

## 健康话题

## 这些疾病可导致手指麻木

很多人早上起来感觉手指头发麻,有的是小手指头或者是其他手指。导致手指麻木最常见疾病是颈椎病,但除了颈椎病还有其他一些疾病也可导致手指麻木。



## 腕管综合征导致手麻

腕管位于腕部,在腕管内有一个正中神经,当各种原因刺激到了这根神经,对神经造成了挤压,那么就有可能导致腕管综合征。患者会出现拇指、食指、中指以及无名指的疼痛、麻木感,严重的甚至会出现肌肉萎缩。

临床显示,因腕管综合征导致手麻的人群越来越多了,因为现在使用鼠标、手机的人群越来越多,都会无形中增加腕部所受到的压力。还有一些健身族,因腕部保护不好,做俯卧撑时用力不规范,增加了腕管内的压力,也容易导致腕管综合征。

早期腕管综合征会出现手部的麻木和疼痛,患者会在晨起的时候感觉手指麻木,但是做一下甩动手部的动作症状就消失了。如果没有得到及时治疗,可能会变得越来越严重。

## 肘管综合征导致手麻

位于肘关节内侧有一个管状结构,其内部有一根神经叫做尺神经。当过度劳累或者是外伤等原因刺激到了尺神经,患者就会出现小指以及环指一侧的麻木感。

病情比较严重的患者会导致非常严重的手部的肌肉萎缩,导致患者的手指无法开合,慢慢地甚至会出现手指形状的改变,患者握杯子或者是拿筷子都无法进行。

## 肌筋膜炎导致手麻

颈、肩、背部的肌筋膜炎也能导致手指有麻木感。人们长时间低头使用手机,导致现在很多人,尤其是年轻人,出现了严重的颈、肩、背部的肌筋膜炎。这些患者往往早上起来的时候,会觉得整个颈、肩、背部是僵硬的症状,需要活动一段时间才会有松开的感觉。

病情严重的患者会有从腋窝到前臂、甚至手指的麻木感,但是持续的时间不会很久,活动一段时间症状就会消失,但第二天早上起来,症状又会再次袭来。

## 保护颈椎减少低头是根本

有了手麻的症状,不要认为一定是得了颈椎病,很有可能是因为上述几个疾病导致。

有了手麻的症状,可自我做个测试:用手指去敲击腕部、肘部内侧以及颈、肩、背部,如果能诱发放射状的麻木感和疼痛,那么就说明这些部位可能存在病症了,此时应去医院进行相关检查。

对于这种病症,针灸、物理治疗、康复锻炼以及冲击波治疗会有很好的效果,经过几次治疗,症状慢慢就会缓解,也可以口服神经营养药。当症状比较严重时,就需要进行手术治疗。重要的是,平时注意保护颈椎,减少长时间低头,科学合理使用手机,才是解决问题的根本。

## 中医健康

## 做好四件事,守住阳气不生病

阳气维持着人体内器官、组织的平稳,只有阳气充足人体才能够正常运转。对于男性来说,阳刚之气其实也就是身体内阳气充足,更加能够彰显出男性独特的魅力。阳气充足的男性通常有三个共性。

## 不容易生病

阳气充足,身体的抵抗力也就会比较强,因为阳气能够很好地稳定身体内分泌的环境,阳气一旦不足,就容易降低抵抗力,容易生病。

## 手脚温热

阳气充足,身体内气血循环也就会比较畅通,一年四季手脚的温度都会处于较为温热的状态,就算是到了秋冬的季节,手脚的温度也不会因为天气的变化而发凉。对于阳气不足的人来说,就算处于炎热的夏季,手脚的温度依旧很低。

## 毛发生长快

对于阳气充足的男性来说,毛发会比较旺盛。尤其是胡须生长的速度特别的快,因为阳气充足,身体内雄性激素的分泌也就会比较旺盛,受到激素的影响,胡子生长的速度会比较快。

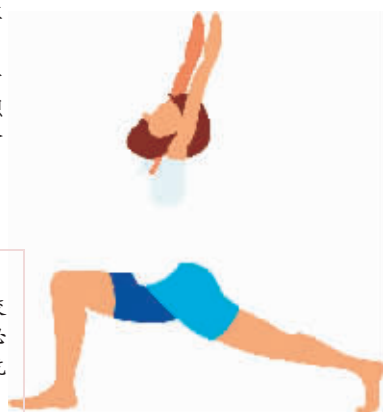
## 守护阳气坚持做四件事

冷食少吃。生冷的食物会导致身体过于寒凉,当体内的寒气加重就会影响到体内的阳气,加速阳气的流失或抑制阳气的生成。因此,平时要少吃冷食,多吃一些温补型的食物,如生姜、陈皮、大枣等,能够很好地促发阳气、祛温暖阳、加速身体内气血的循环。

多泡脚。经常用热水泡脚,不仅有助于刺激脚底的穴位、经络,还能够暖身、生发阳气、加速身体内血液循环、增强免疫力。

多运动。经常运动锻炼不仅能够促进身体血液循环,还能够加速体内毒素的排出,提高身体的免疫力、抵抗力。同时还能够守护体内的阳气,促使体内的寒气随着汗液排出体内。

不熬夜。从中医角度来说,对于经常熬夜的男性来说,夜间身体各个器官得不到充足的休息,就会影响到身体自我排毒、解毒;夜间的寒气较重,容易入侵人体,损害体内的阳气,加速体内的阳气被消耗。



## 健康在线

## 天冷了 心脑血管病人必做三个复查

心脑血管疾病需要长期管理,健康生活、按时规律服药、定期复查是必不可少的。进入冬季,心脑血管疾病常常不稳定,甚至病情加重,反复住院,更严重的人,可能会导致心肌梗死、脑梗死、心衰等危重病情,危及生命。因此,初冬时节,心脑血管病人要做这三个检查。

**血常规。**看看有没有贫血、各项血脂是否达标、肝功能、肾功能是否受到影响等,如果有糖尿病最好复查糖化血红蛋白,这样能更准确反映最近的血糖。

**心电图。**常规复查即使没有不舒服,也需要做一个心电图。对于有阵发性心慌或心绞痛的患者,必要时还得做运动



试验或动态心电图。

**心脏彩超。**建议有心脏病的人,每半年到一年复查一次心脏彩超,有心衰的患者半年复查一次。看看心脏有没有变大,心脏各个瓣膜有没有问题,以及心脏功能、心室射血分数等指标是否有变。

## 血糖高了 骨头受不了

者容易在无知觉的情况下负荷过重,导致骨裂、骨折、关节脱位或半脱位。

## 骨量丢失骨代谢失调

糖尿病骨量丢失主要是由于胰岛素缺乏,钙、磷、镁代谢障碍及维生素D合成减少所致,严重的会导致骨质疏松;当糖尿病控制不良时,常伴有营养不良和肾脏病变,致使活性维生素D减少,钙吸收不良,进而导致骨代谢失调、骨质缺损。

## 骨关节营养障碍

糖尿病患者的微血管病变影响骨关节营养供给,造成骨关节营养障碍,容易出现损伤及感染,由此会造成关节面、关节囊破坏和骨质病变。

因此,建议糖尿病患者不要长时间走路,要选择合适的鞋子;下肢不要负荷过重,避免创伤,运动要适度等。



说起糖尿病对骨头的损伤,人们往往想到骨质疏松,然而糖尿病对骨关节的损伤并不止于此,血糖的升高可能会对骨骼产生多种不利影响。

## 骨关节感觉丧失

糖尿病患者的骨关节几乎都会发生神经病变,进而引起关节运动反射控制出现障碍,骨关节感觉减弱或完全消失,患