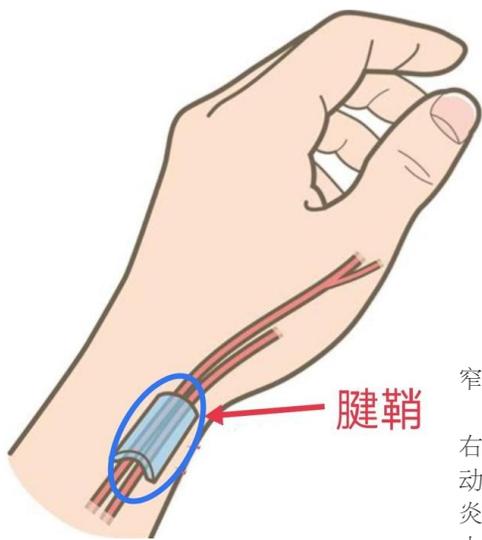


9岁男孩玩手机 大拇指“刷成”腱鞘炎



H记者 张璐 实习生 谢雅晴

本报讯 暑假一到，孩子们自由玩乐的时间相对多了，家长们忙着工作，有些孩子难免就会“放肆”玩手机，刷抖音、打游戏，时间一长，遭罪的除了眼睛，还有手指。这不，最近湖州市中心医院骨科副主任医师刘伟就遇到了一个9岁男孩，因为长时间刷抖音，右手大拇指患上了狭

窄性腱鞘炎。

“当时家长带过来的，孩子右手大拇指有疼痛，伴有伸屈活动受限。”刘伟表示，狭窄性腱鞘炎是一种常见腱鞘疾病，好发于大拇指根部和腕部，减少患肢活动后会有好转。严重时可能产生弹响，也称为弹响指。不过还好这位家长发现得早，所以孩子的情况并不严重，做一些康复治疗就好了。

那么，腱鞘炎到底是怎么回事呢？

“以往这种病主要是长期、过度使用手指和腕关节的人群，大多是中老年劳动者，相对女性比男性更容易得。但现在，患病的群体相对年轻化，往往都和过度使用手机、电脑等相关。”刘医

生解释，肌腱是肌肉末端坚韧的筋，牢固地附着在骨头上，起到连接肌肉和骨的作用，腱鞘则是包着肌腱，肌腱在腱鞘里面滑动。玩手机时肘部或手指总是固定在某一位置重复活动，就会引起肌腱和腱鞘的过度摩擦，出现充血、水肿、渗出等无菌性炎症，表现为局部的疼痛及活动受限，这就是腱鞘炎了。

一般患上腱鞘炎，手指关节内会出现酸胀或发不出力。局部会有不同程度的腱鞘增生形成的肿块，造成肌腱卡压后活动功能障碍，影响正常的工作和学习，若不治疗，任其发展，最终患指疼痛及活动障碍严重影响生活质量，只能通过松解手术治疗。

刘医生提醒，长时间刷手机的人如果怀疑自己患有腱鞘炎，也可以自测一下，方法就是双手握拳，用四指把拇指包在里面，然后固定前臂，将手内收，如果拇指有明显的疼痛出现，则有可能发展成腱鞘炎，可以考虑进一步检查。

那么，我们应该如何预防腱鞘炎呢？

刘医生建议，对于长期伏案，或长期从事电脑工作的人，应尽量让手腕能够触及到实物，避免经常悬空。连续用手时长达到1至2小时最好休息一会儿，揉搓一下手指，活动一下手腕，或者做一下热敷，尽量多放松放松自己的手腕。

孕吐没吃叶酸 担心影响孩子发育 医生：视情况而定，可以食补

H记者 张璐 实习生 谢雅晴

本报讯 “医生，我是意外怀孕，前三个月就没有吃叶酸，那之后会不会对宝宝有影响啊？”“医生，我早孕反应很严重，根本吃不下药片，现在快12周了，补充叶酸还来得及吗？”近日，湖城仁皇山滨湖街道社区卫生服务中心副主任护师王志琴在给辖区内的孕妈妈们做宣教时发现，大家对于如何补充叶酸普遍不太了解。

“叶酸是胎儿神经发育的关键营养素，它是蛋白质和核酸合成的必须因子，血红蛋白、红细胞、白细胞快速增生、氨基酸代谢、大脑中长链脂肪酸如DNA的代谢都少不了它。”王志琴表示，胎儿期内，脑的发育最早也最为迅速，孕早期正是胎儿中枢神经生长发育的关键时期。如果在关键时候补充叶酸到位，可使胎儿患神经管缺陷的风险减少50%至70%。

叶酸水平过低除了造成先天畸形儿，还会给孕妈妈带来贫血危害。

“这是因为红细胞核在缺少叶酸的情况下成熟延缓，导致红细胞体积庞大，但细胞核却很幼小，也就是所谓的‘巨幼红细胞性贫血’。”王志琴提醒，目前国内推荐是在孕前3个月和怀孕后的前3个月每天服用400微克叶酸，如果在这期间漏服或少服的话，也不必过于担忧，至于13周至40周孕中晚期阶段，可通过个人叶酸代谢能力基因监测不同结果，从而来决定是否需要继续补充。

当然，除了药物，孕妈妈们也可以多吃一些富含叶酸的食物。比如，绿色食物有莴苣、菠菜、西红柿、胡萝卜、青菜、小白菜、扁豆、豆荚、蘑菇等。新鲜水果有桔子、草莓、樱桃、香蕉、柠檬、桃子、杨梅、山楂、石榴、葡萄、猕猴桃、梨。豆类和坚果类食品有黄豆、豆制品、核桃、栗子、杏仁、松子。动物食品则包括动物的肝脏、禽类及蛋类，如猪肝、鸡肉、牛肉、羊肉等。谷物类以大麦、小麦胚芽、糙米等为主。

三伏天 “趁热”治冬病



治疗某些疾病，往往能收到事半功倍的效果，达到防病治病的目的。

到底有哪些冬病呢？吴昌安解释，呼吸系统疾病如肾阳不足、肺脾气虚的慢性咳嗽、慢性阻塞性肺病、慢性支气管炎、哮喘、反复呼吸道感染、过敏性鼻炎、咽喉炎等；腰腿疼痛，四肢关节、肌肉疾病：类风湿关节炎、关节炎、肩周炎、强制性脊柱炎；虚寒性腰腿痛、虚寒性筋骨肌肉痛等；属中医脾胃虚寒或实寒性的慢性结肠炎、慢性胃炎、胃肠功能紊乱、肠易激综合征等；虚寒性体质引起的痛经等，都属于常见的冬病。

H记者 孙琳

本报讯 三伏天是一年中气温最高且潮湿、闷热的时段。今年，湖州市中医院照例为市民准备了夏季膏方、三伏灸、三伏贴等三大冬病夏治项目，目前皆已正式开诊、预约。

“冬病大多是因寒而生，往往病灶旧有宿根，难以拔除，遇凉发作，缠绵难愈，属于中医‘伏寒’的范畴。在自然界阳气最为鼎盛的三伏季借势治疗、顺势养生，称之为‘夏治’。”市中医院治未病中心主任、市青年名中医吴昌安表示，三伏天是“冬病夏治”的黄金时间。依照中医“春夏养阳，秋冬养阴”的养生理论，夏天时气温升高，人体内阳气上升，此时人体腠理疏松、经络气血流通，有利于药物的渗透和吸收。利用这段时机

那么，市民朋友们该如何选择适合自己的冬病夏治项目呢？据悉，适合夏季吃的膏方叫“清补膏方”，由湖州市中医药专家根据患者的体质、临床症状综合辨证而处方配制，目前已推出中药代煎、中药快递到家、中药配方颗粒服务、中药临方定制服务等多项贴心便民服务举措。

“督脉是阳脉之海，总督一身之阳，暑夏是督脉灸祛病的最佳季节。”吴昌安介绍，三伏灸时，要在督脉依次铺上中药粉、老姜、艾绒，燃烧艾绒时可起到祛风除湿、补阳、疏通经络的效果。而三伏贴疗法从中医辨证、组方原则、操作方法、适应症、禁忌症等制定了严格的标准和操作规范，所有膏药由院内专家亲手研制。患者在夏季三伏天施行穴位贴敷，是用以预防和治疗虚寒性病证的一种中医外治法。

