

长时间玩手机,小心患上腱鞘炎

因为妈妈们长期操持家务,手指、腕部关节反复劳作,比较容易患上腱鞘炎,所以腱鞘炎也被称为“妈妈手”。当下,腱鞘炎已经不是妈妈们的“专利”了,它正在悄悄危害每个人的健康。

什么是腱鞘炎

腱鞘分布在人体腕部、掌指部、足部和肩部二头肌腱沟等处,能够保护肌腱免受骨骼和其他组织的摩擦

和压迫,保证肌腱润滑,使之有充分的活动度。腱鞘炎在指、趾、腕、踝及肩部均可发生。

以最常见的手腕腱鞘炎为例,其症状包括手腕疼痛、肿胀和僵硬,这些症状可能会随着时间的推移变得更加严重。疼痛可以从手腕向上延伸到手臂,尤其是在进行重复性动作或用力时,疼痛可能会加重。手腕肿胀和僵硬可能会使手腕的活动范围变小,并可能导致手腕的力量下降,影响到工作

和日常生活。

一些需要长期重复劳损关节的职业人群,如打字员、器乐演奏家、货物搬运或需要长时间进行电脑操作的人群,因手腕、手指反复使用,容易导致劳损外伤,故而易罹患腱鞘炎。本症因多见于电脑操作人群,故也有“鼠标手”或“键盘手”之称。

此外,常做家务的家庭主妇、经常穿高跟鞋的女性、糖尿病患者也容易罹患腱鞘炎。

如何预防腱鞘炎

想要预防腱鞘炎,不妨尝试以下方法:

- 1.在进行洗衣、做饭、编织毛衣、打扫卫生等家务劳动时,要注意手指、手腕的正确姿势,不要过度弯曲或后伸;提拿物品不要过重;手指、手腕用力不要过大。
- 2.连续工作时间不宜过长,工作结束后,要揉搓手指和手腕,再用热水

泡泡手。
3.冬天洗衣服时,最好用温水。下雪后扫雪,要戴上棉手套,防止手部受寒。

4.对于长期伏案的办公人员来说,应采用正确的工作姿势,尽量让双手手腕触及实物,不要悬空。

5.平时应经常旋转扭动手腕关节;或将手掌用力握拳再放松,来回多做几次;或将手指反压或手掌反压几下,都可以有效缓解手部的酸痛。

6.感觉身体疲劳时可以泡个热水澡,舒解一下紧绷的肌肉,或是热敷酸痛的部位。

上海市健康教育协会 史定伟

“贫血”是西医诊断时的用语,“血虚”是中医的一种说法,两者意思相同吗?

贫血是指血液中红血球数量太少,血红素不足,它不是一种独立的疾病,而可能是其他疾病的重要临床表现。贫血一般表现为身体软弱乏力、皮

“贫血”与“血虚”的区别

肤苍白、气急或呼吸困难,伴有头晕、头痛、耳鸣、眼花,甚至发生晕厥。

血虚是体内阴血亏损的病理现象,可由失血过多、久病阴血虚耗、或

脾胃功能失常导致的水谷精微不能生化血液等所致。血虚主症为面色萎黄、眩晕、心悸、失眠多梦、头发枯焦、肢体麻木、脉虚细等。由于女性月经失血的

缘故,血虚体质多在女性身上出现。

因此,“贫血”与“血虚”是两个概念,并不相同。

上海市健康教育协会 王凤

金山区成立海派儿科推拿社区联盟

近日,金山区海派儿科推拿社区联盟在山阳镇社区卫生服务中心正式揭牌。该联盟由山阳镇社区卫生服务中心作为建设单位,汇集金山卫、高新区、张堰、亭林、漕泾、石化街道6家社区卫生服务中心,未来将依托上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院的技术支撑和专家团队指导,以点带面,不断提升儿童早期发展服务能级。

据悉,海派儿科推拿是岳阳中西医结合医院推拿科的品牌之一,在国内具有很高的知名度和影响力。山阳镇社区卫生服务中心主任胡茗介绍,作为上海市中医推拿专科联盟最早的成员单位之一,山阳镇社区卫生服务中心自2021年8月成立“上海市推拿专科联盟海派儿科推拿工作室金山区山阳镇社区卫生服务中心工作站”以来,已派出数名中医专科医师前往上海岳阳医院进修学习海派儿科推拿技术,同时也成功开展数次海派儿科推拿服务,目前团队共治疗2375人次,受到社区居民的一致好评。 金轩

两招自查周围血管病

周围血管病是一种危害性极高的疾病,主要表现为肢体缺血。教大家两个简单的方法,可以自查此病。

摸动脉 取坐位,放松双腿,用手触摸脚踝前方的足背动脉,如果一侧动脉搏动明显弱于另一侧,就提示下肢血管动脉有问题了。

摸温度 下肢动脉缺血的患者,脚的温度往往偏低,如果发现温度比别人或比自己身体其他部位的温度低,同样提示此病。 郭清

眼睛有“天然保护伞”

作为人体既重要又脆弱的器官,眼睛需要全方位的保护。以下三类物质,可谓是眼睛的“天然保护伞”。

玉米黄素和叶黄素存在于视网膜中,它们可在眼睛后部的光敏感组织中积累,过滤蓝光保护眼睛。富含叶黄素及玉米黄素的食物有菠菜、洋葱、芦

笋、玉米、橙子等。

β胡萝卜素可帮助保持眼角的润滑及透明度,给眼睛提供“保护膜”,并且能够在体内转化为对眼睛同样有益的维生素A。经常在强光以及放射线下作业的人都应加强补充β胡萝卜素。β胡萝卜素最丰富的来源

是绿叶蔬菜和黄、橘色水果。

维生素B2不仅可用于修复口腔黏膜,对眼睛的感光也有很重要的作用。视网膜中储存相当多的游离维生素B,及时补充可保证视网膜和角膜的正常代谢,避免眼睛遭受强光刺激。动物内脏、鸡蛋及酵母中维生素B2含量就很丰富,可适当食用。

上海市健康教育协会 周敏强

鱼刺卡喉,忌喝醋硬吞

被鱼刺卡喉,不少人用喝醋的“土方法”试图软化鱼刺,但这样做真的管用吗?

食用醋酸含量为4%~6%,不能有效溶解由钙构成的鱼刺,从而软化鱼刺。另外,醋中所含的醋酸会灼伤软嫩的食管黏膜,导致鱼刺扎伤的部位伤情更重,甚至会引发急性喉水肿。同理,维生素C片、柠檬水也和醋一样,不能解决鱼刺卡喉的问题。

那么,遭遇鱼刺卡喉,该如何处理?首先,应立即停止进食,连水也不要喝,放松咽喉尽量减少吞咽动作。

紧接着,低头弯腰,试着用力咳嗽,细小的鱼刺会跟着气流冲出来。若无效,可以用筷子或匙柄、压舌板等轻轻压住舌头,露出舌根,借用光亮观察异物大小、位置。如果发现鱼刺不大,

扎得位置不深,就可用小镊子轻轻将其夹出。如果没有发现鱼刺,这就说明鱼刺的位置较深,拔出有困难。

如果看到了鱼刺,但其非常粗大,扎得很严实,切记不要乱拔,避免发生新的创伤。一定要到医院请专业医生诊治,这也是异物刺伤最恰当的处理方法。 傅俊

晨起血糖高 勿擅自加药



图片来源于IC photo

一些糖尿病患者常常会出现血糖“早高晚低”的状况,即早餐前会出现高血糖,而夜间则呈现低血糖的状态。这主要是由于患者擅自在晚上睡前过量口服降糖药或使用胰岛素,机体为

了进行自身保护,使血糖出现反跳性升高。

如果患者早上起床发现血糖有所上升,自以为是药量不足,就擅自加大用量,这样会造成危险。

近视眼能和老花眼相互抵消吗?



有时听到有人说:“患了近视了不用担心,年纪大了眼睛老花,变远视眼后,自然会抵消近视的度数。”真的是这样吗?抵消的说法看似有道理,其实是不正确的。虽然两者都是通过戴凸透镜矫正,但是老花并不等于远视。

近视和远视都属于屈光不正,两者的屈光状态是相反的。近视是平行光线通过眼的屈光系统后,焦点落在视网膜之前的一种屈光状态。远视是平行光束经过调节放松的眼球折射后,成像于视

网膜之后的一种屈光状态。

而老花眼学名“老视”,是指随着年龄增长,眼部晶状体硬化,弹性逐渐下降,睫状肌也开始松弛,引起眼睛调节能力减退的一种生理现象。其发生发展与年龄、屈光不正、阅读习惯、照明、药物使用及全身健康状况有关。老花是看近处时调节能力不够,没有足够的屈光力,物体尚未清晰成像便到达视网膜,从而出现视近困难等症状,在近距离工作中,必须在其屈光不正矫正的基础上附加凸透镜才能有好的视力。由于老视成像状况类似于远视,有的人会将其认为是远视,但二

者成因不同,所以要注意区分。老花眼是看近看不清,而远视眼是看远不清晰,看近也不清晰,只是看远时所需的调节度低于看近,而看近因所需调节度高更容易导致眼睛疲劳。

近视和老视是会同时存在的,人可以没有近视和远视,但一定会老视。老花眼需要佩戴凸透镜,而近视眼要佩戴凹透镜。当两者的度数相近时,则看近不需要戴老花镜,而看远仍然需要佩戴近视镜;有些近视度数比较浅的人出现老花后,不戴眼镜既看不清远处也看不清近处,于是随身携带两副眼镜,一副看近处(比如看手机看

手足口病是由多种肠道病毒感染引起儿童常见传染病,好发年龄为5岁及以下婴幼儿。多数患儿以发热,口腔黏膜出现散在疱疹,手、足和臀部出现斑丘疹、疱疹为主要临床表现,可伴有咳嗽、流涕、食欲不振等症。

五月谨防手足口病

如何预防手足口病?建议保持良好的手卫生,避免接触患病儿童,防止交叉感染;保持家庭环境卫生,居室要经常通风,勤晒衣被;对日常接触频繁的物品表面(台面、门把手)、孩子的玩具进行定期清洁和消毒;婴幼儿使用的奶瓶、奶嘴及儿童使用的餐具使用前应充分清洗、消毒;婴幼儿的尿布要及时清洗、曝晒或消毒。

手足口病流行期间不宜带孩子到人群聚集、空气流通差的公共场所。此外,接种EV71疫苗可有效预防EV-A71感染引起的手足口病和其他相关疾病,也会显著减少手足口病重症率和死亡率,鼓励儿童在12月龄前完成全程接种。

上海市健康教育协会 馨仁

入院治疗时,医生一般会在凌晨3点为病人检测血糖,如果出现低血糖或接近低血糖,医生会采取措施。

因此,糖尿病人一定要严格遵照医嘱,不要擅自增减药量。如果发现血糖异常上升或下降,要尽快联系医生。

上海市健康教育协会 刘锋

茂昌眼镜

特约专栏

地址:南京东路762号 服务热线:63223839

书)时使用,一副日常走路看远处看电视时使用;还有些近视度数比较深的,看远戴近视眼镜,而看近时不戴眼镜需要离得很近,为了舒适也需要一副看近处的眼镜,不管是频繁摘戴还是频繁更换,都很不方便,好在现在有各种渐进镜片,可以完美解决既近视又老花人群的烦恼。不管出现近视还是老花,及时检查后应尽早配戴眼镜矫正视力,同时也能缓解眼睛疲劳,保护视力健康。