

热点

医生解读2个新增职业病类别

腕管综合征不是常见“鼠标手”

日前,国家卫健委等部门有序开展《职业病分类和目录》调整工作。该目录新增2种职业病:职业性肌肉骨骼疾病类别中新增腕管综合征(限于长时间腕部重复作业或用力作业的制造业工人),职业性精神和行为障碍类别中新增创伤后应激障碍(限于参与突发事件处置的人民警察、医疗卫生人员、消防救援等应急救援人员)。有关医生为大家详细解读这2种职业病。



资料配图

腕管综合征多见于手工劳动者

南京市名中医、南京市中西医结合医院骨科主任中医师杨增敏介绍,腕管综合征的常见原因是腕管内的屈肌腱过度运动,出现水肿、增厚,腕横韧带的劳损、增生也导致了腕管容积变小,正中神经远端受压迫所致。“腕管综合征”的患者会出现大拇指和食指疼痛、麻木,甚至大鱼际萎缩的情况,也有少数人会出现中指疼痛、麻木,尤其到夜间或者劳累的时候症状加重,不舒服的感觉更加强烈,需要用一甩手才能缓解。

杨增敏强调,腕管综合征更多见于手工劳动者、家庭妇女,而不是大家常见的鼠标操作,“操作鼠标是一个比较小的发病原因。我在临床上见到的操作鼠标出现症状的,是以腕部疼痛、手指疼痛为主,

导致腕管综合征的还很少见到。不管我们称它为‘鼠标手’还是‘腕管综合征’,如果出现了以上症状,建议去正规医院骨科就诊,以明确诊断,对症治疗,因为腕管内肿瘤也会导致发病。还要提醒那些原本有类风湿病、腕部骨折病史的朋友,即便平常不怎么用鼠标,也容易出现腕管综合征。”杨增敏提醒。

创伤后应激障碍可引发麻木

创伤后应激障碍(PTSD)是一种严重的应激障碍,由突发性灾难事件或自然灾害等强烈的精神应激引起,可引发患者的创伤再体验、警觉性增高以及回避或麻木等症状。

“这个疾病会对患者的心理、情绪、行为、意志等多方面造成严重影响。”南京明基医院心理科副主任医师王晶晶介绍,她

曾接诊过一名60岁的女性患者,在遭遇诈骗后,陷入了不断自责、后悔的情绪中,她每天反复回忆自己被诈骗的过程,不断否定自己,导致自己的生活完全被这件事情充斥。她一度寝食难安,甚至无法出门,一个月瘦了十几斤,最终被确诊创伤后应激障碍。

王晶晶表示,创伤后应激障碍需要引起重视,尤其是参与突发事件处置的人民警察、医疗卫生人员、消防救援等应急救援人员,因为他们的工作与群众生命息息相关,十分考验承受力。她提醒,这类人员,如果在面对突发事件后,受到严重困扰,出现画面不断闪回、警觉性增高、回避事件场所的情况,甚至生活和工作受到严重影响,一定要及时到心理科就诊,严重者需要服药治疗。

(来源:现代快报)

资料配图



不少人出现过这样的情况:半夜睡到自然醒,翻个身可能又睡着了。如果偶然出现,并不用过于担心,但若是长期半夜自然醒的话,那有可能是身体出现了问题。

半夜自然醒是种身体健康警示

为什么会半夜自然醒?

中医认为,人体的脏腑与一天中的十二个时辰存在着密切的对应关系。在每个对应的时辰里,相应的脏腑气血最为充沛,其功能表现也最为强大。若脏腑存在异常状况,个体可能会在该时辰出现莫名的清醒感,且难以顺利入眠。所以,半夜不同时间段莫名清醒,可能是脏腑某处有异常。

夜里11点到次日凌晨1点醒来,可能提示胆有问题。这个时段气血流注至胆经,胆经气血旺盛,也是阴气最盛之时,阴主静,此时最需要安静休息。如果胆脏得不到充分休息,久而久之胆经就会出现异常,表现为口苦、呕吐、厌食、腹胀等。严重时,还可出现黄疸、皮肤干燥粗糙以及大腿至足踝外侧感觉发热等。

凌晨1点到3点醒来,可能提示肝有问题,往往与肝火旺盛相关。该时段气血由胆经灌注至肝经,是进入深度睡

眠的黄金时段。肝主藏血,有储藏全身血液和调节血量的作用。睡得越深,肝血的回流效果越好。如果无法得到深度的睡眠,血液无法归养于肝,血不停地运行诸经,常常表现为眼睛干涩、视物模糊、肢体麻木等,且“肝主疏泄”,疏泄失常,多表现为头目胀痛、烦躁易怒、抑郁、胸肋部疼痛等;白天时就会出现精神不振、反应迟钝等问题。

凌晨3点到5点醒来,可能提示肺有问题。此时段气血由肝经流注至肺经,即肺功能最为活跃之时,是阳气的开端,人体的气血开始新一轮分配。因此,肺火偏旺、肺气虚弱或肺热等体质的人群,可能更容易在这个时间段醒来。

如何改善半夜自然醒?

睡前不玩手机 手机屏幕发出的光线能够刺激大脑和眼睛,引发神经兴奋状态,从而妨碍人们重新进入深度睡眠。睡前尽量不玩手机,可以听听舒缓

音乐,或看看书。

睡前不喝凉水 冰凉的水不仅会让神经感觉更加清醒,还可能对肠胃造成强烈刺激。加以饮用温开水是更好的选择,因为它能降低血液黏稠度,有助于预防血栓形成。

睡前不要饮酒 很多人认为酒精具有镇静作用,睡前喝点小酒有助于睡眠,其实这和生理性的睡眠完全不同。当酒精进入人体,最先发挥的作用是刺激中枢神经,看似助眠,实际是损害。随着时间推移,人体代谢一部分,“助眠效果”就会消失,反而会致神经兴奋,更容易惊醒。

尽量放空脑袋 思绪纷扰会严重干扰睡眠,特别是半夜醒来后,如果开始胡思乱想,不仅无法将事情理清,还会耽误睡眠时间,反而加剧焦虑感。无论是睡前,还是半夜醒来,尽量保持脑袋放空状态,才能快速进入睡眠。

(来源:人民网)



冬季进补加点砂仁 醒脾开胃还祛痰湿

有一味调味料,在传统医学中被广泛应用于治疗和调理脾胃相关的疾病,它就是被称为“醒脾调胃之要药”的砂仁。广东省名中医、广东省中医院脾胃病科学术带头人黄穗平教授介绍,砂仁性温,味辛,归脾、胃、肾经,是化解脾胃浊气和痰湿的“高手”,不仅能化湿、醒脾开胃,也可以止呕、止泻。

冬天是进补的好时机,而砂仁就是补品的好搭档,不仅能清理身体里的湿浊痰饮,调理全身的气机,还不伤身体的正气。冬天进补时配着它吃,能把各种食材的精华引入肾而固精气,且行气化湿防滋腻。黄穗平推荐一款砂仁的养生食疗方。

●砂仁猪肚鸡汤

材料: 砂仁2—3颗,猪肚半个,鸡1只,陈皮1瓣,桂圆肉5颗,生姜、胡椒粉、食盐适量。(3—4人份)

做法: 将猪肚、鸡肉焯水备用。锅内加入清水、陈皮、桂圆、姜片,再放入猪肚和鸡肉,煮沸后改文火煮1.5小时。加入砂仁再煮10分钟,加盐和胡椒粉调味即可。

功效: 益气养血、滋补脾胃、补肾益精。适用于脾胃虚弱、食欲不振、消化不良、气血不足的人群。(来源:羊城晚报)



“虹膜写真”兴起 医生:或损害视网膜

近日,一种名为“虹膜写真”的摄影形式悄然兴起。拍摄时,摄影师会用强光源照亮顾客的瞳孔,以便相机能够清晰地捕捉到虹膜纹理。山东中医药大学附属眼科医院提醒,强光照射对眼部健康存在潜在风险,长时间照射或损害视网膜。

医生介绍,如果闪光灯只是偶尔、短时间地照射眼睛,通常不会对眼睛造成危害。但闪光灯的光线较亮,长时间照射眼睛时,有可能会灼伤视网膜,导致视网膜损伤,从而出现眼睛流泪、睁眼困难、视力减退等症状。长时间用闪光灯照射眼睛,还可能会损伤角膜,导致角膜干燥,从而出现眼干、眼红、眼涩、有异物感、不自觉流泪、眨眼等症状。视网膜长期处于受损状态,可能引起视网膜病变,使得视网膜黄斑区的神经组织以及感光细胞被破坏,从而导致中心视力急剧下降、光感减弱甚至丧失,出现严重的视功能损害。

该院眼底病内科主任潘雪梅教授建议,这几类人群谨慎尝试虹膜写真:

眼部疾病患者 如角膜炎、青光眼、眼底病等眼部疾病患者,以及近期接受过眼科手术的患者,应避免强光照射,以免加重病情。

高度近视患者 高度近视患者的视网膜相对脆弱,更易受到光损伤。

儿童与青少年 儿童与青少年的眼睛尚在发育阶段,对光线的敏感度较高,不建议参与虹膜写真拍摄。

(来源:山东中医药大学附属眼科医院)