

# 指尖运动防治“手麻”“肌萎”



手麻是老年人常见的症状。引起手麻的原因很多，短暂的手麻大多是生理性，如长时间低头写字、看文件会出现手臂部麻木；又如肘关节长时间处于屈曲位会出现手尺侧半麻木；如果出现长时间的持续性麻木，则应考虑为病理性所致。临床根据手麻的部位的不同可以初步提示一些疾病，再做详细的体格探查及必要的辅助探查，基本可以确诊。

## 麻木病症种种

如肩背部麻木多数是颈根部的神经根受压，常见的是压迫第5颈神经根的颈椎病。上臂的外侧麻木多半是压迫第6颈神经根的颈椎病。前臂外侧的麻木，除了考虑颈6神经根压迫外，尚应怀疑肘部有肿块或纤维索带压迫皮神经。手部桡侧的拇指、示、中指麻木最常见的原因是腕管综合征，这是50岁以上女性的好发病，麻木以夜间为重，严重时影响睡眠，半夜里发

作称为麻醒史是其典型症状，依据发病的部位与麻醒史，就可以确诊。如果病程短于3个月、麻木症状为间歇性，没有手部大小鱼际肌的萎缩，也没有手指握紧的活动障碍属于轻症，可以给予药物治疗，口服维生素B1、B6、地巴唑，三种药，一般治疗2~3个月，大多可缓解症状。如果病程超过6个月，手指活动不灵活，则属于中度病症，可先行3个月药物及进行腕管内注射激素，部分病例可缓解症状，对不能缓解症状的病例应考虑手术治疗。如果病程长、症状持续，并出现手部大小鱼际肌肉萎缩，拇指不能与手指对捏、握物，则属重症，对这类患者，以手术切断压迫手部正中神经的腕横韧带是最佳治疗方案。

## 病因及其治疗

为什么手部正中神经压迫后会产生麻木？这是因为周围神经其实就是联络大脑与神经

末梢的通道。在这条通道上，大脑的神经元释放的信息，以快速的兴奋波传递到神经效应器，包括肌纤维神经终板及感觉小体。为了保证神经兴奋波在神经干上的快速传导，必须具备下述条件：

1. 神经干有足够的血液供应；
2. 神经干保持稳定的位置；
3. 神经干有一定的弹性或伸张性。

神经干一旦得不到充足的血供，神经干内的交感神经纤维产生兴奋就占主导地位，而交感神经的兴奋就是以麻痛为特征的兴奋波。

腕横韧带如何压迫正中神经，其原因主要是正中神经从前臂经过腕部进入手部，在腕部通过一段空间，我们称腕管。它是由8块腕部的小骨拼成管的底部与侧壁，腕横韧带就在管的顶部。除了正中神经在管内外，尚有9根肌腱也在管内，一旦管壁增厚或管内容物增厚，管腔就会狭窄，必然压迫软质的正中神经，尤其是影响神经干内的血液供应。

一旦切断腕横韧带，腕管容积就得到充分的扩大，正中神经的受压很快缓解，麻痛症状因而也很快消除。

手麻症状除了多发于腕管综合征及颈椎病以外，尚可发生于糖尿病性周围神经炎、病毒性周围神经炎、胸廓出口综合征及甲状腺功能低下、红斑狼疮、硬皮病等全身疾病的局部表现。单纯的大小鱼际肌萎缩更多发生在脊髓及周围神经的疾病中，如平山病、运动神经元病、脊髓侧索硬化症等。

## 提倡“指尖运动”

预防手麻肌萎缩的最有效方法依然是一句老话“生命在于运动”，特别是手指的灵巧运动，指尖是联络大脑神经元的最敏感部位，大脑神经元是控制痛觉的最高级中枢。大脑皮层神经元功能的健全与活跃，无疑会消除来自机体各部位的有害冲动，因此我们提倡“指尖运动”，胜过“关节运动”。每个人都可以设计自己的指尖运动，如写字、绘画、绣花、编结、弹琴、下棋、捡物等。指尖运动是个零消费、有百利的健身运动。

(院士)



## 人的血液组成及功能是什么血细胞寿命有多长

血液由血浆和红细胞组成。血细胞包括红细胞、白细胞和血小板，约占全血的45%。血细胞都有新生、成熟和衰老死亡的过程。血浆是血液的液态部分，约占全血的55%，其中大部分是水，占91%~92%，其余为固体物质，包括蛋白质、无机盐、各种激素和多种酶。蛋白质占6.5%~7.5%，无机盐和其他物质占3%左右。

功能：红细胞——携带氧气和二氧化碳；白细胞——防御功能（杀灭病原体、排斥外来异物）；血小板——血液凝固功能（止血、愈合伤口）；血浆——运送营养物质和代谢产物，参与调解体温和维持酸碱平衡等功能。

正常成人的红细胞在血液中的寿命约为120天，血小板的寿命约为8~11天，白细胞的寿命9~13天，因此，即使不献血各种白细胞到了一定时间也是要死亡的。人成年之后，血细胞主要由骨髓来制造，平均每天可造出15亿个血细胞。在有意外失血、献血等情况下，人的造血功能要比正常增高4~5倍。

(申飞)

# 警惕鱼刺碎骨 莫让美食添“堵”

春节前后，来医院内镜中心取食管异物的人多了起来，最多一天5至6例，远多于平时。而那些堵塞食管的异物绝大部分是鸡骨、鸭骨、鱼刺和虾蟹壳。询问患者原因，大都是亲朋聚餐东西吃得太快没有注意，就卡了进去。其中多数人自己在家尝试过喝醋希望把骨头泡软，咽大块的米饭或者食物希望把卡住的骨头推到胃里去，或者自己在家尝试催吐希望把咽下去卡住的食物呕出来等等。但是，作为医务工作者有必要告诉大家，大部分的方法是不可取的，而且还可能加重病情，引起严重的并发症。仅喝几口醋是不足以把骨头软化的，反而会令娇嫩的食管组织受到腐蚀，使创伤加重；而吞咽大口米饭则容易使骨头卡得更深并且在下降过程中划伤更多的正常食管黏膜。轻则加重局部组织损伤，重则引起食管穿孔或者伤及大血管而引起死亡。

就拿最近我们遇到的一个病例来说，患者是一位55岁的男性，因为进食过快，不小心将一块鸭骨吞入，患者即刻就有哽噎感，吞了几大口米饭后觉得哽噎感有所减轻，但是伴有隐隐的胸骨后疼痛，自己觉得可能是鸭骨咽下去的过程中损伤了食管黏膜过几天也许会好，也就没有在意。但事情并没他想得那样好。疼痛逐渐加重，并且出现了进食困难，伴发热和呕少量鲜血，于是来我院内镜中心就诊。当我们通过胃镜找到这块鸭骨时发现骨头两端深深地扎进了食管黏膜里，并且有节律地搏动着，而周围的食管黏膜出现了溃疡，并且有鲜血渗出，在溃疡灶的上方，还可以见到两条长长的划伤。患者吞咽的饭团使得骨头离开了原来的地方，向下卡在了主动脉弓大血管的上方。此时要将骨头取出，有很大的几率会引起食管穿孔，更有可能刺穿主



动脉大血管出血。无奈之下只得准备进行开胸手术。在手术台上，内镜医生再次尝试了取鸭骨，万一失败就直接开刀。所幸的是经过医生半个多小时的细心操作，终于将一块约2.5cm的不规则鸭骨完整取出，免除了患者开胸手术的痛苦，缓解了险情。如果再延误数日后果不堪设想。

在日常生活中遇到吃东西不小心被异物梗住时，切记不要惊慌，应让患者张开口舌，用筷子或者汤勺柄压住舌头，露出舌根，到光亮处看看是否能够看到骨头、鱼刺等异物，如

果能看到可以用镊子等工具将异物夹出，切莫运用土方法治疗。当然，最行之有效的方法还是及时就医，内镜下明确位置后几分钟就可以缓解痛苦，如果异物过大强行取出可能引起食管严重损伤或者局部发生穿孔，则需要借助手术来进一步治疗了。

春节已经过去，但还是要提醒大家，美食虽好，吃的时候还是要细嚼慢咽，千万别用剩下的鱼汤、鸡鸭肉汤捣饭，往往碗底的汤有碎骨，要避免这些恼人的鱼刺碎骨给您添“堵”。

(爱妮)

## 童年不快乐 老来“心事”多



美国一项最新研究显示，童年不快乐的人，步入中年后患心血管疾病风险较高，而这种长期影响在女性的身上尤为明显。

美国哈佛大学医学院研究人员随访377名平均年龄42岁的成年人。这些人从7岁开始参与研究，现在均已超过40岁。他们在7岁时接受多次有关情感行为的测试，以评估他们的悲痛倾向、注意力和不当自我调节程度。

研究对象在40岁左右接受体检。研究人员采用常用的心血管疾病风险评估标准对他们进行评估，在综合考虑多个可能影响心血管疾病风险的因素后发现，童年时的心理压力程度高低与成年后心血管疾病风险高低之间存在联系。

40岁左右的成年人如果童年时就处于压力大、多挫折等不快乐环境下，未来10年中风、心脏病发作的几率女性增至4.2%，男性增至8.5%；若童年时心理压力大、负面情绪多，比如沮丧、易怒、急躁等，中年时男性患心血管疾病的风险增加17%，而女性则飙升31%。这项研究表明，持续性的痛苦刺激会导致压力调节功能失调而损害健康。

研究人员还研究了积极情感因素，发现童年时受到更多呵护及关注的孩子，中年后整体健康状况要好一些，特别是患心血管疾病的风险偏低。(晓平)