

半夜为何总被麻醒?

什么是腕管综合征?

腕管综合征患者的一般临床表现是,中指、食指及大拇指两侧都有症状,患者会感到手掌与手指处有痠痛针刺的感觉,麻痛甚至会向上延伸到前臂。另外,患者的肌肉力量减退,严重的话,拿东西甚至还会不由自主地滑落下来,有些人手掌的大拇指还会出现肌肉萎缩。有些病情较为严重的患者,到了晚上睡觉时疼痛会加剧,甚至令患者从睡梦中痛醒过来。

腕管综合征虽然不算大病,但也不能够置之不理,若是没有加以适当治疗,腕管综合征会逐渐恶化下去。

腕管综合征的治疗

骨科医生认为,治疗腕管综合征首先要了解患者病情的严重程度,检查方法是通过肌电图(EMG)检查出患者的病情是属于轻度、中度或已经到了严重程度。长时间使用电脑的人士,一旦发现自己手部感到麻麻的,最好找医生诊断。

所谓肌电图,是通过记录肌肉静止和收缩的电流,记录神经在刺激下诱发反应来判定肌纤维受损神经支配的状态。肌电

图检查出结果后,症状轻微者可以用药物治疗。

值得一提的是,治疗腕管综合征的口服药物并非类固醇,而是维生素B₁、维生素B₆、维生素B₁₂综合剂,一般服用6个月。较为严重的麻痛,影响日常生活时,可局部注射类固醇,达到缓解症状的目的,但不宜经常注射。或使用手腕固定支架,使腕部获得足够休息,使用6周左右也可使症状得到改善。

经肌电图检查后,如果患者的病情已达中级或是严重程度,就得进行手术治疗。手术治疗的目的是在于打开手腕的隧道,解除腕隧道的狭窄,使正中神经减少压迫,除去症状。

腕管综合征是一种和日常工作、生活习惯有关的疾病,据调查,相较于男性,女性更容易腕管综合征,原因主要是女性的腕管通常比男性小,腕部正中神经容易受到压迫。

要预防腕管综合征的发生,在平常工作中应该注意保护腕部,最重要的就是要避免长时间的手指或手腕的使力动作。尤其是长时间使用电脑的人士,每天重复在键盘上打字和移动鼠标,一旦发现自己手部感到麻麻的,或是没有力气,最好还



是找医生进行诊断,以免疾病持续发展下去。

平时操作电脑时应注意手和手腕的姿势,把椅子调整到最舒适的高度,保持手腕伸直,不弯曲,也不过度伸展;肘关节成直角。同时,要谨记时不时停下来休息一会,不要使手腕不断重复相同动作。

(王波)

什么是“垃圾睡眠”

所谓“垃圾睡眠”(JUNK SLEEP),是英国睡眠委员会使用的一个术语,特指睡眠时间不足、睡眠质量低的问题。英国睡眠委员会表示,“垃圾睡眠”与“垃圾食品”(JUNK FOOD)相对应,希望借此提醒人们,这两个问题已经成为目前民众特别是青少年健康生活方式的两大“杀手”。

该理事会对1000个12岁至16岁青少年展开调查后发现,30%的受访者每天只睡4至7小时,少于理想的8或9小时的睡眠时间。

好的睡眠不仅取决于时间,睡眠质量也很重要。我国有关学生健康和卫生的工作条例明确规定,学生每天睡眠时间应保证:小学生10小时,中学生9小时。然而最新的统计资料却表明,小学生每天能够睡足10小时

及以上的仅占1/3,初中生则更少,每天能够睡足9小时及以上的还不到1/4,更不用说睡眠质量如何了。甚至还有2.1%的中小學生需要借助药物或者保健品帮助睡眠。

调查发现,几乎所有青少年的睡房内部都放置了手机、音响系统或电视机,其中2/3的睡房内部甚至3种东西都备齐了。近1/5的少年承认,电视机或电脑没有关机,影响了他们的睡眠。此外,超过40%的青少年每天都感觉疲累,其中以15至16岁少女的情况最严重。但只有11%的受访者对睡眠时间不足或睡眠素质差感到担忧。

严格贯彻“关灯睡觉”

调查发现,接近40%的青少年表示他们白天上课的时候常常感觉很疲倦,但是只有10%的人表示他们重视晚上的睡眠。建议青少年家长应该向子女灌输睡眠对健康非常重要的概念,严格督促子女按时睡觉,并且保证睡觉的时候一定要关掉所有的电器。

艾德兹科斯基说:“青少年应该培养健康的生活方式,包括健康的睡眠和健康的食物。方法很简单:关掉电器,早点睡觉。”

专家建议

对于年龄较小的子女,确保电脑安装过滤软件;对于年龄较大的子女,告诉他们哪些网站可以上、哪些不可以。

提醒子女注意网络安全,不要随便进聊天室,不要和陌生网友会面。

在线聊天和游戏应在完成课后进行。要求子女在做功课的时候要专心,不可以同时听音乐、下载电影或者和别人聊天。

提醒子女在上课的时候不要使用手机。家长应该了解子女最近在看什么东西、上哪些网站。

不要在子女卧室放置电视机。

(孙秀青)

青少年应远离“垃圾睡眠”

广汽 HONDA

节能 | 动力 | 操控 | 安全

内外兼修 创新价值

雅阁“精典”版瞩目登场

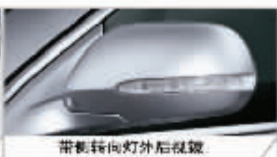
前格焕然一新,人性化内饰的再次提升,以超越期待的姿态前瞻未来标准。



喜迎国庆,即日起鹤壁地区雅阁16.98万元起!更多优惠活动详情垂询广本安华店



精修时尚的前格栅



带转向灯外后视镜



桃木方向盘



一键式电动后座附带



智能车载蓝牙系统

大成 创行
雅阁
ACCORD

广州本田汽车有限公司

地址:广州市 黄埔区 广本路1号

免费服务热线:800-830-8999

移动电话服务热线:400-830-8999(只收市话费)

网址:www.guangzhouhonda.com.cn

河南安华汽车销售服务有限公司

销售电话:0372-3650000

24小时服务电话:0372-3655555

鹤壁电话:0392-3357513

车友会电话:0372-3690609

广州本田汽车安华特约销售服务店

地址:安阳市中华路与灯塔路交叉口西南(易园对面)

鹤壁地址:鹤壁市天祥汽车城

安华店网址:www.hondaah.com