

- 本期导读
- B2 吃动平衡 走向健康
- B3 腰腿痛,别忽视腰椎管狭窄
- B4 痛风患者喝饮料首选白开水

康健园

本报副刊部主编 | 第 473 期 | 2014 年 2 月 10 日 星期一 责编:潘家新 视觉:窦云阳

指尖运动防治“手麻”“肌萎” ◆ 顾玉东

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、示、中指麻木最常见的是腕管综合征,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,也没有手指捏握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、红斑性狼疮、硬皮病等全身疾病的局部表现。单纯的大小鱼际肌萎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。

(作者为中国工程院院士、复旦大学附属华山医院外科教授)

警惕鱼刺碎骨 莫让美食添“堵” ◆ 姚礼庆 黄媛

春节前后,来复旦大学附属中山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。



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。

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。但事情并没他想像的那样好。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。

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。

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。

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

老来「心事」多 童年不快乐

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、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。

健康讲堂 基因与疼痛

随着人类基因组计划的完成,市场上出现了许多检测基因的机构,试图通过基因检查来预测疾病,达到早期防治疾病的目的。那么基因检查预测疾病有科学依据吗?

回答是:有一定的科学依据。人类疾病的发生发展几乎都直接或间接地与基因密切相关。每个人大约有 3 万个基因,储存着人生、老、病、死的全部生命信息。目前已经找到了 1000 多种与疾病相关的致病基因或易感基因,但基因检查目前还不能包测百病。人类基因组计划研究的目的是要读懂每个基因的功能,了解基因与疾病的关系,认识疾病产生的机制以及长寿、衰老等人类的最基本的生命现象。

人类遗传性疾病分为单基因遗传病和多基因遗传病,由一种基因异常引起的疾病,就是单基因病,如血友病、红绿色盲、进行性肌营养不良等;由多个基因共同作用引起的疾病,称为多基因病,包括大多数的常见病,如高血压、冠心病、糖尿病、肿瘤和自身免疫性疾病等。那么每一种疾病到底和哪些基因有关呢?这是目前医学研究中的热点之一,人们对基因与疾病关系的研究还有很漫长的路要走。

吴健民教授、主任医师,博士研究生导师
原华中科技大学同济医学院免疫研究所副所长,附属协和医院检验科主任、现任“美年大健康产业集团临床检验中心”主任、瑞士苏黎士大学医院临床化学研究所高级访问学者。获国家政府特殊津贴、第一届“中华医学会检验分会-肿瘤标志物专业委员会”主任委员、第一届“中国医师协会检验医师分会”常委、卫生部临床检验标准化专业委员会委员、“中国医学文摘-检验与临床杂志”主编、“华中医学杂志”副主编、“临床内科杂志”等 5 种杂志的编委

美年大健康体检 投资管理有限公司 (第五节 更多精彩内容敬请期待)