

手腕里的尺神经为何会“堵车”

□陈大丽

在日常生活中，人们打字、提物品、骑单车等，都很依赖手部的灵活转动。但是，不知大家是否有过这样的经历，就是长时间保持同一个姿势后，突然感到小指和无名指外侧发麻，这很可能是尺神经出了问题。

让我们先来了解一下什么是尺神经。尺神经是上肢一条至关重要的神经，它管控着众多手部肌肉与皮肤区域，其肌支负责驱动尺侧腕屈肌、指深屈肌(尺侧部分)、小鱼际肌群、拇收肌、骨间肌以及第3蚓状肌、第4蚓状肌。这些肌肉相互协作，共同实现手部的精细动作和力量调节。而皮支则广泛分布于手掌内半侧、手背内半侧，还有尺侧的一个半手指掌面和两个半手指背面的皮肤，

保障这些区域的触觉敏锐和皮肤功能正常。

那尺神经为何会“堵车”呢？其实，尺神经“堵车”意味着它受到了压迫或损伤，致使其功能受到限制甚至丧失。这种状况在医学上被称为尺神经卡压综合征或尺神经麻痹。

尺神经在肘关节后方的尺神经沟处，位置表浅，周围被坚硬的骨性结构和韧带包裹，使其容易遭受外界压迫。特别是在做屈肘、小臂内收等动作时，尺神经更容易受到挤压。

外伤，比如骨折、关节脱位等，可能直接损伤尺神经或周围的软组织，从而导致神经受压。另外，长期重复手部劳作、剧烈运动或不良姿势，如长时间骑行弯

把单车、长时间使用电脑鼠标等，都有可能致尺神经慢性劳损，逐渐出现卡压症状。

随着年龄增长，关节周围骨质增生，韧带也可能变得肥厚，这些变化均可能对尺神经造成压迫。其他因素，如肿瘤、囊肿等占位性病变，也可能直接压迫尺神经，使其功能受损。

超声检查又是如何知道尺神经“堵车”呢？在超声检查下，正常的尺神经呈现圆形或椭圆形低回声结构，呈筛网状点状强回声。当尺神经被卡压时，局部会变细，病变近端增粗水肿，回声减弱，伴有异常回声(如瘢痕、骨折、囊肿)，而且尺神经与周围组织的界限不清晰，内部结构模糊。此外，超声还能够检测神经断裂(表

现为连续性中断，区域内回声紊乱)，以及神经源性肿瘤(边界清晰的椭圆形肿块，内部为低回声，可能包含不规则液性区)，为多种尺神经病变的诊断提供关键依据。

那么，面对尺神经“堵车”，我们该如何应对呢？对于轻度或初发的尺神经卡压，非手术治疗方法是首选。这包括注射皮质类固醇类药物来减轻炎症反应，佩戴支具以降低神经受压，以及进行物理治疗(如超声波)、夹板训练、肌肉力量训练和感觉功能训练等。另外，中医的针灸、理疗等方法也在尺神经麻痹的治疗中被广泛运用。

对于中度至重度的尺神经卡压，尤其是伴有明显肌肉萎缩、功能丧失的患者，需要及时进行手

术治疗。手术旨在解除神经卡压，让神经的正常功能和血供得以恢复。

不论工作还是休息，人们都要保持正确的姿势，防止长时间屈肘或手腕过度伸展。避免长时间重复手部劳动或剧烈运动，适时休息，给手腕和手指留出充足的放松时间。在长时间使用电脑或进行手部劳动时，可以运用鼠标垫、护腕等辅助工具，减轻手腕和手指的负担。通过一些简单的锻炼，如手腕旋转、手指屈伸等，能够增强手腕和手指的灵活性与力量，预防尺神经卡压。一旦出现小指和无名指麻木、无力等症

状，要及时就医，以防延误病情。(作者供职于河南省新乡市第一人民医院超声医学科)

肿瘤患者放疗区域瘙痒的处理方法

□王培玲

肿瘤患者在放疗过程中，放疗区域出现瘙痒是常见的副作用，这主要是放射线对皮肤产生刺激和损伤所致。虽然瘙痒可能让患者感到不适，但禁止抓挠至关重要，这是为了保护皮肤、防止感染，以及确保治疗效果。

禁止抓挠的原因主要有以下几点：防止皮肤破损。放疗区域的皮肤本身就

就很脆弱，抓挠极易造成皮肤破损，从而引发感染。一旦感染，不仅会加重患者的痛苦，还可能影响放疗的进程与效果。

避免感染扩散。倘若放疗区域的皮肤已经破损且发生感染，抓挠会使感染症状加剧，甚至导致感染向周围组织乃至全身扩散，极大地增加了治疗的难度和风险。

保护放疗标记线。在放疗时，医生会在患者身上绘制红线作为放疗标记线，以保障治疗的精准性。抓挠有可能致使这些标记线变得模糊或者脱落，进而影响治疗的准确性。

减少皮肤刺激。放疗后的皮肤对刺激更为敏感，抓挠会加重皮肤的刺激和炎症反应，使得瘙痒感愈发严重。

那么，面对放疗区域的瘙痒，正确的处理方法有哪些呢？保持皮肤清洁干燥。使用温水搭配柔软的毛巾轻轻擦拭放疗区域的皮肤，切勿使用肥皂或刺激性强的清洁剂。保持皮肤干燥，能够有效降低细菌滋生和感染的风险。

局部使用止痒药物。在医生的指导下，可以使用一些抗过敏、止痒的药物，如外用地塞米松软膏、银离子创面消毒液等。需要注意的是，切不可自行购买和使用药物，预防加重病情或引发其他不良反应。

避免过度摩擦和挤压。选择柔软、宽松、透气的衣物，避免穿着紧身或粗糙的衣物，减少对放疗区域皮肤的摩擦和挤压。另外，也要避免长时间保持同一姿势或压迫放疗区域。

保持饮食营养均衡。营养均衡的饮食有助于增强身体免疫力，促进皮肤修复。适量摄入富含维生素E、维生素C等抗氧化物质的食物，如坚果、深色新鲜的蔬菜、水果等，有助于减轻放疗对皮肤的损伤和瘙痒感。

心理调适。放疗期间，患者可能因身体不适产生焦虑、抑郁等情绪，而这些情绪可能会加重瘙痒感。因此，患者需要积极进行心理调适，保持乐观的心态，多与家人、朋友或医务人员沟通交流，以缓解情绪压力。

若瘙痒感持续加重或出现其他不适症状，如红肿、疼痛、渗出等，应及时就医，并向医生告知相关情况。医生会根据患者的具体状况制定个性化的治疗方案，以缓解症状并预防并发症。

此外，还有一些相关注意事项：避免自行处理瘙痒。放疗区域出现瘙痒时，切不可自行抓挠、涂抹不明药物等，以免加重症状或引发其他不良反应，应及时咨询医生并遵循医嘱进行治疗。

定期随访。放疗结束后，患者需要定期进行随访和复查，以评估治疗效果，观察是否出现放疗后遗症。在随访过程中，要向医生反馈放疗区域的瘙痒情况，以便医生及时调整治疗方案。

注意防晒。放疗后的皮肤对紫外线更为敏感，在日常生活中，患者应注意防晒，以减轻皮肤损伤和瘙痒感。可以采取涂抹防晒霜或穿戴防晒衣物等措施，减少紫外线的照射。

避免过度刺激放疗区域。在日常生活中，患者应避免使用过热或过冷的水清洗放疗区域的皮肤，避免使用刺激性的化妆品或护肤品等，以减少对皮肤的刺激和损伤。

(作者供职于河南省新乡市中心医院/新乡医学院第四临床学院)

如何调理脾胃

□李 郡

脾胃的功能与食物的消化吸收、水谷精微的传输密切相关，影响全身脏腑的滋养与功能。一旦脾胃受损，五脏皆会受牵连。那么，在日常生活中，人们该如何调理脾胃呢？以下3个要点需要谨记。

情志调养
《黄帝内经》中记载：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”这充分表明，情志调养在脾胃调养中的关键地位。倘若情志不畅，肝脏疏泄功能会受影响，进而横犯脾胃，致使脾胃功能减弱。因此，在日常生活中，保持积极乐观的心态至关重要，要避免过度思虑、忧伤和悲观。

具体来说，就是要学会调整心态。面对疾病或生活压力时，人们应保持冷静客观，积极寻找解决问题的办法，而非沉浸于消极情绪。要掌握情绪管理之法，有效调节自身情绪，防止情绪波动过大给脾胃带来不良影响。人们可以采用冥想、瑜伽、散步等方式，与家人、朋友沟通交流，放松心情、缓解压力。此外，还可以寻求专业心理支持，积极应对生活挑战。

饮食调养
“饮食有节”，饮食调养乃脾胃调养的核心。合理的饮食习惯能减轻脾胃负担，有助于脾胃功能的恢复。其一，要养成清淡易消化的饮食习惯，口味宜清淡，优先选择小米粥、蔬菜粥、鸡蛋羹等食物，避免油腻、辛辣、生冷等刺激性食物。其二，注意

生活规律，健康的起居方式对调养脾胃同样重要。适度运动，规律作息，睡眠充足等，都能提高脾胃功能。

比如，选择适合自己的有氧运动，如快走、慢跑、游泳等，能促进消化液分泌和胃肠蠕动，有利于食物的消化吸收；但是，要注意运动量，防止过度劳累。同时，要保持规律的作息，避免熬夜和过度劳累。充足的睡眠有利于恢复身体机能，提升脾胃的运化能力。此外，人们还要戒烟限酒(烟酒会对脾胃产生刺激)，避免久坐不动或过度劳累。

总之，调养脾胃需要从情志、饮食、生活方式3个方面着手。保持积极心态、合理饮食、健康生活，能有效改善脾胃功能，避免“脾胃受损五脏遭殃”，提升身体免疫力，拥抱健康人生。

(作者供职于广州医科大学附属中医医院同德院区脾胃科)

肺结核的识别与护理

□闫秀玲

肺结核，作为一种由结核分枝杆菌引发的慢性传染病，感染一直是威胁人类健康的重大公共卫生问题。即便现代医学已取得显著成就，肺结核在全球范围内仍广泛存在，每年致使众多患者失去生命。下面，本文将为大家介绍肺结核的相关知识，帮助人们正确认识和应对这一疾病。

识别肺结核

肺结核的诊断，主要依据流行病学、临床症状，以及相关医学检查。肺结核的典型症状表现为反复咳嗽、咯痰，一部分患者可能伴有潮热、盗汗，严重者甚至会出现咯血、体重下降、月经不平等。然而，需要留意少数患者可能并无显著的症状，这无疑加大了肺结核早期发现的难度。

一旦怀疑患有肺结核，应尽快进行医学检查，尤其是胸片和痰液检查。胸片检查能够清晰地展现肺部是否存在疑似肺结核病灶，而痰液检查是发现结核分枝杆菌感染的重要方法。一旦被确诊，肺结核患者需要迅速接受规范的抗结核治疗。

肺结核的护理

药物应用护理 肺结核患者必须严格遵医嘱服药。患者在医生指导下，按时、足量、规律地服用抗结核药物，如异烟肼、利福平、吡嗪酰胺和乙胺丁醇等。这些药物对控制结核病起到决定性作用，患者不能自行停药或者随意增减药物剂量，否则容易产生药物不良反应，进而影响治疗效果。

在服药期间，患者要密切留意药物的不良反应。如肝功能损害、胃肠道反应等。一旦出现不适，应立即就医并告知医生，方便医生及时调整治疗方案。

消毒隔离护理 室内通风与消毒至关重要。肺结核患者的居住环境应经常通风，每天进行消毒，以降低结核分枝杆菌的传播风险。患者打喷嚏、咳嗽时应应用双层纸巾捂住口鼻，用后的纸巾集中到带盖容器中焚烧处理。

患者的日用品也要经常消毒。餐具需要用开水煮沸消毒，被褥、书籍等要经常在阳光下暴晒。同时，患者要避免与他人共用个人物品，减少交叉感染的可能性。

生活护理 在恢复阶段，患者可逐步增加活动量，适度进行体育锻炼，如散步、慢跑等，以增强体质和免疫力。

饮食方面，患者应注重加强营养摄入，多食用富含优质蛋白质的食物，如肉类、蛋类、牛奶等，以及新鲜的蔬菜和水果，为身体补充必要的营养，提升免疫力。

心理护理 肺结核病程较长，患者容易产生焦虑、抑郁等负面情绪。医务人员和家属要主动关心患者的心理状态，给予充分的情绪支持与安慰。同时，患者可以积极参加一些轻松愉快的活动，如听音乐、看电影等，以舒缓紧张情绪。医务人员还要向患者和家属普及肺结核的相关知识，包括疾病的传播途径、预防措施、治疗方法等，帮助患者全面了解自身病情，增强战胜疾病的信心。

咯血护理 对于出现咯血的患者，要及时清理患者呼吸道内的血液和分泌物，确保患者呼吸道畅通。同时，密切观察患者咯血情况，包括咯血量、颜色、性质等，并做好相关记录，便于医生评估病情。

大量咯血的患者需要绝对卧床休息，避免活动以降低肺活动度；少量咯血的患者应以静卧休息为主，并取患侧卧位，保持痰液引流通畅。

总之，肺结核的护理是一个综合性的过程，需要医务人员、患者和家属共同努力。经过科学的治疗和精心的护理，患者有望逐步康复，回归正常生活。(作者供职于山东省东营市广饶县丁庄中心卫生院)

急性高热不退 中医治疗有妙招

□张启发

在日常生活中，急性高热不退是一种令人忧心的状况。高热不仅让人身体极度不适，还可能诱发一系列严重并发症。面对急性高热不退，除了常见的西医疗手段，中医也能缓解症状、降低体温，加快康复进程。

中医眼中的急性高热

中医理论认为，急性高热的出现多因外感六淫之邪、疫疠之气，或者饮食不节、劳累过度等。当外感邪气侵入人体，正邪相互争斗，阳气变得亢奋，发热由此产生。依据病因与临床表现的差异，中医把高热划分成多种类别，如外感发热、内伤发热等。

中医应对急性高热的妙招

中药汤剂
银翘散：针对风热感冒引发

的高热，银翘散具备辛凉解表、清热解毒之效。其主要包含金银花、连翘、薄荷等成分，能有效疏散风热，减轻发热、咽痛等症状。

白虎汤：如果高热是因气分热盛所致，白虎汤就是常用方。它由石膏、知母、甘草、粳米构成，有着清热生津的作用，能让热邪从体内得以解除。

小柴胡汤：对于邪在少阳导致的寒热往来、发热等情况，小柴胡汤有着和解少阳的功效，采用调节人体气机的方法退热。

针灸疗法

针刺穴位：依照不同的病因和症状，选定相应穴位进行针刺。如大椎穴乃诸阳之会，针刺大椎穴能够清热解表；曲池穴、合

谷穴等，具有疏风清热、通络止痛的功效，对高热有较好的退热作用。

耳尖放血：耳尖放血属于传统的中医治疗方式。在耳尖部位放出少量血液，能够发挥清热泻火、解毒消肿的作用，对急性高热能起到一定的缓解作用。

推拿按摩

推天河水穴：天河水穴位于前臂内侧面正中，自腕横纹至肘横纹成一条直线。用食指和中指指腹从腕横纹推向肘横纹，此为推天河水穴，具有清热解表、泻火除烦的功效，尤其适用于小儿发热。

按揉大椎穴：用手指按揉大椎穴，可振奋阳气、疏风散寒、清热解表，对于高热伴有恶寒、头痛等症的患者起到缓解作用。

中药外敷

退热贴：目前市场上有很多的中药退热贴，主要成分为薄荷、冰片等，具有清热凉血、解暑消肿的作用。将退热贴贴于患者额头、颈部等部位，利用皮肤吸收药物，实现退热的目的。

中药足浴：用艾叶、紫苏等中药煮水进行足浴，可促进血液循环，增强人体免疫力，对发热有一定的辅助治疗作用。

注意事项

辨证论治 中医治疗高热着重辨证论治，不同的病因和症状需要运用不同的治疗方式。因此，采用中医治疗高热时，务必在专业医生的指导下施行，患者不能自行用药或治疗。

饮食调理 高热患者要注意

饮食清淡，避免食用辛辣、油腻、刺激性食物，多食用新鲜的蔬菜、水果，像西瓜、黄瓜、西红柿等，以补充维生素和水分。

休息调养 高热患者应保证休息，拥有充足的睡眠，避免过度劳累。同时，患者需要保持室内空气流通，防止受寒。

总之，遇到急性高热不退时，中医拥有众多方法来缓解症状、降低体温。但是，需要注意，中医治疗高热，应在专科医生指导下进行，并结合西医的检查和治疗方法，以保障患者的安全与健康。在患者病情好转、体温恢复正常后，也要继续保持良好的生活习惯和健康的身体状态。

(作者供职于山东省邹平市中医院)

中医分型治疗头痛

□农大卫

头痛是临床上较为常见的症状，严重影响患者的日常工作与生活，甚至可能是某些潜在疾病的警示信号。然而，不少人面对头痛时，常选择忍耐或单纯服用止痛药来应对，忽略了中医分型辨治这一理念。

在中医理论中，头痛有着多种分型，主要包括风热头痛、风寒头痛、湿热头痛、血虚头痛、肝阳头痛和肾虚头痛。这些分型是基于中医对人体内外环境的细致观察和深入理解，并综合分析患者的症状、体征等来明确具体类型。

风热头痛一般由外感风热所致，多见于夏天或春天。患者会感觉头痛、头胀，甚至疼痛如裂，伴有发热恶风、面红目赤、口渴喜饮、大便秘结等症状。对此，中医主要采用清热解表之法，会使用金银花、连翘等中药。

风寒头痛主要由外感风寒引发，常见于冬天或秋天。患者

头痛较为严重，可牵累至项背，遇风畏寒，遇风则加剧。中医治疗时多采用疏风散寒的方法，常使用桂枝、生姜等中药。

湿热头痛由湿热气内蕴导致，在潮湿炎热的地区或寒潮天气较多见。患者头痛而重，身重而痛，口苦黏腻，胸闷不饥。中医治疗此型头痛，主要运用清热利湿的手段，如黄芩、茯苓等中药。

血虚头痛是血虚不能上荣引起的，常见于体质虚弱或失血过多的人群。患者头痛眩暈，心悸不宁，神疲乏力，面色黄白。中医主要采取补血养血的办法，会用到当归、红枣等中药。

肝阳头痛多由肝阳上亢造成，常见于情绪激动或工作压力大的人群。患者头痛眩暈，心烦易怒，睡眠不宁，面红口苦。中医治疗此类头痛多采用平肝潜阳之法，会用到钩藤、决明子等中药。

肾虚头痛主要由肾精不足

所致，常见于中老年人或房事过度者。患者头痛而空，眩晕耳鸣，腰膝酸软，神疲乏力。中医治疗这种头痛，主要采用补肾益精的方法，如使用枸杞子、熟地等中药。

针对不同类型的头痛，中医有着不同的治疗方法，主要包括药物治疗、针灸，以及按摩等。

药物治疗方面，针对不同类型的头痛，选用不同的药物来调节气血的阴阳平衡，从而达到治疗头痛的目的。比如，清热解表药可以缓解风热头痛，补血养血药可以缓解血虚头痛。

针灸是利用刺激穴位来调节气血阴阳平衡，对头痛有着显著的疗效。对于肝阳头痛、肾虚头痛等由脏腑失调引起的症状，针灸刺激相应穴位，能有效调节脏腑功能，获得较好的治疗效果。

按摩是利用刺激穴位和经络，促进气血流通，恢复脏腑功能。对于风寒、湿热等外感邪气

引起的头痛。按摩能疏通经络，驱散邪气，从而有效缓解头痛。

中医治疗头痛，有着深厚的历史积淀，并已取得了显著的成效。中医理论基础源于对人体内外环境的精准观察和深刻理解，从而科学地分析和判断疾病类型与病因。中医治疗头痛，基于中医理论的长期实践和丰富经验，经过长期的验证和改进，已得到广泛认可。大量患者反馈，中医疗能显著缓解头痛症状，提升生活质量。相关研究也证实了中医治疗头痛的有效性和安全性，如针灸能明显改善头痛和睡眠质量，提高生活质量和工作效率，且无明显的副作用。

除了接受中医治疗，预防和自我保健也是缓解头痛的关键。中医强调“治未病”，即在未生病时做好预防和保健，防止发生疾病。

首先，要保持合理的作息时间和规律作息，避免熬夜和过度劳累，保证充足的睡眠，有助于调节人体生物钟，预防头痛。

其次，饮食要营养均衡，多吃新鲜的蔬菜和水果，少吃油腻、辛辣、生冷食物，避免过度饮酒和吸烟，以维持身体健康，预防头痛。

再者，适度运动能够促进血液循环环和新陈代谢，有助于缓解压力，改善睡眠，预防头痛。

最后，学会一些简单的自我按摩方法，如按摩太阳穴、百会穴等，有助于缓解头痛症状。

总之，头痛虽然是常见症状，但是不同类型的头痛需要有不同的治法。中医分型治疗头痛的理念，为头痛治疗开辟了新的路径。了解头痛的中医分型和治疗方法，能让我们更清楚自身状况，选择适宜的方法调理和治疗。同时，人们要养成良好生活习惯，保持身体健康。

(作者供职于广西壮族自治区崇左市中医壮医民族医区)