在走两三百米就得停下，说明下肢动脉堵塞程度正在加重。该表现是血管狭窄进展的“红色警报”，一旦出现应尽快就医。

(据《辽宁老年报》)

## 全方位为关节“加油”

进入秋季后，因关节疼痛、僵硬就诊的患者数量显著增加。上下楼梯时膝盖“嘎吱”作响，蹲起时还隐隐作痛；抬手够东西时肩膀发僵……这可能是关节在“喊渴”——润滑液不够了。

专家从日常照护、康复训练、饮食调理以及医疗干预等方面，科学助力各位长者为关节“加油”。

### 日常照护

**关节保暖：**可采用40℃~45℃热敷，每次15分钟~20分钟，帮助促进血液循环、利于滑液分泌(注意避免烫伤)；规避寒冷刺激，冬季尤其要做好关节保暖，必要时借助护具防护。

**正确姿势与关节保护：**保持良好姿势，避免久坐屈膝；减少长时间站立、行走及频繁上下楼梯、爬山等增加关节负担的活动。

**体重管理：**体重超标会加重关节压力，建议适度运动控制体重；日常避免长时间负重，必要时使用手杖、助行器等工具减轻关节负荷。

### 康复训练

**关节活动度训练：**可根据情况选择被动、主动辅助或主动运动来活动各个关节，每天2次~3次，每个动作重复10次~15次。

**肌肉力量训练：**以膝关节为例，可进行股四头肌的等长收缩训练、抗阻训练、臀桥训练等，各方各向重复10次~15次，每次保持5秒~10秒，可增强肌肉力量，减轻膝关节负担。

**有氧运动：**游泳是对关节压力较小的全身性

运动，可减少关节压力及摩擦损伤。每周可进行2次，每次30分钟。

**传统功法锻炼：**可选择太极拳、五禽戏、八段锦等传统功法锻炼。

### 饮食调理

多吃猪蹄、牛筋等富含胶原蛋白的食物，为关节滑液提供合成所需的基础物质；适当吃一些三文鱼、鳕鱼等，深海鱼类中的Omega-3能减轻关节炎症；柑橘、猕猴桃等水果富含维生素C，有助于关节组织的维护；每天晒一会儿太阳，搭配食用牛奶、坚果等，助力关节健康。

若有需要，可在医生指导下使用氨基葡萄糖、硫酸软骨素等补充剂。注意少碰高糖食物和加工肉类，每天喝足量的水，保持健康体重。

### 医疗干预

**药物治疗：**在医生的指导下，可使用非甾体抗炎药、氨基葡萄糖类或硫酸软骨素等。

**关节腔内注射透明质酸：**改善润滑和缓冲作用，缓解疼痛。

**物理治疗：**物理治疗对关节健康有多重积极作用，包括缓解疼痛、解除肌肉痉挛、减轻炎症、消除肿胀，同时能改善关节周围的血液循环，为滑膜分泌滑液提供良好条件。

**手术干预：**轻症可选择关节镜手术或关节清理术，修复受损组织，改善关节环境；严重者可能需行关节置换，具体需医生评估后决定。

(据《辽宁老年报》)

