

手腕长出一个“疙瘩”，挤挤更健康？

■指导专家 福建医科大学附属协和医院骨科主任医师 刘文革

健康人人参与 八闽代代受益

刘文革

主任医师

福建医科大学附属协和医院
骨科邀您一起关注
“福建卫生报”

□本报记者 陈坤

不少年轻人手背部都会长出一个“疙瘩”，有的没什么感觉，有的却越来越酸胀。这可能是得了一种叫做腱鞘囊肿的东西。

在一些短视频平台，不少穿着白大褂、貌似医

生的视频主，望着同伴手上的囊肿，或用手揉搓、挤压，或用字典企图拍平。经过一顿操作，有的人手上的囊肿还真就消失了。类似的视频甚至能得到上亿的点击数。然而，这种处理方法真的靠谱吗？

上班族较为多发
女性发病率是男性的3倍

刘文革主任解释，手腕部及脚背部等近鞘部位形成的良性囊肿肿块，肿块形状大小跟鹌鹑蛋一样，再加上反映区域较小，排除肿瘤后，很可能就是腱鞘囊肿。

腱鞘囊肿比较青睐上班族，女性发病率是男性的3倍。受伤、过分劳损、骨关节炎，一些系统免疫疾病或者一些组织的退变，甚至是感染都有可能引起。长期重复关节活动的职业，如打字员、货物搬运工或家庭主妇等都容易

发病。

无症状可不用处理
盲目挤破有风险

得了腱鞘囊肿，一般可先观察。如果无明显症状，如无疼痛或轻微压痛，不影响活动的，对美观影响不大，可以不用处理。

如果有明显症状者，如有明显压痛，有酸胀不适感，影响活动的，需及时就医。

一般采用挤压法、针刺疗法、穿刺抽吸法处理。

挤压法：用力挤压囊肿，挤破囊壁，使囊液排出，然后加压包扎，使囊腔粘连而消失。

针刺疗法：在囊肿四周用普通针灸针穿通囊

壁，拔针后在囊肿处加压压迫，将囊液挤出。

穿刺抽吸法：局部麻醉下用较粗的针头穿刺，尽量抽出胶状液。

建议大家不要盲目捏破，因为一般患者没有办法确定“疙瘩”的性质，或与动脉瘤混淆，盲目捏破可能会导致不良后果。再者，腱鞘囊肿的囊壁非常坚硬，捏破非常不容易，反而加重了疼痛。

工作后按摩

可戴护具保护关节

避免长时间、高强度工作，工作一定时间后应适当按摩放松。日常生活中，可以戴护具来保护关节部位，避免碰伤。

温热的鸡蛋可以吸收体内的寒气
阴雨天腿脚酸痛，可以“滚蛋”疗治

□本报记者 林颖

近半年来，家住福州的王女士总感觉腿脚不适，特别最近接连几日阴雨绵绵，王女士上、下楼梯时，膝关节就隐隐作痛，感觉放哪都不得劲。王女士通过微信向老年医院康复科主治医师张炳华求助。

“滚蛋”，张炳华做了进一步解释。原来滚蛋是一种流传于民间的中医疗法，它还有一个正式的名称，叫“履蛋收阴术”。

王女士试了几次滚蛋疗法后，膝关节的酸痛有了一些缓解。王女士还将这个方法介绍给同样患有膝关节疼痛的母亲，同样也得到了好转。

温热的鸡蛋可以吸收体内的寒气

“这两位患者的腿部酸痛主要是寒气侵袭所致，温热的鸡蛋在滚动过程中恰好可以吸收体内的寒气。”张炳华说。

“相当于‘烫熨治疗’，取其能相对持久的温热效应。适用于虚寒体质，感受风寒湿邪诱发的膝痛。”对于滚蛋疗法，福建省第二人民医院推拿科主任陈水金也表示认同，“像近期这种阴雨天气出现的关节酸痛，大部分可以尝试。”

除此之外，凡是风寒、风湿、湿热、寒湿等引起的各种病症：如感冒发烧、鼻炎、湿疹等常见的皮肤疾病、眼疾、腹痛、腹泻、宫寒、外伤肿痛瘀血、体内湿气大等，可以起到一定的缓解作用。

滚蛋疗法如何操作

●操作方法

准备2个鸡蛋(轮流使用)，按照正常煮鸡蛋的方式把鸡蛋煮熟，注意不要煮爆裂。将煮熟的鸡蛋剥壳，趁着温热在不舒服的地方反复滚动。温热但不烫，感觉舒服即可。

●操作时间

10分钟以上。如果鸡蛋滚凉了，再放到热水中热一热，可以重新使用。

●注意事项

1.滚过的鸡蛋不能吃。
2.滚蛋后，毛孔打开，要特别注意保暖，谨防吹风、受寒，防止寒气再次侵袭，最好当日不要洗澡。

加药煮蛋加强疗效

在煮蛋的同时，如果添加一两味中药，让蛋吸收药性，可在一定程度上增加疗效。

张炳华举例，比如缓解痛经，可以在煮蛋时加入生姜、艾叶、葱白等。缓解胃寒的症状，煮蛋时可加入生姜、附子等。祛湿为主，可加藿香、菖蒲、苍术、陈皮等。如果产妇有乳房胀痛，煮蛋时可加入木通。

湿热体质不宜使用

陈水金提醒，滚蛋疗法需辨证使用，而对于湿热体质，比如经常口干、口苦甚至口臭，舌苔黄厚，或者急性外伤引起的疼痛，就不太适合用滚蛋疗法，有可能热敷后会加重症状。

如果尝试两三天症状不理想或病情变化，应及时就医，针对病因进行治疗。

暴脾气容易发生青光眼？

□本报记者 张帅

福州的周女士性子急，不久前因琐事跟家人发脾气后突然眼胀、头痛、视物模糊。到医院一查，被诊断为急性闭角型青光眼。

3月6日是“世界青光眼日”。青光眼是仅次于白内障的全球第二大致盲眼病，有“光明的小偷”称号。据统计，2020年全球青光眼患者约7600万，中国青光眼患者数尤为突出，约2180万，致盲人数约567万。

福建医科大学附属协和医院眼科卢岚副主任医师带大家来认识一下青光眼。

眼压偏高就是青光眼？

青光眼发作的一大特征就是眼睛疼，强烈地疼，疼到怀疑人生。这种疼痛是由眼压升高引起，常会被误认为是头痛，甚至引起恶心、呕吐，被当作胃肠道疾病，十分具有迷惑性。眼压升高，超过了眼底神经的耐受极限，就会造成视神经的坏死，从而引起一系列视力损害。

“衡量青光眼的指标有多个，不能光凭眼压、眼痛眼胀等症状来确定是否患青光眼。”卢岚副主任医师说，现在人们的工作生活环境导致用眼过度，很容易出现视疲劳以及眼胀、眼痛等症状，这些与青光眼的症状比较相似。另外还需要注意的是，即使是眼压偏高，也很可能是高眼压症等其他病，不一定是青光眼。

易患该疾病的人群种类较多：1.老年人：40岁以上是高危人群；2.近视眼和远视眼患者；3.糖尿病、甲状腺疾病等内分泌疾病患者；4.全身血管病患者。

脾气火爆的人，容易得青光眼

卢岚认为，青光眼的发生需要具备2个因素：眼球解剖结构的异常及促发机制的存在。

脾气火爆、情绪波动大容易诱发青光眼，但前提必须是眼球结构的异常，若是眼球结构都正常，那暴脾气未必容易发生青光眼。

如何预防青光眼

1.主动检查：老年人每年要量一次眼压，尤其是高血压病人。

2.坚持体育锻炼：体育锻炼能使血流加快，眼部瘀血减少，房水循环畅通，眼压降低。但不宜做倒立，以免使眼压升高。

3.避免过劳：不管是体力劳动还是脑力劳动，身体过度劳累后都易使眼压波动。

4.保持愉快的情绪：生气和着急以及精神受刺激，很容易使眼压升高。

5.保持良好的睡眠：睡眠不安和失眠，容易引起眼压升高，诱发青光眼，老年人睡前要洗脚、喝牛奶，帮助入睡，必要时服催眠药，尤其是眼压较高的人，更要睡好觉。

6.少在光线暗的环境中工作或娱乐：在暗室工作的人，每1~2小时要走出暗室或适当开灯照明。情绪易激动的人，要少看电影，看电视时也要在电视机旁开小灯照明。

7.不要暴饮暴食：暴饮暴食大吃大喝，都会使眼压升高，诱发青光眼。

提醒

不主张一查到眼压高就用药，需到专科医院进一步检查。