

# 手足无小病 麻木疼痛莫拖延

□本报记者 常方方

日常生活中,有人经常出现手指发麻、手腕酸痛、脚踝肿痛、走路足跟疼等情况,很多市民觉得是劳累所致,休息一下就能好转,往往不予重视。殊不知,手腕、脚踝作为人体活动最频繁的部位,结构精细、韧带神经密布,长期劳损、外伤退变,极易诱发各类手足疾病,拖延不治,轻则影响劳作行走,重则造成肢体功能损伤。本期《名医话健康》栏目,记者邀请潍坊市人民医院手足骨外科主任孙建民,为广大市民讲解常见手足疾病误区与科学防治知识。

孙建民介绍,科室常年接诊各类患者,涵盖周围神经卡压综合征、偏瘫、踝关节扭伤、拇外翻、足底筋膜炎、四肢骨折等病症。现在上班族长期玩手机、伏案办公,中老年人群骨质退变,加上日常走路运动扭伤,手足疼痛已经成为全民高发问题。很多患者存在认知误区:手脚疼忍一忍就行,扭伤后立刻热敷,手脚麻木当成颈椎病,最后耽误最佳治疗时机。

针对市民最常见的手麻问题,孙建民解释,除颈椎病之外,腕管综合征、肘管综合征也是重要原因。长期鼠标手、低头劳作,会压迫手部神经,典型表现为桡侧三个半手指麻木、夜间麻木加重,甚至睡觉被麻醒,后期会出现手部肌肉萎缩,握东西无力。而肘管综合征多见于长期伏案、胳膊弯曲人群,小指无名指发麻明显,严重影响手部精细动作。

脚踝损伤也是生活高频病症。很多人崴脚后简单揉搓,继续走路,这是极大误区。孙建民提醒,脚踝扭伤大多伴随韧带损伤,急性期毛细血管破裂,48小时内冷敷消肿,严禁热敷、揉搓。反复崴脚不规范治疗,多为韧带松弛,形成习惯性崴脚,后期诱发踝关节骨性关节炎,常年疼痛行走困难。

除此之外,中老年、女性高发拇外翻、足跟痛,不少女性长期穿高跟鞋,脚趾受力变形,“大脚骨”凸起红肿;老年人足部退行性改变,走路脚后跟刺痛。还有糖尿病患者容易出现足部感知迟钝、皮肤破溃,也就是糖尿病足,一旦护理不当易溃烂感染,一定要定期检查足部状态。

- 谈及日常预防,孙建民给出几条通俗易懂的建议:
- 劳逸结合,连续使用手机、电脑不超过40分钟,多活动手腕、手指;
  - 选择宽松舒适鞋子,少穿尖头高跟鞋,避免足部挤压;
  - 运动走路做好防护,崴脚后及时休息;
  - 中老年人科学膳食,注意肢体保暖,避免寒凉刺激。

孙建民提醒市民,手足无小病,疼痛莫拖延。手脚麻木、脚踝反复疼痛、走路足跟不适,不要盲目按摩理疗,应及时到正规医院就诊,早检查、早干预,科学守护手脚健康,才能轻松工作、自在行走。

## 名医档案



**孙建民:**潍坊市人民医院手足骨外科主任、潍坊名医、山东第二医科大学硕士研究生导师。兼任中华医学会手外科学分会委员、山东省医学会手外科学分会副主任委员、山东省医学会显微外科学分会副主任委员、潍坊市医学会手足外科分会主委。

**擅长:**肌肉、肌腱、神经、血管损伤的显微外科治疗;四肢骨折的精准微创个体化治疗;颈7神经移位治疗偏瘫;周围神经损伤的治疗;四肢先天、后天畸形矫治;关节镜微创治疗急、慢性运动损伤导致的四肢关节疾病;糖尿病足坏疽的保肢治疗。

**坐诊安排:**潍坊市人民医院手足骨外科门诊及瘫痪外科门诊(周一、周三)。



健康是民生之本,也是幸福之基。为普及科学健康知识,传递权威医学理念,本报健康版推出《名医话健康》栏目,诚邀市内各大医院学科带头人、资深主任医师、临床经验丰富的名医专家等,聚焦常见病防治、慢性病管理、养生保健、急救常识、就医指南等读者关心的健康热点,用通俗易懂的语言,讲解专业医学知识、破除健康误区、解答大众疑惑。

从日常养生到疾病预防,从科学用药到康复指导,我们力求让权威医疗知识走近百姓、服务生活,为健康保驾护航。如果您深耕临床一线,乐于科普传播,欢迎扫码进群,以专业知识守护健康,用医者仁心温暖市民。



## 春季长高黄金期 别让坏习惯“偷走”孩子身高

**本报综合消息** 春天正是孩子长身体的时候。近日,江苏省中医院儿科副主任中医师李辉指出,生活中一些看似不起眼的小事,正悄悄拉低孩子身高,家长需引起高度重视。

李辉表示,生长激素是决定身高的关键,其夜间分泌量是白天的3倍-5倍,其中22时-凌晨2时是分泌高峰,且需在深度睡眠状态下才能高效分泌。如果孩子经常在22时30分后入睡,会直接导致生长激素分泌不足。

营养均衡是骨骼生长的物质基础,这也是家长容易陷入误区的环节。李辉介绍,骨骼生长需要钙、蛋白质、维生素D、锌等多种营养素协同作用,但现实中很多孩子存在饮食单一的问题,要么只吃主食和肉类,要么用零食替代正餐。他特别提醒,甜饮料、糖果、奶茶等高糖食物危害显著,这类食物会刺激胰岛素分泌,抑制生长激素活性,阻碍钙吸收,还容易引发肥胖和性早熟,导致骨骺提前闭合,缩短生长周期。

运动不足同样是影响身高的重要因素。但如今不少孩子因学业压力和电子产品沉迷,长期久坐不动,不仅拖慢身高增长速度,还容易出现驼背含胸等问题。此外,李辉强调,应避免让孩子进行举重等大重量负重运动,以免损伤关节软骨,阻碍长骨纵向生长。

李辉表示,蜂王浆、牛初乳、人参等补品大多含有激素,长期食用易导致孩子性早熟,虽然可能出现短期身高突增,但会使骨骺提前闭合。此外,过量补充钙片、蛋白质会加重孩子的肠胃负担。

李辉建议,饮食上,每天搭配牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼虾、蔬果及坚果粗粮,少吃甜食和零食,三餐以七分饱为宜;睡眠上,督促孩子21时30分前入睡,22时前进入深度睡眠,每天保证8小时-10小时睡眠,睡前远离电子产品,避免开灯睡觉;运动上,每天进行30分钟-60分钟纵向运动,搭配适量晒太阳,促进维生素D合成;监测上,每月为孩子测量一次身高,若年增长不足5厘米或明显落后于同龄人,需及时就医。

## 我市专家主编的高等医学教育教材出版

**本报讯(记者 王路欣)**近日,由潍坊市人民医院(山东第二医科大学第一附属医院)内分泌科主任、山东第二医科大学硕士研究生导师柳林教授担任第一主编并主持编写的高等教育教材《代谢与内分泌系统疾病》由清华大学出版社出版。本教材以全国高等医学院校临床医学类学生为主要目标读者,也可作为研究生、住院医师等相关人员的参考用书。

记者了解到,教材编写历时两年,历经周密筹备与严谨打磨,青岛大学附属医院内分泌代谢病中心主任王颜刚担任共同主编,来自山东、山西等地13所高等医学院校及附属医院的20余位教学经验丰富的教授组成编委会,集中探讨了整合课程教材编写的思路、方法。教材编写以我国本科医学生毕业标准为依据,以疾病为中心,注重整合培养学生临床实践中提出问题解决问题的能力。

全书分为29章,共59万字,既保留了内分泌代谢系统固有知识的完整体系,又在相应位置融合影像学、组织学、生理学等知识,内容覆盖执业医师考试大纲涉及疾病,突出本科医学院校教育的重点和难点,注重与毕业后教育的衔接,平衡知识的深度和广度,符合医学生的认知规律和接受能力。



# 蚊虫意外入眼 千万别用手揉

**本报综合消息** 春夏户外蚊虫多,飞虫进眼千万别大意。最近福建的胡先生因飞蚊入眼拖延处理,结果引发严重真菌性角膜溃疡,险些失明。

前不久,胡先生下班骑行电动车时,一只飞蚊意外进入了左眼。最初他也没在意,揉了揉眼,异物感消失就没事了。但没过多久,视力开始明显下降。为此,他特地赶到湖北武汉进行治疗。医生检查发现,胡先生右眼视力0.6,左眼视力却仅剩0.04。

医生表示,蚊虫入眼之后,本身它可能会有一些尖利的刺爪,有可能造成角膜上皮的屏障受损,它携带的真菌会经过破坏的屏障进入到角膜,造成角膜的感染溃疡。

胡先生被收治入院后,医疗团队立即为他制定了个性化综合治疗方案。经过一周左右的规范救治,患者的眼部症状明显缓解。

医生提醒市民,真菌感染一旦发生,人体并不会有很明显的症状,相关治疗的药物在药店很难买到,而且治疗效果也不是很明显。如果处理不慎,病情难以控制,严重的情况下还会导致角膜穿孔。

医生提醒,春夏季节蚊虫较多,户外活动时要做好眼睛的防护,可以戴防护镜,减少异物入眼的风险。如果蚊虫一旦入眼,千万不要用手揉,应立即用纯净水或消炎药水冲洗眼球表面。如果仍然觉得眼睛不舒服,一定要尽早就医。