

随着生活方式的改变，长时间玩手机或用电脑工作的人越来越多，其中不少人都觉得自己大拇指根部疼痛、肿胀，在伸直弯曲大拇指的过程中还有可能出现弹响。如果遇到这种情况，很可能是患上了腱鞘炎。那么，腱鞘炎该如何有效应对呢？首都医科大学附属北京康复医院肌骨康复中心主管康复治疗师梁弘扬为您揭开腱鞘炎的神秘面纱，并提供实用的解决方法。



总是玩手机 小心腱鞘炎找上门

□本报记者 陈曦



本期嘉宾

首都医科大学附属北京康复医院
肌骨康复中心主管康复治疗师
梁弘扬

什么原因会导致腱鞘炎？

腱鞘炎，也被称为腱鞘滑膜炎，是一种常见的软组织疾病，通常由于肌腱在腱鞘内长期过度摩擦而引起。腱鞘是套在肌腱外面的双层套管样密闭的滑膜管，起到保护肌腱、减少摩擦和提供润滑的作用。然而，当腱鞘或肌腱受到创伤、过度使用、姿势不良或其他因素的影响时，就可能

导致慢性无菌性炎症，从而引发腱鞘炎。

过度使用 长时间重复同一动作，如打字、弹琴、使用手机、鼠标等，会导致肌腱在腱鞘内频繁摩擦，从而引发炎症。

受伤 关节或肌腱受到外伤，如扭伤、挫伤等，也可能导致腱鞘炎。

姿势不良 长时间保持不正确的姿势，如低头玩手机、久坐不动等，都会增加肌腱和腱鞘的

负担，诱发炎症。其他疾病 骨关节炎、免疫性疾病、糖尿病等也可能导致腱鞘炎的发生。

哪些人群易得腱鞘炎？

腱鞘炎的发病与工作性质、生活习惯等有着密切关系，主要有以下几类易发人群：

长期重复劳损关节的职业人群 打字员、器乐演奏家、货物搬运或需要长时间电脑操作的行业人群，因手腕、手指反复使用，容易导致劳损外伤，故而易患腱鞘炎。本症因多见于电脑操作人群，故又有“鼠标手”或“键盘手”之称。

中老年妇女 此类人群常从事繁琐的日常家务活动，手指、腕部须反复劳作，故而容易罹患腱鞘炎。

腱鞘炎的症状有哪些？

疼痛 受累部位出现疼痛，疼痛程度因病情轻重而异。在轻微的情况下，疼痛可能仅在活动时或负重后出现；而在严重的情况下，疼痛可能持续存在，严重影响日常生活。

功能障碍 由于炎症导致周围组织肿胀和僵硬，受累部位的功能可能受限。例如，腕部腱鞘炎可能导致手指活动受限，肩部腱鞘炎可能导致手臂举起时疼痛。

异常感觉 受累部位可能出现刺痛、麻木、刺痒等异常感觉。

肿胀和红肿 受累部位可能出现肿胀和红肿。

异响 某些类型的腱鞘炎可能导致受累部位出现咯吱声或卡住的感觉，俗称“弹响指”。

腱鞘炎该如何治疗呢？

保守治疗 休息，让患肢充分休息，避免过度劳累，避免反复屈伸活动；制动，病情严重时，可佩戴固定和保护类矫形器进行制动，将病变部位固定于手功能位或休息位，一般需要固定2-4周。

外用药物 使用非甾体类药物，如扶他林乳胶剂、洛索洛芬钠凝胶贴膏或具有活血化瘀功效的中成药，如云南白药气雾剂、伤科灵喷雾剂进行外敷。

物理治疗 超短波治疗，在疾病早期，可使用微热剂量的超

短波治疗，连续10次为1疗程；热敷用热毛巾、热水袋或蜡饼外敷于病变部位，每次30分钟，连续10次为1疗程。

超声波治疗 根据治疗师的建议选择合适的剂量进行治疗。

肌内效贴治疗 肌内效贴具有止痛、放松肌腱的作用，对于手及腕部的腱鞘炎，应由康复治疗师正确扎贴。

如何预防腱鞘炎？

保持正确姿势 在使用电脑、手机等设备时，保持手腕和手指处于自然位置，避免过度伸展或弯曲。

注意休息 长时间连续使用手部时，应注意休息并活动手指和手腕，以缓解肌肉紧张和疲劳。

做手部伸展运动 经常进行手部伸展运动，以增强手部肌肉和关节的灵活性。

健康在线
协办
首都医科大学附属
北京康复医院

【健康红绿灯】

绿灯

建议冬天洗澡控制在15分钟以内



燃气热水器燃烧时会消耗大量氧气，洗澡时间过久，浴室内面积相对狭小，加上门窗紧闭，氧气被消耗光，人就会发生缺氧或一氧化碳中毒等。所以，冬季使用燃气热水器一定要注意保持良好通风，不要在房间的供排气口上悬挂物品，以免影响空气流通。此外，洗太久不仅伤害皮肤，还会引起头晕等情况，建议控制在5-15分钟就好。

建议感冒了喝碗米汤



感冒发热过程中，会伴有阴液损耗。发热后，往往会出现口干渴、大便干等津液亏虚的表现，这时候喝米汤再好不过了。米汤具有非常高的营养价值。熬煮米汤选取优质粳米250克、水1.5升。米和水置于砂锅中，用大火煮沸。水开后转小火慢炖，期间适当搅拌，大约炖煮半小时左右。煮至米粒熟软，用漏勺过滤出米汤，加入少量盐，搅拌即可饮用。

红灯

寒冷刺激会导致荨麻疹



荨麻疹是一种相当常见的皮肤病，表现为突发并且分散的一颗颗红色疹子，也可能表现为一大片的红色肿块，身体任何部位都可能发生。当人体受到寒冷刺激时，机体为保持体温稳定，会释放炎症介质，导致毛细血管扩张和组织水肿，从而引起荨麻疹。患者可以通过穿着保暖衣物、使用暖宝宝等方式来减轻寒冷对皮肤的影响。

熬夜容易上火



中医认为，上火是人体阴阳失衡的结果。通常情况下，外感热邪或外感热邪入内属于实火，熬夜引起的上火一般是虚火。夜晚是阳气下降、阴气上升、安静睡眠的时候，如果此时熬夜，体内阳气得不到正常的休息，就会暗耗阴气。长此以往，就会出现潮热、五心不安、口干咽干以及舌红和苔少等症。

临“震”别慌 记住地震“九不躲”

地震发生时，科学防范与躲避在关键时刻能够挽救生命，不正确的躲避反而会增加危险。地震来了，哪里不能躲？

别往床下躲 很多人认为，地震发生时钻到床底下最安全，但这种做法是以建筑物的天花板不会落下为前提的，当建筑物的天花板因强烈地震发生倒塌时，这种方法就不可取了，因为掉落的天花板会将桌椅等家具压毁，人如果躲在其中，后果将不堪设想。

别进衣柜躲 大衣柜虽然结实，但是重心太高容易倾斜，且人一旦进入柜子里就会视野受阻，四肢受到束缚，同时造成的狭窄空间空气稀薄，氧气供应不足而造成呼吸困难，不仅会错过逃生时机，还不利于被救。

别靠窗边躲 现在的楼房一般都是框架结构。地震时，一次震动来袭，先是纵波上下动，后是横波左右晃，楼房常常是框架还在墙没了，如果躲在窗户下很容易被甩出去。高层楼面向马路的那面墙很不稳定，高层楼的窗户更要远离。

别乘电梯躲 地震发生时，千万不能使用电梯。因为地震后大多伴随断电，会导致卡在电梯间出不来。且电梯间容易崩塌垮掉，导致电梯快速坠落，构成次生灾害。

别入车里躲 发生大地震时，如果正在驾车，汽车会像轮胎泄了气一样无法把握方向盘，难以驾驶而引发交通事故。地震中，建筑物等倒塌将压扁车辆，使车内的人丧失逃生机会。

别在楼旁躲 地震的瞬间，房屋结构发生破裂、毁损和扭曲，结构破坏后的不稳定性，比如面临的余震、救援时扰动以及毗邻建筑物二次倒塌，构成对人类生命的威胁。因此，地震时要尽量快速离开建筑物，更要远离有玻璃幕墙的高大建筑。

别钻桥下躲 地震对桥的桥台、桥墩、桥梁、支座等结构产生的破坏不容小觑，切记一定不要进入桥梁、隧道、堤坝，尤其不要停留在过街天桥、立交桥的上面和下方，这些地方很容易在地震中发生坍塌。

别依电杆躲 地震躲避逃生时，千万要避开危险物、高耸物或悬挂物，如电线杆、变压器、广告牌、街灯、物料堆放处、路灯、自动售货机等，除直接倒塌伤人外，还可能发生触电伤亡事件。

别近山峭躲 “地震-山崩-泥石流”是具有关联的系列自然灾害链，震区若在山区，可能发生大面积滑坡、崩塌、滚石、泥石流等，这些次生灾害可能当即发生，也可能过后发生，像山

脚、陡崖和陡峭的山坡等便于集水、集物的地形更勿停留。

那么，地震发生时到底应该往哪里躲呢？应因地制宜把握“三间”原则：一是室内三角避震空间，比如内墙墙根、墙角、卫生间等开间小的地方；二是户

外平面避震空间，比如应急避难场所、公园、操场等空旷开阔的地方；三是人体屈曲避震空间，比如采用蹲下蜷曲、靠固定物、面部朝下、手护头颈、口眼微闭、用鼻呼吸的体位形成的自救空间。

(陈娜)

·广告·

丰台区市场监管局

做好安全检查 把牢岁末安全关

岁末年初，丰台区市场监管局深入街头巷尾，开展节前专项检查，致力于营造欢乐祥和的节日氛围。

筑牢食品安全“防火墙” 本次检查紧密结合节日期间食品流通的实际情况和特点，执法人员重点关注酒类、肉制品、乳制品、冷冻食品、饮料等食品，认真查看食品经营者履行进货查验及记录制度的情况，并严格检查销售的食品添加剂、标签、标识、质量等是否符合食品安全质量标准，全面落实各项食品安全管理制度，营造人人放心的消费市场环境。

织密特种设备“防护网” 执法人员对区域内特种设备开展全面排查，并对特种设备定期检验、操作人员持证上岗、特种设

备安全主体责任落实、“日管控、周排查、月调度”工作开展和电梯日常维护保养等情况进行仔细排查。排查中，执法人员提示相关单位要加强管理、规范作业，切实防范安全风险，并逐步落实“一梯一码”智慧监管，提高一体化综合监管能力。

拧紧交易市场“安全阀” 执法人员依据《企业落实食品安全主体责任监督管理规定》，督促市场主办方建立健全食品安全管理制度及“日管控、周排查、月调度”机制，明确食品安全员并做好记录留存。此外，督促平台经营者落实管理责任，确保食品贮存、运输安全，要求从业人员取得健康证明，杜绝安全风险，确保市场秩序井然，营造诚信文明的营商环境。

(梁燕)