



长假嗨过头, 节日病找上门

抢出的病

羊年春节的关键词,非“抢红包”莫属。为了抢红包,不少人精神高度紧张,吃饭走路都不肯放下手机,甚至晚上睡觉前,还躺在床上抢。不过,时间长了不少人直呼颈椎、手腕吃不消。武汉一小伙连续3天“抢红包”,结果导致拇指僵硬,筷子都握不住了。经医生检查,确诊为腱鞘炎。在南京,也有人因摇红包过猛,扭了腰。

通讯员 杨璞 钱文娟 现代快报记者 刘峻

拿着三部手机“摇红包” 用力过猛,闪了腰

最近不少人抢红包抢出病,还有得腱鞘炎、犯颈椎病、落枕的



漫画 雷小露

女士就是为了抢微信红包,结果落枕,错失了春节期间的五场相亲安排。

林女士是个“手机控”,平时手机几乎不离手。羊年春节,她疯抢了一夜的红包,抢了1000多元,可是第二天整个脖子都动不了,根本扭不了头。单身的林女士已经35岁,家里各种催婚,她自己也是心急如焚,本来春节期间亲朋好友帮她安排了5场相亲,结果因为这次落枕全都泡汤了,让她懊悔不已。

在针灸科诊室治疗的刘先生更是哭笑不得,为了“摇一摇”抢红包,自己手上拿了三部手机同时摇抢红包,结果用力过猛,腰部钻心地疼,直不起来了。因为在家想等过完节再治疗,自己热敷、贴膏药,结果疼痛加剧。

颈椎病,年轻人反而更多

据南京市中医院针灸科陈朝明主任中医师介绍,以往颈椎病、腰椎病多发于50岁以上人群,可如今开始“瞄”向青年。据了解,目前很多年轻人,经常是连续十几个小时开着电脑玩游戏、聊天,低着头玩手机游戏、发短信,结果眼花、颈肩酸痛,这导致年轻人颈椎病、腰椎病发病率急速上升。

然而令人担心的是,很多年轻人觉得自己身体强壮,根本不当回事,往往只是自己涂点红花油,或者采取热敷、揉捏等手段,事实上,这会加剧皮下毛细血管出血,肿痛更厉害。医生提醒,年轻人要重视颈椎病、腰椎病,到医院进行正规的治疗。

落枕、腰扭伤的人不少

南京市中西医结合医院疼痛科主任周建斌说,春节过后前来该科就诊的患者中,不少都是颈椎和手腕感到疼痛的,其中不乏疯狂“抢红包”的市民朋友。他介绍,“抢红包”时拇指需要不断地快速点击手机屏幕,这种快速、紧张、重复的动作会引起手部肌腱之间的持续摩擦,容易导致桡骨茎突腱鞘炎等疾患。

不光是腱鞘炎,“抢红包”过度还会引发其他疾病。节后上班第一天,南京市中医院骨伤科、针灸科挤爆。35岁的林

玩出的病

看花灯太激动,老人晕倒了

快报讯(通讯员 章琛 记者 吴怡)一年一度的夫子庙灯会吸引了不少市民前去赏灯,市民孙先生也去了。不过,由于观赏时太激动,加上人多拥挤,他在观灯时突发心脏病。医生提醒,由于晚间气温较低,人流又十分密集,嘈杂喧闹的环境极易诱发心脏病,有心脏病史的尤其是患有房颤的人,最好还是悠着点。

孙先生今年62岁,退休在家已经2年了。因为有近10年的风湿性心脏病史,所以平时很少出去游玩。春节,难得一大家子聚在一起,前天孙先生一家人到夫子庙赏灯,美轮美奂的灯展让他很开心,看得不亦乐乎。

然而,就在看灯时,兴高采烈的孙先生突然一阵心慌、气短,接着感觉两腿从下至上没了力气,随即晕倒在地。由于有心脏病史,家人意识到可能是心脏病犯了,赶紧拿出心脏急救药给他服下,休息一会后,他终于缓过来一些了,家人送他到市第一医院心外科治疗。

据南京市第一医院心胸外科主任医师徐明介绍,孙先生一直患有风湿性心脏病二尖瓣狭窄和三尖瓣关闭不全等疾病,但一直都没有做手术。“观灯现场风寒侵入身体和拥挤的环境是诱发心脏病的主要因素。”徐明提醒,人流量特别大、特别拥挤、嘈杂的地方,心脏病、脑血管病、高血压患者应该尽量避免前往。

吃出的病

过完年不太想吃饭? 专家支招消除“年饱”

快报讯(通讯员 钱文娟 李珊 记者 刘峻)节后上班,是不是有点不太想吃饭?春节期间的过度营养,让“年饱”的人不少。南京市中医院脾胃病科金小晶主任中医师提醒,可以通过一些小妙招,缓解胃肠不适。

他说,首先要控制饮食,进食清淡的食物,要控制在七成饱左右,点心、小吃、夜宵、零食尽量少,让胃肠道适当休息。每天吃些粗粮。粥、汤也能使胃肠道得到休息调整。饭后1—2小时后可以喝些果汁,苹果汁能调理肠胃,甘蔗具有清热润肺、利尿通便等功效,可以改善反胃呕吐,番茄汁味甘性凉,健胃消食。此外,闲暇时多喝茶或用山楂、陈皮泡水喝,能健胃、助消化。

跳舞也要悠着点

每天两小时广场舞 大妈跳出关节炎

骨科门诊每天都有人来看“广场舞病”

近年来,广场舞成为很多中老年人,特别是大妈们锻炼身体的方式。不过,不少人跳广场舞跳出了骨科疾病,比如膝关节损伤、腕关节损伤,脚跟、脚背疼痛等。鼓楼医院骨科主任医师林华说,广场舞病每天都在门诊遇见。他提醒,每天跳广场舞的时间要适度,地点最好选择在有弹性的塑胶地板上,以免对身体造成损伤。

通讯员 柳辉艳 现代快报记者 刘峻

大妈痴迷广场舞,得了关节炎

57岁的曹阿姨有高血压,人也比较胖,因此两年前一退休就开始跳广场舞锻炼身体,近一年来更是到了痴迷的程度,每天跳广场舞的时间都在两个小时以上,一到节假日,还去会参加各种比赛、表演等。

前不久,曹阿姨感觉上下楼梯时左膝关节疼痛,后来发展到走路时都感觉到疼痛,来到鼓楼医院骨科林华主任医师处就诊,检查后诊断为膝关节炎,林主任认为与每天大量地跳广场舞肯定有关系,一方面要立即停止运动,同时进行相应的药物治疗。

门诊每天都能遇见这样的病例

林华说,因为跳广场舞而伤到膝关节、踝关节、肩关节的病例基本上每天都能遇到,就他接诊的情况来看,10个病例里有三四例都跟跳广场舞有关。这一类病人症状基本相同:膝盖伸屈没有问题,但是在爬楼梯的时候膝盖疼痛明显,严重些的平时走路都会不舒服,休息几天后疼痛有所缓解。经检查,病人的膝盖内侧髁骨平台普遍有膝关节损伤伴滑膜炎。

林华解释,大多数广场舞都是在社区、小区或马路旁的广场上进行,这些地段,基本上是水泥地或瓷砖地,对关节起不到缓冲作用,容易损伤关节。膝关节骨头表面有一层滑膜,滑膜是一层柔软坚韧的组织,平时起着缓冲压力、保护膝关节以及润滑的作用。长期的过度运动会损伤滑膜,使其变软、变薄甚至开裂、变薄,导致膝关节对压力的承受能力大大减弱,一走路就会感到疼痛。

支招

鞋底要有弹性 每次不超过40分钟

要想缓解疼痛,首先是需要暂时停止运动,等疼痛有所缓解之后,可以做一些简单的练习,林华推荐了一个既能锻炼身体又能使关节免受承重的运动方式,那就是躺在床上“踩单车”,身体平躺,腿升高悬空45度后做踩单车的动作,如果一次坚持五六千次,相当于运动半小时的锻炼效果。

专家建议,跳广场舞最好选择公园或小区内松软的地,或是有弹性的塑胶地板。跳舞时要穿鞋底有一定弹性的鞋子,尤其不能穿高跟鞋。另外,每天跳广场舞的时间不宜过久,连续跳舞时间应控制在40分钟以内。跳舞前一定要热身,做些拉伸动作,有利于保护关节不受伤。



资料图片

自测一下

那么,如何判断自己是不是得了腱鞘炎和颈椎病呢?周建斌为大家介绍了简单易学的自我初步检测法。

1. 腱鞘炎

握拳尺偏实验:拇指屈曲握拳,将拇指握于掌心内,然后使腕关节往小拇指方向压(如图),如果桡骨(靠近拇指一侧)茎突处明显疼痛,则初步诊断为桡骨茎突腱鞘炎。这类患者应避免手指突然发力或长时间手腕向上运动,注意手腕保暖,运动时要戴护腕。如果诊断为腱鞘炎或出现类似症状,要及时进行专业的针刀微创治疗。

2. 颈椎病

如果自己肢体的某一部分发生像触电一样的放射痛,是神经根型颈椎病的典型表现。如果同时伴有头晕、恶心、视物旋转的症状,则往往伴有椎动脉型颈椎病;如果出现手指麻木,特别是两边手指都麻木了,就应想到是不是得了颈椎病;可以尝试做十秒手指屈伸的实验,手握拳,然后完全伸开,一般十秒钟做二十次以上比较正常,否则要注意排查颈椎疾患;如果沿着直线走,两只脚不能在一条直线上走,有可能得了脊髓型颈椎病。



资料图片