

# 经常手发麻？小心其他病！

医生：不要小看这一症状，颅内疾病、颈椎疾病、糖尿病、“三高”都可引发手麻



手麻的情况，有很多人遇到过。绝大多数人可能忽视了这一问题的严重性，认为手发麻不过是小问题，忍一忍就过去了。其实不然，经常手发麻可能不单纯是手腕的问题，需要从根源上寻找元凶。



## 【治疗】 治手麻不能对“症” 而是要对“因”

### 【现象】 反复发作 要小心患上 病理性疾病

王女士50多岁，最近老是觉得右手麻酥酥的，活动活动手腕、关节，然后又恢复正常。她有一点担心，跟老伴儿说起，老伴说人老了不都这样？可她女儿听到了，就拿了“问题”跑到医院问医生：“妈妈的手麻要紧不？”

骨科专家郑光亮称，健康人手脚麻木，多在长时间处于一种姿势或四肢受压后发生。如怀孕、不正确睡姿、如厕蹲久了等，一般会在短时间内消除，不会超过十分钟，也不伴有其他症状。

但是，郑光亮说，不要小看这个现象，若是由疾病引起的病理性麻木那就不一样了。他说，有很多病症可导致手麻，多无明显诱因，但持续时间较长，或反复发作，时轻时重，通常还伴有其他症状。他还提醒，进入更年期的妇女有时候也有手麻的现象。

听着郑院长的解释，这位本来只是简单咨询的女儿心情变得复杂起来：“自己太不关心妈妈了，得带她做个认真的检查，她开始担心妈妈患上其他疾病。”

### 【分析】 糖尿病、“三高”、颈椎病都可引发手麻

那么，是什么原因引起手发麻呢？手发麻的背后可能隐藏着哪些病症呢？

脑病科（神经内科）专家林安基称，对一些经常喝酒的人来说，如果出现手掌发麻，就预示着慢性酒精中毒；糖尿病也会引起手麻。糖尿病会产生多种并发症，糖尿病性神经病变就是其中之一，如果发生周围神经病变，就会有四肢麻木感和感觉异常等症状；老年人患高血压会引起血管痉挛，高血脂会引起血液黏稠度增高，加上晚上睡眠时血流缓慢，都会导致一过性脑缺血而发生手指发麻的现象。

郑光亮说，一些疾病引起的病理性麻木往往伴随着其他症状：如脑动脉硬化、中风引起的手脚麻木，可伴有头晕、头痛、记忆力减退、视力减退、血压增高或偏低，血脂增高等改变，且这种手脚麻木是半侧的，病人年龄也偏大；颈椎病引起的麻木是患侧手或上肢麻木，伴疼痛，活动受限；多发性末梢神经炎引起的麻木是肢端（手指、脚趾）对称性麻木，伴疼痛；如有高血压的患者，反复单侧手脚麻木，应及时去看医生排除病理性麻木。

林安基称，很多病都是讲求对症治疗，而手脚麻木不能对症治疗，而是要对病因治疗。

他说，不管是什么原因引起的手脚麻木，都应该首先到医院神经内科进行检查，判断神经有无损害，受过何种刺激。若是神经方面的问题，要进一步确认神经受损程度、范围、性质等。如果是其他原因引起的手脚麻木，则再转到其他相关科室治疗。

如果是神经损伤引起的手脚麻木，要根据神经损伤的程度、范围、性质来选择是采用药物治疗还是手术治疗。药物治疗通常配合针灸、理疗，促使其快速恢复。手术治疗则是通过解除受压迫神经以达到解除神经受压迫、刺激的目的。当然，若是颈椎引起的问题，那就要到相应的疼痛科或骨科医院进行治疗了。

### 【链接】

## 单纯的手麻 可能是腕管综合征

手麻患者有时会被误诊。单纯的手麻和颈椎病没有直接关系，原因很可能是腕管综合征。

生活中，如果家庭主妇家务活做多了，或者办公一族用手用得过度了，会出现手麻症状，但到医院检查，发现颈椎并没有问题。

实际上，在手腕的中间位置，有一个神经叫正中神经，它支配手部的运动。如果正中神经周围的韧带等组织因用手过度或损伤出现水肿时，就会压迫正中神经，导致手麻。

判断手麻是不是腕管综合征很简单。一般情况下，腕管综合征引起的手麻，主要集中在大拇指、食指和中指，而且夜间麻得更厉害。如果有这些特点，多数可确定是此病。较轻的话，可采取夹板固定和口服B族维生素的方法进行治疗，也可打封闭针对局部进行消肿治疗。

经过3个月的上述治疗无效的，则需考虑手术，把压在正中神经上面的韧带去除即可，手术非常简单，创伤也很小。

(白丽)