

# 手指僵硬有弹响,小心腱鞘炎

腱鞘就是套在肌腱外面的双层套管样密闭的滑膜管,是保护肌腱的滑液鞘,它分两层包绕着肌腱,两层之间有一空腔即滑液腔,内有腱鞘滑液,内层与肌腱紧密相贴,外层衬于腱纤维鞘里,共同与骨面结合,具有固定、保护和润滑肌腱,使其免受摩擦或压迫的作用。

肌腱长期在此过度摩擦,即可发生肌腱和腱鞘的损伤性炎症,引起肿胀,称为腱鞘炎。若不治疗,有可能发展成永久性活动不便。

## ■腱鞘炎的表现症状

- 1.疼痛**  
多数不能明确指出疼痛的部位,运动时关节内酸痛或发不出力。有时感到条带状疼痛。
- 2.局部肿胀**  
发病肌腱会有条索状隆起,程度不一,这也是腱鞘炎常见的症状之一。
- 3.感染**

感染波及皮下组织,同时会伴有红肿。其感染可以沿腱鞘蔓延至大肌腹,局部穿刺有时有脓液。

## 4.功能障碍

发生于上肢手腕部的腱鞘炎多影响发力,会出现动作变形。

## ■如何判断是否有腱鞘炎

手部腱鞘炎主要累及屈指及屈指肌腱,狭窄的部位在掌骨颈的掌侧。表现手指活动不灵活,可有弹响,又称为弹响指。腕部拇指短伸肌腱及拇指展长肌腱同在此处的鞘管内,发病时握拳位手腕向尺侧偏时,引起患处痛,并有压痛。腱鞘囊肿常在无意中无意发现,无痛,偶有无力或酸痛感。肿块与皮肤不粘连,其基底与腱鞘或关节囊相连,有的与关节腔相通。

## ■常用电脑是否会得腱鞘炎

常操作电脑的人群,易患有类同腱鞘炎的腕管综合征,常称为“鼠标手”或“鼠标手”。腕管位于手掌近侧腕部中

间,其内有神经通过。由于慢性劳作性损伤,引起腕管的慢性炎症反应,在腕管内神经受到挤压,可引起神经支配区的感觉障碍、肌无力和肌萎缩症状。检查体征是在屈腕时按压腕正中区时麻木加重,应抓紧治疗。可在患处贴膏药如腱鞘舒筋贴,或行物理治疗等消除炎症反应。若保守治疗无效,且正中神经受压症状加重,须采取手术治疗,松解腕管,解除正中神经受压。

## ■如何治疗腱鞘炎

目前治疗的方法有三种:保守治疗、药物治疗和手术治疗。但通常以保守治疗为主。

- 1.保守治疗:**发生腕管综合征或腱鞘炎反应急性期,当感到疼痛肿胀及灼烧感时应停止工作,让手部处于休息的状态。用热敷、电疗等方法,减少肿胀及疼痛。进入慢性期后,除休息外,应注意促进局部血液循环。康复治疗包括热敷、按摩、超声波、局部电疗等控制症

状,必要时佩戴护具。为了防止因炎症引起的活动受限、肌肉萎缩,应进行适当的手部及腕部运动。

**2.药物治疗:**口服非固醇类抗炎药,局部可在鞘管内注射含有固醇类药物进行封闭治疗。

**3.手术治疗:**“小针刀”疗法是一种介于手术方法和非手术疗法之间的闭合性松解术,是在切开性手术方法的基础上结合针刺方法形成的。“小针刀”疗法操作的特点是在治疗部位刺入深部到病变处进行轻松的切割,剥离有害的组织,以达到止痛祛病的目的。其适应症主要是软组织损伤性病变和骨关节炎病变。“小针刀”疗法的优点是治疗过程操作简单,不受任何环境和条件的限制。治疗时切口小,不用缝合,对人体组织的损伤也小,且不易引起感染,无不良反应,病人也无明显痛苦和恐惧感,术后无需休息,治疗时间短,疗程短。(市中医院康复医学科 朱海花)

## 吃红枣,能有效补铁?

- ◆**传言:**红枣补铁杠杠的。
- ◆**真相:**在补铁食物里,红枣都排不上号。
- ◆**鉴别要点:**  
每100克干红枣中,铁的含量大概是2~4毫克。这根本没法跟一些动物性食品如鸭血、猪肝等相提并论。20颗红枣中的铁,甚至还比不过一片鸭血。另外,红枣中铁是非血红素铁,在人体内吸收率很低(2%~20%)。而动物性食品中的铁是血红素铁,人体可以直接吸收利用,转变为自身的造血原料。如果想通过食物补充铁,还是别太指望红枣了吧!

## 灰指甲要拔掉指甲才能治好?

- ◆**传言:**拔甲可以根治灰指甲。
- ◆**真相:**并不能。
- ◆**鉴别要点:**  
灰指甲学名叫做甲癣,拔甲不是治疗甲癣的首选方法,也不能根除甲癣,新甲长出后仍然可以再次感染真菌。不适当的拔甲,还容易造成甲板变形。手术拔甲不仅痛苦,而且损伤大。目前只有在极少见的药物治疗无效时,才进行拔甲处理,而且拔甲后还是需要使用抗真菌药物。

甲癣的治疗方式主要是抗真菌药物治疗,需要依据病情轻重来选择具体的治疗方案。

单独的外用药治疗,主要适用于表浅和未累及甲根的损害。大部分轻症患者可以通过坚持外用药物治好。

常用药物为5%的阿莫罗芬搽剂。因药物不易进入甲板且甲生长缓慢,故甲癣的外用药治疗较为困难,其关键在于坚持用药。采取口服药治疗,可以选择伊曲康唑胶囊或者特比萘芬片,这两种药是广谱抗真菌药,可以杀死或者抑制常见的病原真菌,与外用药联用可以提高疗效。

## 喝酒前先喝牛奶,能防止伤胃吗?

- ◆**传言:**喝酒前先喝牛奶垫一下,能防止酒精伤胃。
- ◆**真相:**这个想法骗得了自己,但骗不了胃。
- ◆**鉴别要点:**  
有研究指出,饮用的酒精量一旦超标(一般只要饮的酒精度在20°以上,每小时饮用超过100毫升),胃黏膜的损伤就开始了。喝酒前喝杯牛奶或者吃点主食,即所谓的“垫一垫”,虽然能稍稍延缓胃排空的速度,稍稍减缓酒精从胃部到小肠的速度,但实际影响很小,并不能起到“让酒不伤胃”这么理想的作用。所以,不要心存侥幸,以为喝完牛奶后就能敞开了喝酒了。想要胃好好的,还是别喝酒、少喝酒。

## 手机充电时,辐射会变大?

- ◆**传言:**手机充电时,辐射是平时的数十倍,会对人体造成伤害。
- ◆**真相:**充电跟手机辐射没关系。
- ◆**鉴别要点:**  
手机充电跟辐射大小之间并没有关系。手机的辐射大小只和手机信号强弱有关。当手机信号很差时,手机会加大发射功率以维持基本通讯功能,使得辐射增大。不过需要强调一点,手机辐射是安全的,世界卫生组织早在2014年10月就声明过。而且只要是经过国家3C认证的手机,即使信号差时,辐射也在规定的范围内。不过,还是不建议一边充电一边玩手机,对手机不好。

# 秋风起螃蟹肥,那些吃蟹“禁忌”真的假的?

秋风起,螃蟹肥。愉快地吃蟹前,先来看看那些流传已久的吃蟹“禁忌”,哪些是真?哪些又是假呢?

## ▲除了过敏 还有一些事要小心

客观来说,除了对螃蟹过敏的人群,大部分人只要烹调得当都可以安心享用美味。但有以下几点需要特别注意:

**说法一:**“痛风和高尿酸的人不适合多吃螃蟹”。正确!

痛风和高尿酸的人确实不适合多吃螃蟹,尤其是蟹黄,因其嘌呤含量高。如果搭配啤酒、甜饮料等则更为不妥,因为会进一步导致内源性尿酸增加。

**说法二:**“消化功能差的人不适合多吃螃蟹”。正确!

消化功能差的人确实不适合多吃螃蟹,尤其不能搭配绿茶,因茶多酚会降低消化酶活性而导致消化不良。

**说法三:**“吃螃蟹要搭配黄酒”。适量!

黄酒、姜和醋都可以去腥味,经常用来搭配海鲜。需要注意的是,黄酒每次用量50克左右(酒精15克以内)即可,以免超过膳食指南中的酒精限量(男性25克,女性15克)。

**说法四:**“不能吃生蟹”。正确!

生螃蟹、醉螃蟹,以及放置过久的熟螃蟹,因没有经过有效的加热杀菌处理,吃下后容易感染致病微生物或寄生虫,引起腹泻。

**说法五:**“螃蟹重金属超标”。没有依据!

关于螃蟹体内重金属超标、化学物质污染问题,食客们大可放心,因为目前国内大部分螃蟹均为人工养殖,水质、用药等方面均需检测合格,相比于野生环境更具有可控性。即使水域被污染,化学物质也主要集中在蟹腮、蟹肺、蟹肝等不可食用的部位,因此不必过分担心。

**说法六:**“螃蟹不能与柿子一起吃”。没有依据!

螃蟹完全可以和番茄、柿子等蔬菜水果一起吃。曾经有人担心蔬菜水果中的维C会把螃蟹中的有机砷转化成有毒的无机砷,把低毒的五价砷还原成高毒的三价砷(即砒霜)。这个问题在2018年的3·15晚会上已经辟谣了,当时的节目组委托北京市食品安全监控和风险评估中心做了一个实验,模拟了同食螃蟹和西红柿后人体的消化过程,结果证明,有机砷并未转化为有毒的无机砷,特别是高毒的三价砷。

## ▲螃蟹味美 每天最多吃4两

螃蟹营养价值很丰富:

**高蛋白** 按鲜重算,100克蟹肉中的蛋白质含量大约是15%~18%,不如鸡肉、牛肉的20%高,但因蟹肉的水分含量高,脂肪含量低,所以如果按照干重计算,它的蛋白质含量相当可观,占干重的70%~90%,远高于大部分食物。当然,如



果一次性摄入大量蟹肉,也需要大量蛋白酶来消化,会加重消化道负担。

**丰富的镁、钙、锌、硒、碘等元素** 值得一提的是,蟹肉的钙含量比牛奶高,有的品种能高达200毫克/100克以上;硒含量也比大部分肉类高。

**丰富的维生素A和维生素B** 主要存在于蟹黄中,其中维生素A含量可达鸡蛋的1.5~2倍。

**高胆固醇** 海蟹的胆固醇含量是125毫克/100克,河蟹胆固醇含量是

267毫克/100克,高于肉类,接近肝脏等动物内脏水平。其中单纯蟹肉中胆固醇含量较低(65毫克/100克),蟹黄胆固醇含量很高,因此有高脂血症等代谢问题的患者需要注意摄入量。

按照居民膳食指南的推荐,每天的水产品合适数量是40~75克,换算成螃蟹来说,一只约半斤重的螃蟹可食用部分大约100克,那么我们每人平均一天最多吃四两左右的河蟹。(人民健康网综合自健康中国、生命时报)

第七次全国人口普查  
2020年11月1日零时

# 摸清国家人口 惠及万家生活

