电脑、手机不离手 小心变成鼠标手

近段时间，刘女士常常用电脑加班到很晚，感到手指尖在晚上出现阵阵的麻木，有时甚至会麻醒，醒来后活动活动手指，麻木就消失了，而随着时间的延长，手指麻木、疼痛的症状越来越厉害，有时候甚至连握鼠标、拿筷子都困难。她跑了好多家医院，做了很多检查，最后确诊为腕管综合征。

什么是腕管综合征?

腕管综合征又称为“鼠标手”，是由于正中神经在腕管内受到卡压而导致的一种疾病。在我们手腕部有一个特殊的管道称为“腕管”，是由腕横韧带和腕骨共同围成的。正中神经和手指屈肌腱共同穿过这个狭窄的管道，当各种因素造成腕管变窄时，正中神经就会受到挤压，造成神经水肿、缺血从而产生疼痛、麻木甚至肌肉萎缩等临床症状。

腕管综合征有哪些症状?

腕管综合征刚开始发病时比较隐匿不易被发现，主要以手腕部不舒服为主要表现。由于在劳动后或者夜晚手放被窝内，局部温度增高，腕管内的组织充血或肿胀，使管内压力增高，从而使症状变得明显或加重，所以此时患者睡觉时常喜欢将患手放在被窝外。早期的病程一般多持续一年左右，症状较轻、不持续，仅在夜间或做特殊动作时出现症状。

随着病情的进一步发展，患者有夜晚麻醒史，醒后行甩手或搓手等活动后症状稍好转。腕部的不适、疼痛向前臂、肘部，甚至向肩部放射。有时举手拿手机、报纸或梳头等活动即可引起手部麻木加重。患手握力减弱，握物端物时，偶有突然失手的情况。到了晚期，症状进一步加重，大鱼际萎缩，手指运动和感觉出现障碍，还会出现精细动作受限，如拿硬币、系纽扣困难。

哪些因素会引起腕管变窄?

引起腕管变窄的因素有很多，常见的有以下几种情况：

1. 腕管的容量变小 腕横韧带增厚是最常见的原因，有47%的患者属于此类情况。常见于手腕部反复用力和反复创伤的人群，如长时间操作鼠标人员、打磨工、屠宰工、编织工、缝纫工、理发师等。

2. 腕管内容物体积增大 滑膜增厚是最常见的原因，如类风湿性关节炎，70%的类风湿性关节炎患者会合并腕管综合征。

3. 其他因素 原发淀粉样变性、甲状腺功能低下、肢端肥大症、糖尿病周围神经病变等疾病也可并发腕管综合征。

生活中如何预防腕管综合征?

1. 正确使用鼠标和键盘 使用电脑时要保持正确的坐姿，这是最根本也是最行之有效的办法。键盘应摆在身体正前方位置，键盘、鼠标应放在一个稍低的位置。在手臂自然下垂时，肘关节的高度就是鼠标摆放的高度，这样有利于减少操作电脑时对腰背、颈部肌肉和手部腕管等处的损伤。使用鼠标时，手臂不要悬空，以减轻手腕的压力；移动鼠标时应当轻巧，减少手腕受力。不要用力敲打键盘及鼠标的按键，用力轻松适中为好，建议使用人体工学键盘，并且使用适合自己手感的鼠标。如果调节鼠标位置很困难，可以把键盘和鼠标都放到桌面上，然后把转椅升高，这样桌面相对降低，也就缩短了身体和桌面之间的距离。

2. 改变使用电脑的习惯和电脑的设置 一是左右手（臂）交替使用，避免长期单一右手或左手“操劳”而造成劳损；二是许多程序指令是可用键盘完成的，多用键盘快捷方式或使用声控系统和手写板等辅助配件，还可将双击鼠标的设置改为单击鼠标滚轮或以鼠标滚轮翻页等，能有效减少使用鼠标次数。

3. 避免手肩部劳损 尽量避免上肢长时间处于反复、机械而频繁的活动状态。连续使用电脑或手机一小时后，应当适当休息，做一些手部、肩部的活动，如做一些握拳、捏指等放松手指的动作。

上海中医药大学附属龙华医院
康复医学科副主任医师 唐占英

挑选螃蟹“五看”

螃蟹，营养丰富，味道鲜美，历来是中外人士喜食的水产佳肴。正当吃蟹好时节，当我们选购螃蟹时，一定要细心观察，挑选鲜活、膘肥的螃蟹，可采用以下“五看”的方法：

一看壳背 凡壳背呈墨绿色的，一般都体厚坚实；呈黄色的，大多较瘦弱。

二看肚脐 凡肚脐凸出来的，一般都膏肥脂满；凹进去的，大多是膘体不足。

三看螯足 凡螯上硬毛丛生的，一般都膘足老健；无硬毛的，大多是体软无膘。

四看雌雄 在通常情况下，九月挑雌蟹，十月以后选雄蟹，因为雌雄螃蟹分别在这两个时候性腺成熟，滋味、营养最佳。

五看活力 将螃蟹翻转身来，腹部朝天，能迅速用螯足弹转翻回的，活力强，可保存；不能翻回的，活力差，存放的时间不长。

杨吉生

掌握要领 牙签剔牙不留缝

很多人习惯餐后用牙签剔牙，但也有人担心这样会让牙缝越来越大。其实，我们只要掌握剔牙的一些要领，就可以避免这一问题。

在使用牙签时，牙签应与牙间隙呈45°角，然后用牙签的侧线沿着牙面依次刮剔，动作一定要轻柔，尤其是刮剔到牙齿凹陷面和牙根处时更要小心，以免损伤牙龈。如果剔牙用力正确适当，一般不会出现问题，既能保持牙缝间的干净，也不会增大牙齿间的缝隙。另外，有些人吃饭后不论是否有食物嵌塞，都要将牙缝剔一遍，才感觉舒服干净，这是没有必要的，还不如饭后漱口来得方便。

牙签对老年人更为适用。因为老年人牙床萎缩，牙根暴露多，牙间隙大，用起来更方便，且效果更好。而年轻人牙间隙较小，牙周、牙床也没有出现萎缩现象，最好使用牙线清洁。

江苏省连云港市岗埠中医院
王同翠

文明潇湘 爱卫同行

为家庭垃圾“瘦身”

国际公认的垃圾处理“3R原则”第一条就是“减量使用”，其次才是“重复使用”和“循环使用”。其实，在生活中改进一些细节，就能为家庭垃圾“瘦身”，从而更好地保护我们的环境与家园。

减少厨余垃圾 食物采购时，不要一次买太多，以防蔬菜、奶制品等食物囤积时间太长而变质；做饭按人数合理搭配、适量控制，人少时不要炒太多菜，避免不必要的浪费；提倡“光盘行动”，减少剩饭、剩菜产生。

减少消耗一次性用品 选能反复使用、可回收、可修补的耐用品，尽量避免用一次性筷子、一次性杯子等物品。

减少纸张浪费 票据尽量“无纸化”，如设置电子银行自动缴纳水、电、燃气费，甚至保险费，并让银行打印电子发票。

减少有害垃圾 使用天然产品代替有毒的化学合成家居用品；尽量不用含汞电池；家中不储备太多药品，以防过期产生毒害。

少喝瓶装水 在家尽量不喝瓶装水，可以考虑配备饮用水过滤器或使用桶装水，减少家中塑料垃圾的产生。

改变常吃外卖、网购随意退换货等行为 外卖食品、网购快递都需要大量包装，最后会产生很多垃圾。吃饭优先考虑自己下厨，健康又环保；网购时认真挑选优质产品，尽量避免退换。

快销服饰要少买 一件件“可有可无”的便宜快销服装，在加工过程中的碳排放很大，污染环境，且会增加衣柜负担，也可能很快变成垃圾。

不盲目跟风买电子产品 有些年轻人喜好电子产品，新款手机、新款电脑上市就想买回来。这样的消费观既不理性又不环保，还花费了大量钱财。

选包装少的商品 避免购买过度包装的产品，这样家里就不会多出一堆塑料纸、盒子、袋子。

发挥旧物品“余热” 每个家庭都有用不着的旧衣、旧物，既占空间又浪费资源。我们可以将它们进行分类清理、改造，如将旧衣物做成垫子，小孩的衣服清洗后送人，旧家电、家具送去二手市场等。

循环利用袋子和箱子 塑料袋、纸箱等包装不要只用一次就扔，塑料袋可以折小后储存起来备用，纸箱子能用来囤放书籍、玩具等，还可以折叠起来以备搬家时使用。建议大家准备一些大口的布袋，放在门口显眼位置，出门购物时携带，以减少塑料袋的使用。

郑玉平