

“手机手”如何自救

“医生,我刷手机时拇指根部疼得像针扎,现在连瓶盖都拧不开……”在骨科门诊,类似主诉的患者越来越多,呈现年轻化趋势,全球研究显示,日均手机使用>4小时的人群中,第一腕掌关节炎(CMC1关节炎)的患病风险是普通人群的4.2倍(95%CI:3.1-5.6)。国际骨关节炎协会(OARSI)2024年度报告:“第一腕掌关节炎已成为数字时代的‘无声流行病’,若再不控制手机使用习惯,2030年全球致残率将翻倍!”手机依赖症患者假如不多加注意,你的拇指可能比膝盖更早“退休”!

人类进化的“瑰宝”:第一腕掌关节为何不可替代

第一腕掌关节是连接拇指与手腕的“万能铰链”,由第一掌骨与大多角骨组成鞍状关节,允许拇指旋转160°以上,可实现屈/伸、外展/内收、环转三维运动,19组肌肉协同控制;与其余四指形成唯一的对掌功能,这是人类进行精细操作的关键,也是人类进化的“瑰宝”。目前最先进的仿生手(如Shadow Hand)仅能模拟4自由度,需32个电机

驱动。尽管机器人能模仿握持,但它们永远无法复制人类在0.1秒内从握拳到拈起发丝的精准调控!“当人类还在担忧AI取代劳动力时,第一腕掌关节早已默默宣告:生物智能的精妙,永远是硅基生命的叹息之墙!”——剑桥大学生物机器人实验室(2024白皮书)

手机手的普遍性

数据信息时代离不开手机,每划一次屏幕,拇指外展和手腕内扣,压迫CMC关节软骨,滑动时局部压强≈12MPa(等同用门夹手指!),每天划屏500次≈关节软骨每年被磨薄0.1mm。拇指根部疼痛(62%)、晨僵(45%)、握力下降(38%)已成为18~40岁人群的“新三高”症状。病变进程如同温水煮青蛙式的摧毁。早期(1~2年):晨起拇指根部僵硬,握手机时偶发刺痛;中期(3~5年):虎口压痛、握力下降(如拧不开瓶盖),X线显示关节间隙狭窄;晚期(>5年):骨赘增生形成“方形拇指”,永久丧失对掌功能(无法完成捏、捻动作)。高危人群如“刷屏族”:短视频创作者、电商客服(日均滑动>2000

次);或者“游戏手”:手游玩家(拇指高频点击+持续外展姿势);更需要注意第一腕掌关节的保护!

中西医结合的“护盾”

根据多中心研究数据整合分为三级预防体系。首先是未患病者,减少手机使用时间,使用时可考虑行为矫正及肌力训练,改变姿势:手机与手掌呈30°夹角,拇指与食指形成“OK手势”支撑(减少拇指外展角度);使用环形支架或指托,将滑动操作转移至食指(关节压力降低65%),或使用语音输入等,减少手指的使用频率。肌力训练:捏力球:软胶球每日捏压

100次(选直径2~3cm);橡皮筋抗阻:套住五指用力外展,10秒/次×20组。穴位按摩(早晚各3分钟),通经活络,修复“筋伤”:阳溪穴(腕背横纹桡侧):点揉至发热,缓解肿痛;合谷穴(虎口中央):点揉至发热,疏通手阳明经气血。鱼际穴(手掌外侧赤白肉际):点揉至发热,疏通手太阴肺经气血。其次对于早期轻症患者,可夜间佩戴支具,采用中药包热敷熏洗,甚至采用PRP注射。对于较为严重患者,建议及时就诊行阶梯治疗方案,如药物治疗、物理治疗,甚至手术治疗等。

在当代,无论是在工作中,还是在生活上,手机都扮演着重要的角色,日益成为人们生活中必不可少的一部分。它确实为我们带来了极大的便利。但手机手的本质便是在这日复一日积累下的重复性劳损。也因此,预防胜于治疗,控制使用手机时间,同时,也建议将手部预防保养纳入日常健康管理,就像护肤一样爱护它。毕竟,你的双手还要陪伴你几十年,别让它们在30岁就提前退休!

(作者:石玲玲 中国人民解放军联勤保障部队第九〇九医院 骨科 副主任医师)

用美食敲开好孕大门

对于正在进行试管婴儿治疗的夫妇们而言,除了聚焦治疗技术本身,饮食营养也是这场“造人计划”里的秘密武器,发挥着至关重要的作用。科学的饮食搭配就如同精心筹备一片肥沃的土壤,只为让胚胎——“小种子”能植入子宫并茁壮成长。合理且充足的营养摄入,无疑会为试管婴儿治疗的成功增添重重筹码。

促排卵:营养助力卵泡成长

当步入促排卵阶段,卵巢就如同一个开足马力的忙碌小工厂,全力投入生产优质卵泡的“战斗”中。此时,合理的饮食营养就像为这座工厂注入强劲动力的“燃料”,对卵泡的茁壮成长起着关键作用。高蛋白食物在这一阶段必须“C位出道”。牛奶,堪称营养界的“全能选手”,每100毫升牛奶中蛋白质含量约为3克,其中富含的多种氨基酸比例与人体需求接近,极易被人体吸收。鸡蛋不仅富含优质蛋

白质,每100克鸡蛋含蛋白质约为13.3克,还含有丰富的卵磷脂等营养成分。鱼肉,以三文鱼为例,每100克鱼肉中蛋白质含量约为20.4克,同时富含不饱和脂肪酸,如Omega-3脂肪酸,这种特殊的脂肪酸不仅能为卵泡发育提供能量,还能调节细胞炎症反应,为卵泡营造良好的发育环境。与此同时,还需多摄入富含维生素C和E的水果和坚果,对卵泡的健康发育同样至关重要。它们能有效清除体内的氧自由基,保护卵泡免受氧化应激的损伤,确保卵泡在良好的环境中茁壮成长。

取卵:缓解不适,恢复元气

取卵后,身体可能会出现一些疲惫感和不适。此时,补充水分至关重要,多饮用冬瓜汤是个不错的选择。冬瓜富含多种维生素和矿物质,有利尿消肿的功效,每100克冬瓜中水分含量高达96.6克,熬制成汤后,既能补充水分,又能促进体内多余水分

排出,缓解可能出现的腹胀现象。此外,含有电解质的功能性饮料也可以适量饮用,帮助维持身体电解质平衡,快速恢复体力。在饮食方面,要遵循清淡易消化的原则,避免食用油腻、辛辣食物。例如油炸食品,因其不易消化,可能会加重肠胃负担,引发不适。辛辣食物,如辣椒,容易刺激肠胃黏膜,导致肠胃蠕动紊乱,不利于身体恢复。

移植:精心呵护,迎接新生命

胚胎移植,就如同播下了一颗无比珍贵的种子,需要精心呵护,而合理的饮食在这个阶段扮演着关键角色。适当食用富含膳食纤维的食物,能够有效预防便秘。每100克红薯中膳食纤维

含量约为1.6克,它就像肠道的“清道夫”,能促进肠道蠕动,增加粪便体积,预防便秘的发生。因为在便秘时用力排便,可能会导致腹压升高,影响胚胎着床。芹菜也是膳食纤维的优质来源,每100克芹菜中膳食纤维含量约为1.2克,其丰富的纤维能在肠道内吸收水分,使粪便变得松软,易于排出。此外,移植后可以适量饮用孕妇奶粉,它就像一座精心打造的营养小宝藏,根据孕妇特殊的营养需求科学配比,富含蛋白质、维生素、矿物质等多种营养成分,能为身体提供全面的营养支持,帮助身体更好地接纳新生命,为胚胎的着床和发育创造有利条件。

总之,在试管婴儿治疗的每一个阶段,合理的饮食营养都如同温暖的阳光和甘甜的雨露,持续滋养着准妈妈们身体,为迎接新生命做好最充分、最周全的准备。让我们从餐桌上的点滴细节入手,用科学合理的饮食为成功孕育加油助力!

(作者:朱素芹 福建省妇幼保健院 生殖医学中心)