

# 一图读懂：手麻

□记者 崔宏远 通讯员 梁靓



■受访专家：  
辛玉甫 河科大一附院新区医院康复医学科主任



手臂或是手指发麻，是很多人都经历过的，如手指不小心碰到了硬物，趴着睡觉等都会导致手麻，多是一过性的，活动一会儿就会缓解。不过，如果麻木长时间持续，要当心了，可能是疾病发出的信号。

## 名词解释：

神经受到挤压、血液循环障碍等，都会造成手麻，除了一过性的，还可能是一种神经疾病的症状，病因多是中枢神经系统或是周围神经受损。

## 症状解析·支招

### 一过性发麻

症状

保持同一姿势或是长时间压迫同一部位，如久蹲、枕着胳膊睡觉、长时间一只手握方向盘等，都会造成手部血液循环障碍，出现手臂发麻。

支招

双手握拳、张开，多次反复即可缓解，同时摇晃头部，可帮助快速缓解手麻的症状。

### 颈椎病引起手麻

症状

呈“直线”性麻木，即感觉手臂和手指麻木的部位，像是在一条直线上似的，同时还会出现时轻时重的疼痛感。

支招

颈椎病早期，可多做麦肯基颈椎操加以缓解，即身体直立，将食指放在下巴前，用颈椎发力尽量将头部向后仰（不要翘下巴），动作保持5秒后放松回位；然后缓慢向上仰头到最大限度，保持5秒后放松回位。接着以颈椎为中心，缓慢将头侧向最左侧到最大限度，保持5秒后头部缓慢回位，再同样转向右侧即完成，一有时间就可以做。

提醒

除了手麻，还伴有其他症状，如走路不稳、肩臂疼痛等，要尽早就医。

### 腕管综合征

症状

拇指、食指、中指酸痛麻木，屈腕时加重。长时间使用鼠标，进行重复手腕动作等是病因。

支招

一旦被确诊为腕管综合征，说明神经组织已经受损，治疗康复时间较长。上班族，平时可以多做一些腕部活动加以预防和缓解，如屈曲、旋腕等，症状严重者还可以戴腕托护具。

提醒

如果出现无名指、小指发麻，很可能是肘管综合征，多是手肘长期支在桌上压迫神经造成的，需尽早就医。

### 小贴士

中风、糖尿病等疾病，也会出现手麻木的症状，多表现为区域性，即麻木部位成片出现，患者要引起重视，尽早就医，为救治赢得时间。

绘制 中辉



# 老人冬天洗澡 水别太热不宜太久

□记者 王振华 通讯员 王小燕

近日，71岁的张女士在晚上10点被紧急送往市第三人民医院（原铁路医院），急诊科的医生一问才知道：她是因为睡前在家洗澡，发生晕厥，摔伤了胳膊。

“像张女士这样的老人，冬季洗澡时特别容易出这种事。”急诊科小刘说，最近一段时间，医院接连收治了好几例老人因洗澡晕厥、摔伤紧急入院抢救的病例。

幸运的是，张女士的家人都在身边，及时发现后送往医院。医生提醒，

进入冬季以来，由于气温降低，很多人洗澡时都会把水温调高，为了保温还把门窗紧闭，这样很容易在洗澡过程中出现感觉胸闷、头晕的状况，严重的会晕厥，一定要控制好温度。

无论是在家还是去澡堂，老人洗浴最好有人陪护，浴室空气要流通，地面要有防滑垫，必要时配置老人洗浴椅；饱餐后、空腹时、身体不适或发热时应避免洗浴；洗澡不要洗得太勤，因为老年人皮肤油脂分泌减少，洗浴太勤容易引起瘙痒症或皮肤损

伤，通常每周洗一次，每次15分钟至20分钟，水温37℃至40℃，搓澡要轻柔，不用碱性大的肥皂；洗浴前后适当饮水。

洛阳市第三人民医院(原铁路医院)

11日—12日  
疝气专家会诊日

8087 1211  
地址：瀍河区春都路铁路分局旁

## 门诊见闻

### 小儿哮喘未必喘 该用激素必须用

□记者 崔宏远 通讯员 牛然

近日，记者走访我市多家医院呼吸内科门诊发现，哮喘高发，其中小儿哮喘患者较往年同期有所增加。

河科大二附院呼吸内科副主任医师张冠磊表示，从近几年门诊情况来看，小儿哮喘发病率呈攀升趋势，家长对哮喘的认识和治疗存在误区、治疗不及时，都加重了哮喘对儿童健康的危害。

### 咳嗽老不好 可能是小儿哮喘

“孩子不喘，只是有点儿咳嗽，怎么会是哮喘呢？”拿着诊断报告，家住西工区的洪先生仍不愿意相信诊断结果。

7日一大早，洪先生听着儿子坎坎（化名）的咳嗽声，再也坐不住了，拉着孩子就往医院跑。他告诉张冠磊，坎坎5岁多了，一个月前开始咳嗽，也不发烧，一开始以为是着凉感冒了，给孩子吃了点儿药就没当回事，可咳了快1个月还不好。经过诊断，坎坎患上了小儿哮喘。

“小儿哮喘是儿童常见病，可家长对该病了解的却不多。”张冠磊介绍，哮喘是一种过敏性疾病，与遗传、环境、感染有关，婴幼儿哮喘，发病前往往有上呼吸道感染症状，如喷嚏、流鼻涕等，并有明显的咳嗽、喘息。稍大一些的孩子发病往往较突然，开始常一阵阵咳嗽，继而出现喘息、呼吸困难等。

### 认清治疗误区 让孩子自由呼吸

小儿哮喘可不一定喘，有些小儿哮喘患者像坎坎一样，只有咳嗽症状，不会出现气急和呼吸困难，家长可要留心这个非典型症状，建议咳嗽超过3周的儿童做一下肺功能检查。

“小儿哮喘不用怕？长大了会自愈。”张冠磊说，这是家长对小儿哮喘最常见的误区，有些小儿哮喘患者随着年龄的增长，自身免疫力增强，哮喘症状减轻，甚至痊愈，有些患儿不及时治疗却发展为成人哮喘，且哮喘反复发作会损害呼吸系统，小儿哮喘患者最好在18岁之前治愈，成人哮喘是不可逆的。

张冠磊指出，很多家长即便知道孩子患上了小儿哮喘，也不愿意治疗，多是因为害怕激素药物对孩子健康有害，这完全是一个误解。目前吸入类哮喘药物，如吸入性皮质激素，剂量和副作用小，家长完全可以放心给孩子按医嘱使用。

此外，孩子患病后，应适当进行一些户外运动，可促使肺功能发育，对治疗哮喘有好处，很多家长让孩子多待在室内，只会加重病情。

### 小贴士：

患儿如果得了过敏性鼻炎，要警惕是否同时存在小儿哮喘。

过敏性鼻炎和哮喘的发病原因相似，都是气道的炎症反应，过敏性鼻炎患者患哮喘的概率比健康人大很多倍，积极治疗过敏性鼻炎，可大大降低患哮喘的概率。

有过过敏性鼻炎病史的患儿，最好不要吃辛辣刺激性的食物，冷空气较强时，最好戴上口罩，减少对于气道的刺激。