

得了“妈妈手”怎么办

□杜欢欢

“妈妈手”，学名为桡骨茎突狭窄性腱鞘炎，是由于拇指或腕部活动频繁，肌腱与腱鞘局部出现渗出，水肿和纤维化，造成肌腱在腱鞘内的滑动受阻而引起的。桡骨茎突狭窄性腱鞘炎是一种临床常见的无菌性炎症性疾病，病因复杂，复发率高。多数研究认为，桡骨茎突狭窄性腱鞘炎与长期反复摩擦引起的无菌性炎症反应相关。桡骨茎突狭窄性腱鞘炎好发于家庭妇女和手工操作者（如纺织工人、木工等）。该病起病缓慢。

桡骨茎突狭窄性腱鞘炎的诊断标准为：1.腕部用力或提重物时，是否感到桡骨茎突部位有疼痛症状；2.桡骨茎突部位压痛明显，可有肿胀隆起，患者腕部劳累后或寒冷刺激后疼痛加剧，局部腱鞘增厚，可表现出握物无力，活动受限；3.握拳尺偏试验结果为阳性。妈妈们可以在家通过握拳尺偏试验来自我诊断。方法是拇指屈曲，其余四指紧握拇指，使腕关节被动尺偏，桡骨茎突处明显感觉到疼痛即为阳性。

桡骨茎突狭窄性腱鞘炎的临床治疗方法主要有外固定制动、服用非甾体抗炎药、局部封闭、物理治疗、手术等。这些治疗方法通常只针对局部的肌腱、腱鞘炎症反应，而忽略了患

者的前臂整体结构及力学平衡因素，也缺乏对患者日常生活中的不良姿态、生活及工作习惯等的考虑。

中医认为，桡骨茎突狭窄性腱鞘炎的主要病因为局部气血瘀滞、筋骨失衡。中医治疗手段多种多样，包括内服和外治两大类。中药内服疗法是根据中医基础理论对患者辨证论治，制订相对应的中医治疗方案，以特定的中药配方、配制方法，将中药材加工成某种剂型的中药制品，以养血柔肝、和血通瘀为治法缓解症状。常用的中药外治法是利用中医药治疗刺激经络、穴位、皮肤、肌肉组织

系统医学理念及现代医学研究成果结合起来，对中医经典方剂及其加减方治疗桡骨茎突狭窄性腱鞘炎进行了临床运用方面的研究，均取得较好的疗效。在日常生活中，应该注意观察腕部的疼痛症状是否加重或复发，若出现异常情况，一定要及时就医治疗，以免延误病情。患病期间应该减少腕部活动，使用护具或夹板，有助于减轻腱鞘损伤，防止出现预后不佳的情况。同时，适当补充蛋白质、钙质、维生素等营养物质，有利于身体健康。

（作者供职于河南省洛阳正骨医院颈肩腰腿痛一科）

关节置换术后的康复锻炼方法

□高鲜鲜

关节置换术是一种常见的手术，用于治疗各种原因导致的关节疼痛和功能障碍。尽管手术对于患者的恢复非常必要，但是术后的康复锻炼同样不可忽视。下面就是关节置换术后康复锻炼的主要方法和步骤。

术后早期康复

1.肌肉训练：术后早期，患者可能需要卧床休息。此时，可以进行一些简单的肌肉训练，如收缩和放松肌肉，以保持肌肉力量和防止肌肉萎缩。

2.关节活动：根据医生的建议，可以逐步进行关节训练。起初可能需要在床上进行，如弯曲和伸展关节。随着疼痛和肿胀的减轻，可以逐渐增加关节活动的范围和强度。

3.深呼吸和咳嗽：为了预防肺部感染，患者需要练习深呼吸和咳嗽。这有助于清除呼吸道中的分泌物，并增强肺功能。

术后中期康复

1.物理治疗：术后中期，患者可以进行物理治疗。物理治疗师会为患者制定个性化的康复计划，以逐步恢复关节功能。物理治疗包括冷热疗法、按摩等。

2.平衡和步态训练：随着关节功能的逐步恢复，患者可以开始进行平衡和步态训练。起初可以在床边或椅子上进行，随后可以逐渐在地面上进行。

3.水疗：水疗可以帮助患者放松肌肉，减轻疼痛，并增加关节活动范围。

术后后期康复

1.增加活动强度：术后后期，患者可以逐渐增加活动强度，以促进身体更快地恢复。

2.调整生活方式：为了长期保持关节健康，患者要适当调整生活方式。这包括减轻体重、改变饮食习惯、避免长时间保持不良姿势等。

3.定期复查：术后后期，患者要定期到医院复查，以便医生评估手术效果和调整康复计划。

康复过程中的注意事项

1.遵循医生的建议：在进行康复锻炼之前，患者应该咨询医生并遵循医生的建议。不同的患者，康复计划也有所不同。

2.掌握正确的技巧：在进行康复锻炼时，需要掌握正确的技巧。错误的锻炼方式可能会对关节造成额外的负担，甚至导致二次伤害。因此，康复锻炼最好在医生的指导下进行。

3.关注身体反应：在康复过程中，患者需要关注自己的身体反应，如果有疼痛、肿胀或其他不适症状，应及时告诉医生，以便及时调整康复计划。

4.耐心和持之以恒：在康复锻炼的过程中，患者应保持积极的心态，要有足够的耐心，坚持锻炼。

5.定期复查：定期到医院复查，医生会评估患者的恢复情况，并根据需要调整康复计划。

总之，关节置换术后的康复锻炼是一个持续的过程，需要在医生的指导下逐步进行。通过早期的肌肉训练、关节活动、深呼吸和咳嗽练习，中期的物理治疗、平衡和步态训练以及后期的增加活动强度、调整生活方式和定期复查等方法，患者可以有效地恢复关节功能，提高生活质量。

（作者供职于洛阳市中医院涧西院区骨伤科）

秋冬季节常见病的预防方法

□郭津津

随着天气逐渐转凉，患秋冬季节常见病的人越来越多。秋冬季节的常见病有流行性感冒、胸闷、憋气等症。秋冬季节交替，气温忽高忽低，机体容易出现相应疾病，需要注意防护。下面，我就给大家讲一讲如何预防秋冬季节的常见病。

流行性感冒

流行性感冒简称流感，是由流感病毒引起的一种常见的急性呼吸道疾病。流感是一种传染性强、传播速度快的疾病。其主要通过空气中的飞沫、人与人之间的接触或与被污染物品的接触传播，临幊上常出现发热、全身酸痛、关节痛、乏力、咽痛、咳嗽等症状，严重时可以出现呼吸困难、胸闷、憋气等症。人群对流感普遍易感。预防方法是：1.尽量少去人员密集的公共场所；2.适当进行体育锻炼，增强体质；3.保持室内空气流通；4.勤洗手；5.接种流感疫苗。

肺炎

秋冬季节气温逐渐降低，儿童及老年人的抵抗力偏低，容易发生上呼吸道疾病，从而诱发肺炎。老年人患肺炎后容易导致其他疾病加重，如糖尿病、冠心病，甚至可能诱发脑梗死、脑供血不足等疾病。预防方法：1.注意防寒保暖，预防感冒；2.出现感冒时，不

要随便服用抗生素；3.感冒时不要与家人亲密接触，必要时佩戴口罩；4.免疫力较低的老年人和儿童，出现肺炎症状时应立即就医。

急性心肌梗死

大部分冠心病患者对天气变化的敏感性增高，特别是对寒冷刺激的反应性增强。冬季，寒冷刺激会引起冠状动脉痉挛，导致急性心肌缺血，诱发心绞痛，严重者会突发急性心肌梗死。预防方法：1.冠心病患者冬季要注意防寒保暖，合理用药，控制血压；2.避免冷空气刺激，保持室内温度适宜，外出时要添加衣物，戴上帽子、口罩、围巾，但着装不宜过紧，以轻

便、保暖为主；3.饮食上尽量摄入营养丰富、易消化的食物，避免吃辛辣、刺激性的食物；4.如果出现心慌、胸闷或隐痛等症状，应引起重视，必要时及时就医。

脑卒中

脑卒中是一种急性脑血管疾病。脑卒中的发生与季节有一定相关性。冬季气温偏低，昼夜温差大，气压低，湿度大，交感神经兴奋，容易导致血压骤然上升，诱发脑卒中。预防方法：1.早上出门不宜过早，出门时应该注意保暖，在户外晨练的时间不宜过久；2.保持血压平稳，每天检测血压水平，如果出现异常及时就医，并在

医生的指导下适当调整用药方案；3.如果出现一过性头晕、一过性肢体麻木无力、一过性言语不利等症状，应及时就医。

关节炎

由于关节周围血管较少，循环较差，加上外界气温下降，膝关节调节温度的能力不足，使关节发凉，导致关节炎加重。预防方法：1.外出时注意关节处的保暖；2.平时要加强锻炼，改善关节功能，减少关节病痛；3.必要时可通过热敷、按摩、针灸等物理方法缓解疼痛。

（作者供职于河南省人民医院急诊医学科）

消化系统由消化道和消化腺两大部分组成，包括口、咽、食管、胃、小肠、大肠、胆囊、胰腺、阑尾和网膜等。它负责将我们摄取的食物转化为身体所需的能量和营养。本文将重点介绍消化系统中的3个主要器官：胃、肠和肝脏。

胃

胃是消化系统的一个关键组成部分，它的主要功能是储存和消化食物。当我们吃东西时，食物先通过食管进入胃部，在这里与胃酸混合，开始消化过程。

1.胃的解剖结构：胃分为两个主要部分——胃底和胃体。胃底主要储存食物，而胃体则是胃酸和消化酶的主要产生地。此外，胃还包含幽门。幽门是胃与十二指肠之间的连接处。

2.胃的功能：胃的主要功能是分解食物，使其更容易被小肠吸收。这个过程涉及胃酸和消化酶的作用。胃酸负责分解食物中的蛋白质，而消化酶则进一步分解复杂的营养物质，如脂肪和蛋白质，使其更容易被小肠吸收。

3.胃部疾病：如果你经常感到胃痛或者消化不良，可能是因为你的胃功能出现了问题。常见的胃部疾病包括胃炎、胃溃疡和胃癌等。如果你有持续的胃部不适，建议及时就医。

肠

肠是消化系统的一个重要组成部分，分为小肠和大肠。

1.小肠：小肠是肠的主要部分，长6米~7米。食物经过胃的初步消化后会进入小肠。在这里，营养物质被小肠壁吸收，进入血液供应全身。小肠内含有多种消化酶，这些酶负责进一步分解复杂的营养物质。

2.大肠：大肠位于小肠下方，其主要功能是吸收水分和形成粪便。未被小肠吸收的营养物质和大部分水分会进入大肠，被进一步吸收。最后，没有被吸收的废物会形成粪便，通过肛门排出体外。

肝脏

肝脏位于胃的右侧，主要功能是分泌胆汁，帮助分解脂肪。

1.肝脏的解剖结构：肝脏是一个大的腺体，由无数肝细胞组成。肝细胞具有多种功能，包括分泌胆汁、代谢药物和毒素、储存糖分和维生素等。

2.胆汁的分泌：肝脏每天都会分泌大量的胆汁。这些胆汁储存在胆囊中，当食物进入十二指肠时，胆囊会排出胆汁帮助消化脂肪。

3.肝脏的功能：肝脏在人体内扮演着许多重要角色。它负责分解、排出体内的废物和毒素，帮助身体吸收新的营养物质，同时有助于维持身体的内部环境平衡。此外，肝脏还参与免疫系统的功能，有助于抵御各种疾病。

4.肝脏疾病：肝脏疾病可以是慢性的，也可以是急性的，包括肝炎、肝硬化、肝癌等。如果你长期饮酒或服用药物或者有疲劳、食欲减退等症状，可能需要检查一下肝脏功能。

消化系统是一个复杂而关键的系统，由多个器官协同工作，将我们摄取的食物转化为身体所需的能量和营养。了解消化系统的部分器官及其功能有助于我们更好地理解我们的身体如何工作，也有助于我们预防和管理消化系统疾病。如果有关于消化系统的疑问，最好咨询医生或专业医疗人员。

（作者供职于河南省滑县人民医院消化内科）

恶性肿瘤的三大治疗手段

□卞俊杰

手术

手术是治疗癌症的一种经典方式，通过切除肿瘤或整个器官来达到治疗的目的。在一些情况下，手术甚至可以完全治愈癌症。手术的优点是能够直接切除肿瘤，减少癌细胞的负荷以及提高治愈率。对于早期发现的癌症，手术能够达到根治的效果；对于中晚期的癌症，手术能够减轻症状、提高生活质量以及延长寿命。

化疗

化疗是化学药物治疗的简称，是一种系统性的治疗方式，通过使用化学药物杀死癌细胞或阻止其生长，达到治疗的目的。化疗的优点是能够杀死快速生长的癌细胞，防止癌细胞扩散，以及对一些已经扩散的癌细胞进行治疗。此外，化疗还可以缩小肿瘤，为手术创造更好的条件。化疗的缺点是：一方面，手术创伤较大，可能会给患者带来一定的痛苦和心理压力；另一方面，对于一些已经扩散的癌细胞，手术可能无法完全清除癌细胞，需要和其他治疗方式联合使用。

在具体实践中，化疗、放疗和手术往往联合使用，以实现最佳的治疗效果。例如，手术切除肿瘤后，可能需要进行放疗，以杀死可能残留的癌细胞；或者在化疗缩小肿瘤后，再进行手术切除。这3种治疗方式的灵活运用和合理搭配，能够大大提高癌症的治疗效果。

放疗

放疗是一种利用高能X射线或其他放射性粒子来杀死癌细胞的治疗方式。放疗的优点是能够减轻肿瘤引起的疼痛、缩小肿瘤、提高生活质量以及延长寿命，同时对正常组织的损害较小，通常不会引起明显的副作用。放疗的缺点是：一方面，可能会引起疲劳、皮肤刺激等轻微不适；另一方面，对癌细胞的杀伤作用可能有一定的局限性，需要和其他治疗方式联合使用。

（作者供职于新乡市中医院肿瘤内科）