

手麻，要警惕腕管综合征

□陈彤

在日常生活中，很多人一出现手麻的症状，就认为是得了颈椎病。实际上，手麻的原因并非这么简单，很多疾病都会引起手麻、手痛，如腕管综合征。一部分人因为职业或不良的生活习惯，会出现腕管综合征。

腕管综合征是什么

腕管综合征又称“鼠标手”，是由于正中神经在腕管内受到压迫引起的一种疾病。正中神经负责控制手掌和前臂的部分肌肉及手指的感觉。当腕管内的压力增高，导致正中神经受到压迫时，就会出现手麻、手痛等症状。其中，

皮肤分为表皮层、真皮层和皮下组织。表皮层是紧密的“砖墙结构”，可以保持真皮层的水分不随意流失。外面的成分不容易渗入皮肤。正常情况下，只要表皮层“认真工作”，真皮层就可以很好地锁住水分。但是，在日常生活中，过度日晒、环境污染、天气干燥等外界因素或不正当的护肤会影响皮肤的屏障功能，使皮肤的“砖墙结构”不再稳定和紧密，从而造成严重的水分流失。

冬天天气寒冷干燥，皮脂腺分泌的油脂减少。如果不注意护肤，我们会觉得皮肤干燥，甚至会出现皮肤瘙痒、刺痛等情况。

这种情况下，我们的皮肤需不需要补水呢？

表皮层是“砖墙结构”，会阻挡水性成分进入真皮层。很多补水

拇指、食指、中指的麻木、疼痛比较明显，一开始为间歇性，然后为持续性、进展性，夜间或清晨及劳累时症状加重，活动手腕后症状有所缓解。

哪些人更容易患腕管综合征

1.家庭主妇。2.经常使用鼠标者、挤牛奶工、乐器演奏家等。他们有一个共同的特点，就是反复使用腕关节。3.肥胖、高尿酸人群。

如何判断是不是腕管综合征

1.观察症状。若手麻症状主要集中在拇指、食指、中指和无名手指，且伴有握力减弱、手部疼痛等

症状，则可能是腕管综合征。2.排查病因。回想一下是否有长时间使用电脑、手机等手腕持续受力的行为，或者是否有手腕骨折、脱位等病史。3.到医院就医。若怀疑自己患了腕管综合征，建议及时就医，通过神经传导速度检查、肌电图检查等进行确诊。

如何预防和治疗腕管综合征

1.一旦确诊为腕管综合征，应根据医生的建议进行治疗。治疗方法包括药物治疗、物理治疗、封闭治疗等，严重时可能会需要手术治疗。在治疗过程中，患者应

广告宣传补水喷雾具有镇静

皮肤、补充充分的作用。其实，补水喷雾不含锁水的保湿成分，如果我们喷的次数较多，喷后又没有擦锁水，那么皮肤会陷入干湿反复的恶性循环，反而造成皮肤更加缺水。我们可以使用爽肤水，以轻轻

拍打或者双手包裹住面部的方式滋润皮肤表皮层，更重要的是接下来要搭配保湿产品，以锁住水分。其次，如果感觉面部皮肤干燥，可以敷补水面膜，但不能天天敷，否则会造成皮肤表皮层的过度水合，导致皮肤屏障功能受损，锁水能力下降，严重时会造成敏感性皮肤。建议每周使用补水面膜的次数不超过3次，一次敷15分钟-20分钟，并且敷完面膜后要用保湿产品，以锁住水分，减少水分流失。

再次，白天注意防晒，建议用防晒霜、戴遮阳帽等，以减少皮肤

科学补水，正确护肤

□翟寒月

该如何识别补水谎言，并正确护肤呢？

首先，医学上并没有“深层补水”“让肌肤喝饱水”的说法。皮肤的含水量是相对稳定的，“暴力”地把爽肤水往脸上拍，并不能帮助皮肤吸收更多的水分。

广告宣传补水喷雾具有镇静皮肤、补充充分的作用。其实，补水喷雾不含锁水的保湿成分，如果我们喷的次数较多，喷后又没有擦锁水，那么皮肤会陷入干湿反复的恶性循环，反而造成皮肤更加缺水。我们可以使用爽肤水，以轻轻

积极配合医生，遵医嘱进行康复锻炼。

2.选择重量轻的炊具、拧衣服时不要太用力，以减少手部负荷。经常使用电脑者要在掌根下面垫一个软垫，工作手腕和手臂呈直线，避免压迫正中神经，同时要少活动手腕。

康复锻炼

1.握拳运动。慢慢握紧拳头，保持5秒钟，然后慢慢松开。重复10次~15次。

2.旋前运动。手掌向下，手臂伸直，缓慢地将手腕向外旋转，直到手掌向上，然后慢慢回到起始位

置。重复10次~15次。

3.旋后运动。手掌向上，手臂伸直，缓慢地将手腕向内旋转，直到手掌向下，然后慢慢回到起始位置。重复10次~15次。

4.屈指运动。慢慢弯曲手指，保持5秒钟，然后慢慢伸直。重复10次~15次。

5.伸指运动。慢慢伸直手指，保持5秒钟，然后慢慢弯曲。重复10次~15次。需要注意的是，在进行这些运动时，不要过度用力，以免引起手腕疼痛。

总而言之，手麻了，不一定是颈椎病引起的，需要警惕腕管综合征。如果出现手麻症状，要及时就医。如果腕管综合征得不到及时治疗，时间久了，可能会导致神经传导功能障碍，引起双手运动无力、不灵活等。

（作者供职于海南医学院第一附属医院康复医学科）

光老化和水分流失。晚上是皮肤新陈代谢的最佳时段应避免熬夜，保证充足的睡眠，这样皮肤会更好。根据个人的肤质，睡前洁面后，使用乳剂或霜剂的保湿产品，保护皮肤屏障功能。

最后，想要拥有健康的皮肤，饮食也非常重要。每天饮用足够的水，是保持皮肤水润的基本方法。建议成年人每天补充1000毫升~2000毫升水。如果天气干燥，可以使用加湿器，提高空气的湿度。在日常生活中，需要减少碳酸饮料、高糖食物的摄入。平时可以多摄入含有维生素C、维生素A的食物，让皮肤更有弹性，并提高皮肤的抗氧化能力。

（作者供职于山东省淄博市妇幼保健院皮肤科）

速度。

患者家属要陪着患者进行以上训练。若有不适，要立即就医。以上训练适合一般的帕金森病患者。具体如何做，康复治疗师会在评估后，再制订个性化治疗方案。

需要注意的是，康复治疗的作用在某些方面是药物治疗和外科治疗无法替代的。帕金森病患者在疾病早期就要有针对性地开始康复治疗，这样所需服用的药物就可相应减量。在最新版的帕金森病国际治疗指南中，康复治疗已经成为不可或缺的部分。科学合理的康复治疗对于延缓帕金森病的进展，提高患者的生活质量有着重要作用。

（作者供职于海南医学院第一附属医院康复医学科）

议患者进行手术治疗。

5.生活方式调整。在治疗期间，患者应注意保持健康的生活方式，如保持充足的睡眠、避免过度劳累、保持营养均衡等。

预防

1.保持耳朵清洁。定期清洁耳朵可以预防细菌和病毒感染。2.避免过度用力擤鼻涕。过度用力擤鼻涕，可能会导致中耳炎。擤鼻涕时，可用手指压住一侧鼻孔，稍微用力，另一侧鼻孔里的鼻涕便会被擤出来，再用同样的方法擤另外一侧。如果鼻涕不易擤出，可以用滴鼻液，待鼻腔通气后再擤。

3.避免长时间暴露于噪声环境中。长时间暴露于噪声环境中，可能会导致听力损失和耳鸣等。

4.提高身体免疫力。（作者供职于广东省中山市南朗医院耳鼻喉科）

糖尿病患者出现足部创伤，是一种常见且容易被低估的健康问题。随着糖尿病患者人数的增加，足部创伤的发病率逐渐上升。这种类型的创伤可能会导致严重的感染、溃疡和截肢。因此，足部创伤的预防和治疗对糖尿病患者非常重要。本文将探讨为什么糖尿病患者不应该使用创可贴来处理足部创伤，并提供正确的处理方法。

为什么糖尿病患者有足部创伤，不应该使用创可贴

糖尿病患者发生足部创伤后，不应该使用创可贴。一方面，高血糖会降低免疫系统功能，增加发生感染的风险；另一方面，创可贴贴在伤口上，会成为细菌滋生的温床，导致感染。此外，糖尿病患者的皮肤通常更脆弱，使用创可贴可能会引发皮肤损伤。

高血糖和感染风险

高血糖会降低免疫系统功能，增加发生感染的风险。创可贴通常是密封性的，若贴在患者足部的开放性伤口上，可能成为细菌滋生的温床。因此，糖尿病患者发生足部创伤后，不要使用创可贴。

皮肤敏感性

糖尿病患者的皮肤更容易受损。由于神经感觉减退，他们可能会不容易察觉到创伤。使用创可贴会引起皮肤撕裂或过敏反应，这些问题不仅会延缓伤口愈合，还可能会导致更严重的并发症，如感染或溃疡。

足部创伤处理方法

对于糖尿病患者，足部创伤的处理方法包括使用非粘性敷料，以及定期清洁和检查。这些方法有助于保护糖尿病患者足部的健康和安全。

使用非粘性敷料

在处理糖尿病患者的足部创伤时，使用非粘性敷料是非常重要的。非粘性敷料通常是由柔软的材料制成的，如薄膜或泡沫，它们不会粘在伤口上，减少了撕裂皮肤或伤口感染的风险。这种敷料可保持伤口的湿润环境。湿润环境对于伤口的愈合很重要，因为这种环境有助于细胞再生和组织修复。相比之下，创可贴会导致伤口周围的皮肤干燥，延缓伤口愈合。这些敷料通常是透明的，我们可以监测伤口的情况，及时发现感染或其他问题。对于糖尿病患者来说，及时进行伤口管理，很重要。

定期清洁和检查

有足部创伤，除了使用非粘性敷料，定期清洁和检查也很重要。糖尿病患者应该每天检查足部，特别是如有创伤或潜在风险的区域，如足底和趾间。在检查时，应注意以下几个方面：仔细观察伤口的外观，包括颜色、红肿、有无分泌物等。如果发现伤口有任何异常迹象，应及时咨询医务人员。定期清洁伤口非常重要，使用温水和肥皂轻轻清洁伤口，然后用柔软的毛巾轻轻擦干。避免用力摩擦伤口，以免造成损伤。保持足部的皮肤健康也很重要。使用保湿霜，但避免将其涂抹在伤口上。保持足部干燥，可以防止真菌感染。

（作者供职于广东省汕头市澄海区人民医院代谢免疫疾病防治中心）

肾病综合症的中医治疗

□唐静楠

肾阳虚证是由于肾气不足，气化无权，水液代谢失常所致。中医治疗肾病综合征，多从调理脏腑功能、平衡气血阴阳、活血化痰、利湿健脾等方面入手。

中医治疗肾病综合征的方法

中医治疗肾病综合征时，主要采取温补脾胃、益气温阳、活血化痰等治疗方法，旨在调整身体内部环境，恢复脏腑的正常功能，以达到治疗疾病的目的。

对于肾病综合征，中医是这样辨证治疗的：

对于风水相搏证，中医认为这是由于外感风邪、内蕴水湿导致风水相搏，气血不畅，治疗时应该疏风解表、宣肺利水。越婢加术汤是一个常用的方剂，方中的麻黄、石膏、生姜等药物能够疏风解表、宣肺清热；白术、甘草能够健脾化湿、利水消肿。这样治疗，既能疏散风邪，又能消除内湿，达到治疗的目的。

湿毒浸淫证是由于湿毒内蕴，浸淫肌肤，气血运行受阻所致。治疗时应该宣肺解毒、利湿消肿。麻黄连翘赤小豆汤合五味消毒饮是一个有效的方剂，方中的麻黄、连翘等药物能够宣肺解郁，赤小豆、金银花等能利湿消肿、清热解毒。这样治疗，能够清除体内的湿毒，恢复气血的正常运行。

水湿浸渍证是由于脾失健运，水湿内停，泛滥肌肤所致。治疗时应该健脾化湿、通阳利水。五皮饮合胃苓汤是一个常用的方剂，方中的茯苓、猪苓等药物能够健脾化湿、陈皮、大腹皮等能通阳利水。这样治疗，能够增强脾的运化功能，消除体内的水湿。

（作者供职于山东中医药大学附属医院肾内一科）

糖尿病患者有足部创伤，别用创可贴

□陈协桑

帕金森病又称震颤麻痹，是一种神经系统变性疾病，以静止性震颤、运动迟缓、肌强直、姿势步态异常等为主要特征。目前，我国的帕金森病患者约有200万人。

病因

帕金森病的病因尚不清楚，目前认为与年龄因素、遗传因素、环境因素等有关。

康复治疗原则

抑制异常运动模式；让患者记住并掌握正常的运动模式；让患者积极主动地参与治疗；避免疲劳；避免进行抗阻运动。

康复治疗

松弛训练

来回摇动可使全身肌肉松弛，从而降低肌强直。从被动运动慢慢过渡到主动运动。

中耳炎是一种常见的耳部疾病，通常是由细菌或病毒感染引起的。这种疾病会导致耳朵疼痛、听力下降、耳鸣等，严重影响患者的日常生活和工作。本文将详细介绍中耳炎的病因、症状及诊断，帮助读者更好地了解这种疾病。

病因

1.细菌感染。中耳炎最常见的病因是细菌感染。常见的细菌包括金黄色葡萄球菌、链球菌等。这些细菌通过外耳道进入中耳，导致炎症。

2.病毒感染。病毒感染也是中耳炎的常见原因之一。流感病毒、腺病毒等均会引起上呼吸道感染，进而引发中耳炎。

3.异物或过敏原。异物（如棉签头）或过敏原（如花粉）进入中耳，可能会引发炎症。

4.免疫力下降。免疫力低下

人群容易感染细菌或病毒，从而引发中耳炎。

症状

1.耳朵疼痛。中耳炎的主要症状是耳朵疼痛。疼痛可能发生在耳朵深处或耳郭周围。

2.听力下降。由于炎症导致中耳腔内液体增多，听力可能会受到影响，出现听力下降。

3.耳鸣。中耳炎患者可能会出现耳鸣症状，即听到持续的嗡嗡声或铃声。

4.发热。部分患者可能会出现发热症状，这是炎症引起的。

5.呕吐和腹泻。在极少数情况下，中耳炎可能会引起呕吐和腹

泻等症状。

诊断

1.病史询问。医生会询问患者病史，包括是否有耳朵疼痛、听力下降、耳鸣等症状，以及是否有感冒、发热等。

2.体检。医生会对患者进行检查，观察患者的耳朵是否有红肿、流脓等症状。

3.听力测试。医生可能会对患者进行听力测试，以确定患者的听力损失程度和部位。

4.影像学检查。在某些情况下，医生可能会建议患者进行影像学检查，如X线或CT（计算机断层扫描），以确定中耳炎

中耳炎的病因、症状及诊断

□朱清

的严重程度和是否有其他并发症。

5.实验室检查。医生可能会让患者进行实验室检查，以确定是否存在细菌感染或其他疾病。

治疗

1.抗生素治疗。对于由细菌感染引起的中耳炎，医生通常会开具抗生素药物。

2.抗病毒治疗。对于由病毒感染引起的中耳炎，医生可能会开具抗病毒药物。

3.局部用药，以减轻耳朵疼痛和炎症。

4.手术治疗。如果中耳炎严重且持续时间较长，医生可能会建

四磨汤治疗慢传输型便秘

□肖倩

肠道动力减弱是慢传输型便秘发病的关键。慢传输型便秘属于中医的“气机郁滞便秘”范畴。中医认为，便秘多由久坐少动、饮食失节、情志不畅、劳倦过度等所致，病位虽在大肠，但与肝、肺、脾、肾等脏腑功能失调、气机升降失常密切相关。患者平素肝气不疏，气机阻滞，肺失宣降，脾胃升降失职，腑气不降，大肠传导失常，故而便秘；气滞，引发便秘。《金匱要略·便秘》云：“气秘者，气内滞，而物不行也。”脾升则健，胃降则和，脾胃为气机升降的枢纽，脾胃气机通畅，大肠传导糟粕功能正常。故治疗原则是行气通腑、润肠通便。

四磨汤出自《济生方》，具有行气导滞、消积止痛、通腑导下的功效，主治忧愁、思虑过度等引起气机淤滞不能宣达、通降失常、大肠传导失职、糟粕内停不能下行而导致的大便秘结、腹胀、腹痛。该方辛温香散，能升能降，通理三焦之气，善行胃肠之气而止痛，兼有健

脾消食之功。

四磨汤由木香、乌药、枳壳、槟榔4味药组成。方中木香是治疗气滞之要药，辛温香散，能升能降，通理三焦；枳壳能增强胃肠平滑肌张力和运动收缩功能，使蠕动强而有节律，促进排便；现代研究发现槟榔具有拟副交感神经作用，可以增加肠管的张力和蠕动，能消化液分泌亢进，改善食欲；乌药在方中有着重要作用，与其他药联用可增强药效，从而帮助排气、排便。该方能明显缩短排便时间，改善腹胀、腹痛症状。诸药合用，有攻积通腑、理气导滞之功效。

便秘的形成与生活方式息息相关。因此，要预防便秘，应做到以下几点：

1.多摄入富含膳食纤维的食物（芹菜、燕麦、红薯、玉米等），避免摄入过多的加工食品。富含膳食纤维的食物可增加粪便的重量和容积，促进胃肠蠕动，诱导排便

反射。忌食辛辣、寒凉、刺激性食物，避免增加脾胃负担。

2.多饮温开水，每日3000毫升，可增加粪便的含水量，软化粪便，有利于粪便排出。

3.多运动，特别是要进行腹肌锻炼，以增强腹部肌肉的力量和促进胃肠蠕动，提高排便能力。仰卧起坐、深蹲起立、骑自行车等都是能增强肌肉力量的运动，可以促进胃肠蠕动，有助于排便。

4.按摩腹部（双手叠加，放在腹部上，以肚脐为中心，顺时针揉动肚脐周围，每次揉腹15分钟左右，早晚各一次），刺激胃肠蠕动。

5.养成定时排便的好习惯。最好养成每日一次的排便习惯，应在每日晨起后空腹喝一杯温开水或蜂蜜水，然后去厕所排便（不管有没有便意），以培养和保持排便条件反射。切勿抑制便意，应该一有便意就去排便。

6.保持精神愉快，心情舒畅。现代人工作、学习压力大，多有精

神、心理方面的问题，以抑郁、焦虑等多见。应学会缓解焦虑、抑郁等不良情绪，保持愉快的心情对预防便秘有重要作用。

7.可以吃一些富含异麦芽低聚糖的食物。异麦芽低聚糖能够明显改善肠道内菌群的比例，是肠道双歧杆菌的活化增殖因子，可抑制有害细菌的生长，减少肠道内腐败物质的产生，调节肠道内平衡，防治便秘，让胃肠更健康。

8.对于便秘患者，不主张长期服用泻药。长期服用泻药，会反复刺激肠道，造成胃肠功能紊乱，还会产生药物依赖性，使大肠平滑肌萎缩而无法自行蠕动，加重便秘症状。另外，长期服用泻药，还会引起结肠黑变病。结肠黑变病是以结肠黏膜黑色素沉着为特征的非炎症性肠病，会诱发肠癌。

（作者供职于广西医科大学附属医院柳州市人民医院）