

# 电脑位置不对 右手麻木酸痛

医生:长期姿势不正确可能导致胸廓出口综合征

25岁的杭州市民小池是一名公司文员,参加工作两年多,经常一坐就几个小时。起初,小池的右臂会时不时出现不适感,但她没太在意。直到一年前,她的右上肢反复出现较明显的麻木、酸痛,慢慢地,手部也变得麻木。



资料片

## 1 什么是胸廓出口综合征

小池去当地医院就诊,被医生诊断为颈椎病。然而,接受了营养神经药物治疗,并尝试了针灸、推拿等手段后,效果都不太好。之后,小池又跑了几家医院,症状仍然进行性加重。

不久前,小池找到浙江省人民医院手外科和修复重建外科主任医师杨晓东。

“工作和生活中我都惯用右手,但最近这段时间右手像瘫了一样,工作效率大不如前,连端个碗都觉得有点力不从心,很喜欢的体育、娱乐活动也只能暂停……”

详细了解了小池的病史,结合系统检查,杨晓东认为,小池患了胸廓出口综合征,建议手术治疗。小池蒙了:“这是什么病?我怎么会得这

种从来没听过的毛病?”

杨晓东解释,胸廓出口综合征是胸廓出口区重要的血管、神经受压引起的复杂的临床症候群,是指胸廓上口出口区因某种原因导致臂丛神经、锁骨下动静脉受压迫而产生的一系列上肢血管、神经症状的总称。严重时,必须通过手术让血管和神经各归其位。

## 2 生活中不能长期侧身或扭头

为什么判断小池是胸廓出口综合征?

杨晓东表示,详细了解小池在工作与生活中的细节发现,小池有一个与众不同的习惯——电脑显示屏放置在桌子右侧,正面摆放了喜欢的玩偶、明星的照片等物品。“电脑显示屏的位置不当造成患者操作电脑时头得转向右侧,长此以往,导致右侧前中斜角肌长期痉挛,使其与第一肋组成的胸廓出口区的臂丛神经血管受压,从而出现右臂麻木、酸痛、无力等症状。”

了解清楚自己的病情后,小池同意手术。杨晓东、陈博达等医生

为小池施行了改良腋窝腔镜下胸廓出口综合征松解手术,彻底松解了她被压迫的锁骨下动静脉与臂丛神经。麻醉清醒后,小池便自觉右臂症状基本消失。

近日,小池来复查时表示右臂已经活动自如了。

杨晓东介绍,胸廓出口综合征又名前斜角肌综合征、颈肋综合征、胸小肌综合征等,“临床上主要表现为肩、臂及手的疼痛、麻木,甚至肌肉萎缩无力、手部青冷发紫、桡动脉搏动减弱等,疼痛多呈现针刺样或烧灼样性质,若锁骨下动脉受压,可出现手部皮肤变冷、苍白等现象。”

本病是肩臂痛的常见病因之一,易误诊为颈椎病或肩周炎等,自然症状难以得到缓解,因此准确诊断和治疗对于患者的康复至关重要。

“初发患者和症状较轻者,可采取保守治疗,通过药物和理疗等方式,缓解症状;非手术治疗无效或症状较重、病程较长的患者,则需手术治疗。”

杨晓东提醒:“工作时,建议使电脑屏幕与眼睛保持同一水平,如有和这位姑娘一样的问题,比如在工作与生活中长期侧身或扭头,应该改一改,以免病痛上身。”

据新黄河

# 自行在背部拔火罐竟险些瘫痪

原来是拔火罐产生的淤血压迫脊髓



资料片

“富贵包”,是近几年才进入人们认知范围的词,它指的是人后背上部颈胸交界处,即第七颈椎和第一胸椎处凸出的硬包块。这个包块可能是由脂肪堆积、脂肪瘤或纤维组织和脂肪组织的增生而形成的。

今年58岁的陈女士,背后出现“富贵包”已经好几年了。近日,她听说长“富贵包”是因这个部位“湿气太重”了,可以通过拔火罐的方式治疗,于是买来工具,在家自行拔火罐。令她意外的是,拔完火罐后没过多久,她的手脚竟然无法动弹了!家人赶快拨打了120急救电话,将她紧急送到医院。医生诊断为急性自发性脊髓硬膜外血肿。

长沙市中心医院脊柱外科主任曾浩介绍,患者入院后,四肢活动受限,有麻木感,大小便不能自主,颈下方感到广泛压痛及叩击痛。仔细查体后,医生排除了颈椎骨折脱位和颅脑损伤。磁共振检查显示,陈女士椎管后方有大量血肿,严重压迫脊髓,从而发生了急性脊髓损伤和瘫痪。于是,曾浩将其诊断为急性自发性脊髓硬膜外血肿。

陈女士为什么会瘫痪?面对患者及家属的疑问,曾浩说,拔火罐是利用加热等方法,排出罐内的部分空气,利用负压,将罐口吸附在皮肤上,在局部造成微小的皮下淤血,从而起到放松肌肉和刺激穴位的作用。如果不在专业医务人员指导下自行拔火罐,就有可能因部位选择不当(如选择脊椎部位)、负压过大或时间过长,造成脊髓蛛网膜下腔压力发生变化,造成大量静脉血进入脊髓的硬膜外静脉丛。静脉内压力过大时,可能会破裂出血,从而造成脊髓硬膜外血肿。

“硬膜外血肿患者并不常见,以颈部疼痛急性发作伴快速进展性脊髓压迫,以及四肢瘫痪、麻木为特

征。”曾浩强调,由于大部分此病患者病情进展迅速,因此常常需要急诊手术治疗。

针对陈女士的病情,脊柱外科团队在确定了引发陈女士瘫痪的病因后,立即制订了治疗方案。手术非常顺利,术后当天,陈女士双下肢就恢复了部分感觉与活动。经过针灸、高压氧、功能锻炼等促神经功能恢复治疗后,陈女士的四肢瘫痪症状明显缓解。目前,她留在脊柱外科继续进行理疗和康复训练。

曾浩提醒:拔火罐后,身体出现暗红色淤血,很多人就认为是中医所说的“湿气过重”,其实是皮下微小血管因负压过大而破裂出血所致。拔火罐治疗并不是完全没有风险,尤其对于有基础病的患者,更需要咨询专业医生做出判断。如果拔火罐后突发颈部刺痛、双下肢麻木的情况,需立即警惕起来,这可能是因硬膜外静脉血管出血导致的自发性脊髓硬膜外血肿,需要尽快到大型医院的脊柱外科就诊,以免耽误病情。

据潇湘晨报



## 用纸杯装热饮有害

英文杂志《危险材料》曾刊登一项研究称,一次性纸杯中的热咖啡或其他热饮,在15分钟内会向饮料中释放数万个塑料颗粒。

除了我们直观看到的这些塑料制品外,有些塑料还隐藏在人们意想不到的地方。这项研究论文的作者、印度理工学院环境科学与工程学院Sudha Goel博士说:“盛有热咖啡或热茶的纸杯在15分钟内,杯内的微塑料层就会降解。一个普通人每天用一次性纸杯喝3杯茶或咖啡,就会摄入75000个肉眼看不见的塑料微粒。”

——生命时报

## 蔬菜焯水要焯多久

绿叶菜,半分钟以内 菠菜、茼蒿、小白菜等绿叶菜经适当焯水,有助于去除草酸和残留农药,叶片变深绿后即可捞出。

香椿,1分钟左右 用热水焯烫香椿1分钟左右,就可除去2/3以上的亚硝酸盐。若想趁香椿大量上市时多买一些冻起来,也建议先焯烫一下。

质地稍硬的蔬菜,5分钟以内 如想缩短烹调时间,西兰花、芦笋、木耳、胡萝卜等蔬菜也可以先焯一下。焯过之后的菜已经半熟,再经短暂翻炒、调味即可。

带毒素的蔬菜,10分钟以内 扁豆含皂素和植物血凝素,如未煮熟烧透,容易引起恶心、呕吐、四肢麻木等食物中毒症状,建议将两头的尖和丝去掉,用水泡5分钟,冲洗后用沸水焯5分钟—10分钟,使其失去原有的“生绿色”再炒。

——生命时报

## 少吃点也能养气血

“管住嘴”不仅是控制体重的真谛,在中医看来,还是养气血的好方法。

山西中医药大学附属医院脾胃病科副主任医师李宝乐表示,脾胃好了,才能更好地生化气血,为其他脏腑源源不断输送营养物质。胃强脾弱是很多人的体质特点,表现出容易饥饿、饭量较大,但餐后有饱胀不适等。

因此,日常饮食中要懂得节制,每顿饭吃七八分饱即可,同时在保证科学搭配的基础上,尽量少吃或不吃生冷、油腻、辛辣等容易损伤脾胃的食物。

——生命时报

## 睡眠质量有5个指标

睡眠情况因人而异,但判断自己的睡眠是否充足、质量是否过关,可以参考一般性的指标。

**睡眠长度** 一般成年人每天需6小时—8小时睡眠。

**入睡速度** 上床不久即入睡,并在入睡后20分钟—30分钟内进入深度睡眠。

**睡眠深度** 深度睡眠通常占整晚睡眠时长的15%—25%,在整晚的分布以前半夜为主,如前半夜不睡或夜间频繁醒来,很可能降低深睡眠比例。

**日间活动度** 睡醒感到清爽、精力充沛,白天工作注意力集中,不会短时间工作后就产生疲惫和困倦感。

**梦境频繁度** 梦境过于激烈,导致反复醒来或翻身,醒时心悸、盗汗,因梦境产生疲惫感,或随着梦境出现异常动作,可能是疾病的提示。

——生命时报

