

手关节疼痛莫大意 警惕五类疾病

不少老年人手关节疼痛时，并未在意，选择贴膏药缓解。殊不知，手关节疼痛可能是身体发出的“健康警报”，若忽视拖延，不仅影响日常生活，还可能错过最佳治疗时机，导致关节变形、功能丧失。那么，手关节疼痛与哪些疾病相关？如何应对？潍坊市人民医院手足骨外科主任孙建民作出解答。

□本报记者 常方方

手关节疼痛的原因

手关节由掌指关节、指间关节等组成，结构精细且活动频繁，任何环节出问题都可能引发疼痛。结合临床数据，以下五种情况最为常见：

骨关节炎

典型症状：疼痛多在活动后加重，休息后缓解；晨起后，手指会有僵硬感，一般持续5分钟-10分钟，活动后能改善；严重时，关节会变粗，出现“结节”，但通常不发红、不发热。

类风湿关节炎

典型症状：疼痛多为“对称性”；晨起后，手指僵硬通常超过1小时，甚至半天才能缓解；关节发红、肿胀、发热，温度比正常关节高；晚期可能出现“天鹅颈”“纽扣花”样变形，还可能伴随全身症状。

腱鞘炎

典型症状：疼痛集中在手指根部，按压时疼痛明显；手指活动时会有“弹响”，严重时手指无法顺利弯曲或伸直，需要用另一只手辅助掰一下；晨起或劳累后症状加重，休息后会减轻；一般是单个手指疼痛，很少对称发作。

痛风性关节炎

典型症状：疼痛发作“突然”，多在夜间或凌晨发作；关节红肿、发热且皮肤发亮；发作时间一般持续数天到一周，即使不治

疗也可自行缓解，但会反复发作，长期会导致关节内形成“痛风石”。

外伤或劳损

典型症状：有明确的外伤史；受伤后立即出现疼痛，活动或按压时加重；手关节可能出现肿胀、淤青，严重时手指变形；如果是劳损，疼痛多为酸胀感，休息后会缓解，劳累后加重。

日常护理与注意事项

日常护理

减少“伤手”动作；热敷或冷敷；正确锻炼手指。

注意事项

如果手关节疼痛有以下表现，请尽快就诊，以免延误病情：

疼痛时间持续超过2周，休息或贴膏药后没有

缓解；

关节出现红肿、发热、变形，或活动

受限；

晨起后，手指僵硬时间超过1小

时，或伴随全身乏力、低烧及体

重下降等；

有痛风、类风湿病史，

突然出现手关节剧烈

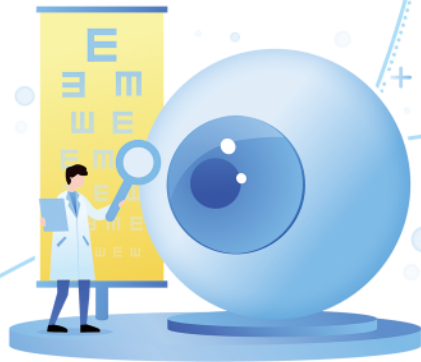
疼痛；

手关节有外伤

史，手指肿胀、淤

青严重，或疑似

骨折、脱位。



白内障不可怕 找准时机早治疗

□本报记者 常方方

一些得了白内障的老年人，放任病情发展，想等到白内障成熟期再做手术，其实这种观念已经过时了，不需要也不能等到白内障完全成熟才治疗。针对白内障的症状以及预防和治疗，山东第二医科大学附属眼科医院中心主治医师赵晓燕作出解答。

什么是白内障

白内障是一种眼病，主要症状是视力模糊，看东西像隔了层毛玻璃。这种病是因为眼睛里的晶状体(眼球内的透明透镜)变浑浊了。正常情况下晶状体是完全透明的，负责把光线准确聚焦到视网膜上。但随着年龄增长、眼睛受伤，或者某些疾病的影响，晶状体里的蛋白质会逐渐变质，就像鸡蛋清被煮熟后变白一样，当晶状体变得不够透明时，光线进入眼睛的路径就会被干扰，导致看东西越来越不清楚。如果不及及时治疗，这种浑浊可能加重，对日常生活造成明显影响，严重时甚至可能完全看不见。

白内障的常见症状表现

视物模糊：随着白内障程度加重，视力逐渐变差，部分患者可能出现近视度数加深，或原有老花症状暂时减轻（因为晶状体密度变化导致屈光状态的变化）。

雾状遮挡：白内障患者视物时，会感觉眼前有一层毛玻璃，阅读或看细节时困难。

眩光、颜色感知异常：当遇到强光照时，更多的光线被浑浊的晶状体散射，而不是聚焦到视网膜上，从而产生眩光。晶状体发黄或变为褐色后，会选择性地吸收某些波长的光线，导致对蓝色、紫色

等冷色调辨识度降低，可能误以为物体颜色发黄或褪色。

视物重影：晶状体局部混浊可能导致光线折射异常，出现单眼视物重影、多个影像叠加的现象。

如何预防和治疗

预防方面，老年人可佩戴防紫外线眼镜减少阳光的伤害；多摄入富含维生素C、维生素E的蔬果；控制好糖尿病等慢性疾病；定期进行眼部检查。

目前，手术是治疗白内障的唯一有效方法。现代超声乳化手术创伤小、恢复快，大多只需表面麻醉，十几分钟即可完成。

为什么不能等到白内障成熟再做手术

过去由于手术技术限制，需要等白内障成熟（变硬）后才方便取出。但现在治疗白内障的主流技术是超声乳化手术，通过微小切口将浑浊的晶状体乳化吸出，再植入新的人工晶体。这种手术越早做越容易操作。如果等到白内障过熟，晶体核会变得非常硬，手术需要使用的超声能量就越大，会加重术后反应，恢复时间也更长。

更危险的是，过度成熟的白内障可能引发晶体溶解性青光眼。这是因为白内障过度成熟后，晶体囊膜渗透性增加，液化的晶体皮质泄漏出来，堵塞眼内液体流出通道，导致眼压急剧升高。这种青光眼来势凶猛，不仅导致眼部产生剧烈疼痛，还会严重损害视功能，即使后续完成白内障手术，视力也可能无法完全恢复。

如果老年人出现视物模糊等症状，请及时到眼科就诊，听从专业医生的建议，不要错过最佳治疗时期。

健康宝典

突发口角歪斜 可能与两种病有关

□本报记者 常方方

高温天气下，老年人突发口角歪斜，可能是面部神经炎，也有可能是脑梗死，如何判断？如何预防？山东第二医科大学附属医院神经内一科主治医师刘宋云作出解答。它们的发病机制、临床表现和诊治措施大不相同。

面部神经炎，又称周围性面瘫，除了嘴角歪向健侧，还表现为患侧的额纹减少，眼睛闭不紧等，部分可伴耳后疼痛、疱疹。人体的面神经分布表浅，当长时间处于空调房，尤其是直面空调出风口，或大汗淋漓时冲进低温环境，面神经会因骤然受寒而出现血管痉挛，导致神经缺血、水肿，引发面瘫。

预防面部神经炎的核心在于避免面部长时间受凉，开空调时温度不宜过低，且不要直吹面部和颈部；从高温室外进入室内时，先在阴凉处稍缓解几分钟，让身体逐渐适应温度变化；出汗后及时擦干，避免用冷水洗脸或对着风扇直吹。急性期规范治疗（如激素、营养神经药物等）结合后期康复训练，多数患者可在数周或数月内恢复。

脑梗死是中风的一种，它导致的口角歪斜称为中枢性面瘫，多伴说话含糊、一侧肢体无力麻木等症状，患有糖尿病、高血压、高血脂的老年人患脑梗死的概率较高，病情短时间内可加重，若未及时治疗，可造成残疾甚至死亡。高温天气下，身体大量出汗却未能及时补充水分时，全身血容量不足，血液变得浓稠，血流速度减慢，易在脑血管内形成血栓，引发脑梗死，出现口角歪斜等症状。

预防脑梗死的关键在于及时补水和控制基础疾病，高温天气下应少量多次饮用温开水；积极控制三高；尽量减少高温时间段外出；一旦出现疑似症状，立即拨打120急救电话，最大限度减少脑损伤。

刘宋云提醒，老年人突发口角歪斜，需及时就医，辨别面部神经炎和脑梗死并对症治疗，以免耽误病情。