迷恋微信游戏 小心患上鼠标手

□本报记者 唐诗

现代人的学习、工作、娱乐总跟电脑密不可分，而鼠标更是我们上网查资料、工作学习、游戏娱乐的标配伙伴，可谓名副其实的“爱鼠”。

只是这只“爱鼠”握的久了，也容易被它“反咬一口”，引起手或腕部酸麻胀痛等不适感，甚至还有活动不灵便的现象，人们把这种病症形象地称为“鼠标手”。

北京医院骨科主治医师石磊、宣传处主任贺鹏介绍，其实，临床诊断中并没有“鼠标手”这个概念。我们使用鼠标时间过久，手腕、掌指或指间关节长时间反复、高频率地在一个相对固定的范围内活动，容易造成韧带或腱鞘增生、肥厚、发炎，使神经组织或肌腱受压，从而引起“腕管综合征”“尺管综合征”或“狭窄性腱鞘炎”这一类与“鼠标手”相对应的疾病。

此外，随着智能手机的普及，“低头族”渐多，鼠标手也并非长期使用电脑的白领们的专利了。日常生活中，频繁地轻敲和滑动手机屏幕等动作也可能会引发腕管综合征。

由于使用手机时需要手指反复敲击、按压、滑动等，这些动作可能会使正中神经扩大或造成韧带膨出，从而使正中神经受压，出现手麻痛无力等鼠标手的症状。

怎么判断“腕管综合征”?

下面，医师石磊就来谈一谈其中发病率较高的“腕管综合征”。

腕管是解剖学上的概念，由腕部的几块骨头、筋膜、腱膜和韧带围绕构成，里面走行着控制手指屈曲动作的肌腱，还有一根重要的神经——正中神经。当手腕过度劳损时，可能会使韧带、腱膜增生肥厚，里面的正中神经就可能受到压迫，引起神经炎症，使正中神经支配区域出现感觉、肌力异常。医生通过了解病人的症状、详细的体格检查即可做出大致判断，如果再有肌电图辅助检查，诊断就十分明确了。

患者出现拇指、食指、中指及半边手掌的麻木、疼痛感，甚至会有手部力量减弱，抓握东西都出现困难等症状，如果让患者做屈腕动作并维持一小会儿，前面说的症状就更加明显，这很可能就是“腕管综合征”在作祟了。

得了腕管综合征怎么办?

一旦出现腕管综合征的症状，患者就要注意别再和自己的“爱鼠”和手机过于“亲密”了。

应该避免使上肢长时间处于固定、机械而频繁活动的状态，使用鼠标1小时左右就要停下来适当休息，可以做松握拳头、旋转手腕等动作放松。

“工欲善其事必先利其器”，既要提高工作效率又要避免自己的手腕受到伤害，我们最好给自己配备一款适用的鼠标。弧度大、接触面宽的鼠标可以更好地避免手腕某一部位集中受力。有条件的话，还可以搭配垫在腕部的鼠标腕垫使用。

鼠标摆放的位置也有讲究，不宜过高，最好低于坐姿时肘部的高度，且手臂不要悬空，从而减轻手腕部的压力。

如果正中神经受压症状已经十分明显，患者要保证充分的休息，可以佩戴腕关节支具制动保护，还可以进行适当理疗，外用或口服消炎止痛类药物来缓解症状。

麻痛难忍了怎么办?

若是保守治疗效果不佳，您已不幸被自己的“爱鼠”“咬”到麻痛难忍，就应考虑积极手术治疗了。毕竟神经娇嫩，被压的久了，炎症消退就没那么容易了。

手术的原理很简单，既然韧带、腱膜增厚压迫正中神经使之发炎，那么就要想办法解除神经的压迫。传统的手术方式即在腕掌面行跨腕关节的切口，切开增厚的腕横韧带，由此达到为神经减压的目的。

目前，随着微创技术的发展，可以通过腕管镜技术来完成这种操作，仅采用腕部及手掌近端两个黄豆大小的切口，将带槽套管插入腕管，在关节镜直视下用钩刀切开腕横韧带，松解正中神经。这种方法安全、简便，不需要传统手术几公分长的切口，瘢痕小，术后恢复快，已经能够很好地服务于临床。

■相关链接■

如何预防“鼠标手”?

保持正确的坐姿。电脑使用者的椅子高低跟电脑桌高度，和键盘鼠标距离手臂的距离，这两个地方需要科学搭配，否则就容易产生手部的疲惫，累积就容易引发“鼠标手”。可以让上臂和前身夹角保持45度，身体和鼠标的距离合适，否则距离过大或者过小都会引发手部的负担。

移动鼠标不要用腕力。使用鼠标时，腕背伸20至25度，前臂与食指、中指指尖处于同一平面，手腕、手臂不要悬空。可以用一个柔软的手部软枕垫高手腕，以减轻手腕压力。移动鼠标时不要用腕力，要尽量靠臂力及手指，以减少手腕受力。

可以换左手用鼠标。近来，一些专家建议，适当换左手使用鼠标，是缓解“鼠标手”的好办法。英国一项研究也证明，经常换手使用鼠标，还能锻炼人的智商。

每一个小时做一次手部体操。手部有许多小肌肉控制手指的精细活动，肌肉组织用进废退。长期使用鼠标，动作单一，久而久之会使这些肌肉功能减退，所以做一些握拳、捏指等放松手指、手腕的动作，可以疏通血液，防止关节僵硬。

■健康贴士

肝不好的人容易累

春天在五行中属木，而人体的五脏之中肝也属木性，所以春季里养生要注意使肝气顺达，否则就容易出现疲劳、情绪低落等小问题。如何养肝，给大家介绍几个小妙招。

闭眼睛。肝脏和眼睛是相通的，肝主藏血，主目，所以养肝首先要养目。可以固定远方一个大型物体为目标，保持头部不动，转动眼球，10圈后，再从反方向转动10圈。能有效缓解眼疲劳和提高视力。用眼疲劳的话闭闭眼睛也能很好地达到养肝明目的功效。

压护肝穴。按摩穴位，也是非常直接的护肝方法。护肝穴为双乳间的膻中穴。双手相叠，上下往返膻中穴30次，可舒畅气机，刺激胸腺，增强免疫力。足三里穴也是护肝穴，握拳捶打，可以达到补肾养肝、固护脾胃的功效。

喝枸杞粥。枸杞护肝明目是绝对好的食物。枸杞可直接吃也可以泡水，还能做药膳和粥。先将大米煮成半成品粥，然后再加入枸杞，煮熟即可食用。枸杞粥的功效，对眼部疲劳、头晕目眩等症状有缓解作用。肝炎患者喝枸杞粥，则有保肝护肝、促使肝细胞再生的良效。

做护肝操。两手紧抱一侧大腿根部，稍用力向下摩擦到脚踝，然后再往上到腿根。或也可揉腿肚，即以两手掌夹紧一侧的小腿肚，旋转揉动。　(董蕾)

职业中介花样多 上班入职需谨慎

近年来，大学生利用假期或者刚毕业还没找到工作的间隙寻求兼职工作，积累工作经验。许多中介从中发现了商机，为大学生们提供兼职介绍服务。但一些不良中介，却打着培训费、服装费等幌子，在收取费用后不提供相应的服务，一拖再拖，甚至玩失踪。

典型案情

2018年3月，怀柔工商分局局接到消费者任女士的投诉，称其在某平台上找到一份兼职工作。在应聘过程中，一家中介公司与其签订了相关协议，并要求其缴纳300元服装费。任女士缴纳300元后，中介工作人员只是让等待，却不给安排工作。几天后，任女士向中介公司提出不从事该工作，要求退300元服装费，中介公司不同意退款，任女士拨打12315消费者投诉举报热线请求帮助。接到投诉后，执法人员首先向任女士了解情况，发现其虽然与中介公司签署了相关的协议，但协议中存在很多不规范的地方。然后，执法人员又与该中介公司取得了联系，该公司承认确有该事情发生，并且正积极给投诉人联系工作，但尚未安排好。经过执法人员的调解，中介公司全额退还任女士300元服装费，调解成功。

工商提醒

工商部门提醒大学生在寻找兼职过程中，尤其是准备从事群众演员，注意以下几点：一是从正规渠道获得招聘信息，签署合同前全方位考察了解，避免碰上黑中介；二是必须签订工作合同，签署合同时一定要仔细阅读合同条款，有争议的条款双方现场协商，确认无误后签字，并且要求加盖对方公章或合同专用章；三是签署合同后，自己必须留存合同原件，身份证、银行卡等贵重东西不能随意给对方；四是无需向中介或者用人单位缴纳保证金，其他费用如需缴纳的，务必索要发票或收据，并且加盖公章或财务专用章。

法规链接

《中华人民共和国消费者权益保护法》第三十九条 消费者和经营者发生消费者权益争议的，可以通过下列途径解决：（一）与经营者协商和解；（二）请求消费者协会或者依法成立的其他调解组织调解；（三）向有关行政部门投诉；（四）根据与经营者达成的仲裁协议提请仲裁机构仲裁；（五）向人民法院提起诉讼。

《中华人民共和国劳动合同法》第九条：用人单位招用劳动者，不得扣押劳动者的居民身份证和其他证件，不得要求劳动者提供担保或者以其他名义向劳动者收取财物。

(李昕)

怀柔工商专栏

声明　杜鹏程不慎将《中式烹调师技师证》编号0701031024205651；《中式烹调师高级技师证》编号0801031024100706；《中式烹调师高级配餐员证》编号0501410330608；《中式烹调师高级证》编号0301001005300505遗失。特此声明作废。