

腱鞘炎、“鼠标手”，这些疾病的名词已经越来越多地出现在了职场人的身上。那么，这些疾病到底是怎么得的？又如何进行自我康复训练？今天，我们请来首都医科大学附属北京康复医院康复诊疗中心主管康复治疗师张晓颖，请她给大家一一解答。



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院
康复诊疗中心
主管康复治疗师 张晓颖

记者：您能从医学的角度介绍一下什么是腱鞘炎和“鼠标手”吗？

张晓颖：腱鞘是包裹在肌腱四周形成的一种双层的囊性套管，它的作用是起到润滑肌腱的作用，同时减少肌腱与周围结构的摩擦。但是，当我们过度活动的时候，肌腱反复的刺激，腱鞘就会发生炎症，这种炎症可以使滑液增多，纤维鞘增厚，增厚以后就会出现腱鞘的狭窄，这样肌腱在活动通过的时候就会受阻，从而产生一系列的炎症，这就叫腱鞘炎。

“鼠标手”医学上称为腕管综合症，是指人体的正中神经在进入手掌部的经络中，受到压迫后产生的食指、中指疼痛、麻木和拇指肌肉无力感等症状，属于腱鞘炎的一种。

记者：这些疾病会产生什么症状？

张晓颖：主要症状就是疼痛和活动障碍。疼痛是指活动时疼痛，活动障碍是在屈伸的时候肌腱受到牵拉，牵拉使疼痛更明显，同时为了减轻疼痛，肌腱在活动的时候会出现弹响。所以第二个症状就是弹响。第三个就是僵硬，这种僵硬是指活动受限，往往在早晨活动的时候比较明显，这是因为休息了一晚上，肌腱处于稍微肿胀的状态，所以在初次活动的时候，病人会有晨僵的感觉。

记者：有什么好的治疗方法吗？

张晓颖：治疗方面，往往需要局部的治疗，包括休息和局部的热敷消炎。对于严重者，可以口服消炎镇痛类的药物，比如芬

医生支招职场人

5招缓解“鼠标手”

□本报记者 陈曦



必得、布洛芬、扶他林等，也可以外用一些中草药。对于经过保守治疗还不能缓解的患者，可以进行手术松解，松解主要是进行切除、切开肥大的腱鞘，使肌腱滑动恢复顺利。

记者：我知道腱鞘炎、鼠标手可以通过康复治疗来缓解症状并恢复功能，能介绍一下吗？

张晓颖：对于腱鞘炎的康复治疗，首先物理治疗师会为患者做详细检查，按照不同病患的不同情况为病患提供相应治疗及指导。针对炎症和疼痛，可以利用

物理因子进行治疗，比如超声波、冷疗、蜡疗超短波、磁疗、中频电疗、氦-氖激光照射等。针对活动受限和僵硬，可以进行运动治疗以及肌内效贴扎，包括伸展运动及肌肉锻炼，受累部分功能和灵活性锻炼，工作及日常生活姿势纠正及处理等。再进行一些家庭自我康复训练。

需要注意的是，腱鞘炎急性发炎时，会出现剧痛、发热和肿胀等情况，此时应当适当休息及冰敷患处，使症状缓解。当急性发炎消退后，病人可以开始做轻柔的按摩及伸展运动，促进血液循

环，增加受累处活动幅度和减轻肌腱粘连。

记者：现代职场人工作繁忙，“鼠标手”疼的不太严重的时候，就希望通过自我训练方法缓解。您能不能给大家介绍几个具体又简单的方法。

张晓颖：那我教大家五招：第一招，手握一定重量的瓶子，将瓶子握住，掌心向上，手腕做垂直方向的抬起、放下动作约半分钟，然后再将掌心向下做同样的动作半分钟，这种运动可以有效地锻炼手腕力量，防止腕关节骨刺形成。

第二招，手持网球（或其他体积、重量相当的物体），上下翻动手腕30次左右。

第三招，双手手指用力伸展20次，这种运动对手部血液循环有很好的促进作用。

第四招，用左手拇指和食指轻揉右手手指，每个手指揉15秒左右。

第五招，双手合十，前后做摩擦运动，达到手掌微热的程度，这种简单的运动同样能够促进血液循环。

还要提示大家一下，尽量将预防放在前面，不然，即使学会了这些自我训练的方法，那也只是暂时缓解病痛。

记者：那我们应该怎样预防和防治腱鞘炎、“鼠标手”呢？

张晓颖：职场人患这些疾病大多跟使用电脑有关，所以我想着重提醒的是，使用电脑时，电脑桌上键盘和鼠标的高度，最好低于坐着时肘部的高度，这样有利于减少操作电脑时对手腕、腱鞘等部位的损伤。鼠标的位置越高，对手腕的损伤越大；鼠标距身体越远，对肩的损伤越大。

因此，鼠标应该放在一个稍低的位置，这个位置相当于坐位时，上臂与地面垂直时肘部的高度。使用鼠标时，手臂不要悬空，以此减轻对手腕的压力，移动鼠标时不要用腕力而尽量靠臂力，减少手腕受力。

不要用力敲打键盘及鼠标的按键，用力适中为好。尽量避免上肢长时间处于固定、机械而频繁活动的状态，使用鼠标或用键盘打字时，每工作1小时就要起身活动一下肢体，做一些握拳、捏指等放松手指的动作。

健康在线
协办
首都医科大学附属北京康复医院

白露到 昼夜温差大谨防受凉

□乔金玲

“蒹葭苍苍，白露为霜。”《中国天文年历》显示，北京时间7日12时51分迎来“白露”节气。

白露时值阳历9月8日前后，是二十四节气中的第十五个节气。气温逐渐降低，我国大部分地区出现天高气爽、云淡风轻的天气。专家提醒说，一般白露为我国全年昼夜温差最大的一个节气，做好日常的预防保健非常重要。饮食上要少吃海鲜，多吃山药。起居要注意早睡早起。公众要注意养生，预防“秋燥”。

少吃海鲜防过敏 多吃山药补肺肾

白露节气、气管炎和哮喘等疾病容易复发，特别是对于那些体质容易过敏的市民而言更要注意。在饮食上尽量少吃海鲜。吃海鲜易引起疾病，海鲜中含有过量组织胺会造成人身体不适，少数人因天生缺少分解组织胺的酵素，吃了现捞的新鲜鱼或海鲜，



就会引起过敏，甚至诱发哮喘，此外，海鲜大都性凉，白露时节温度又较低，不适宜多吃，以免脾胃受凉，诱发胃溃疡。

白露时节的适宜膳食有莲子百合粥、银杏鸡丁、山药等，这些饮食有清肺润燥、止咳平喘、补气养血、健脾补肾的功效。

夜凉勿露身 早睡早起养阳舒肺

俗语云：“白露勿露身。”这句话的意思是说，到了白露，就不要赤膊裸体了，以免着凉。白露节气晚上睡觉的时候不要再多露身了，以免夜里的寒凉之气侵入人体诱发疾病。

白露节气起居还应力做到早睡早起。“早睡”可调养人体中的阳气，“早起”则可使肺气得以舒展，可防止收敛太多。

【相关链接】

白露过后防秋燥

秋季是寒热交替的季节，经过了盛夏酷暑之后，人体会因长时间的暑气耗气伤津，阴阳失调，再加上秋季气候干燥，人体很容易患“秋燥”，症状表现为口干、唇干、鼻干、咽干及大便干结、皮肤干裂等症，严重者会出现由于干燥导致的鼻腔出血。

为有效防治“秋燥”，在养生保健中应多吃一些滋阴润燥的食物，保持肺脏与呼吸道的正常湿润度，如蜂蜜、银耳、藕、菠菜、梨、柚子、石榴、葡萄、山楂等，不吃或少吃辛辣烧烤食品；注意及时补水，不要等到口渴时才喝水；起居作息相应调整，尽量早睡早起；保持室内通风；戒烟戒酒，适当运动。

丰台工商分局

查处制作假冒“牛栏山”白酒的黑作坊

近日，丰台工商分局长辛店工商所接到群众举报，反映在长辛店东河沿村铁路线旁的出租房内，有一户制造假冒“牛栏山”白酒的黑作坊。长辛店工商所执法人员接到举报后，立即组织执法力量对现场进行检查。经现场检查，该黑作坊位于一处偏僻的出租大院内，大院内租户很少，该窝点共占用了3间出租屋，其中一间用来储存制作白酒的香精、乙酸乙酯、空纸箱、空瓶子等材料，一间为加工车间，车间内有灌装白酒的工具以及部分已经灌装好的牛栏山牌白酒，一间用来储存制作好的白酒。经随同现场检查的牛栏山厂家工作人员鉴定，现场白酒均为假冒。执法人员依据《商标法》的相关规定，对现场1056瓶牛栏山牌白酒、酸味香精39桶、甜味香精24桶、乙酸乙酯17桶、空包装箱500个、空瓶子200个予以暂时扣押。由于在现场未发现工作人员及负责人，执法人员将综合大院房东

的信息，尽快联系当事人，督促其到工商所接受处理。

据现场牛栏山厂家负责人介绍，假的牛栏山牌白酒内含有重金属铅，长期饮用，会对身体构成严重危害；此外，牛栏山牌白酒在外包装箱上有唯一的防伪码，消费者通过电话可以查询真伪。丰台工商分局在此也提醒消费者，购买白酒要到资质齐全的商家购买，并注意保留购物票据。

渠忠涛

