

解锁中老年人手脚麻木病因及防范措施

淮北矿工总医院康复医学科 马敏

很多中老年人经常会遇到手脚发麻的问题,主要症状有针刺感、电击感、沉重感等,而且不同的发作位置、不同的频率,会让人有不同的痛苦感受。从医学角度说,导致中老年人出现手脚麻木的病因有很多,比如颈椎病、脑血栓、风湿、糖尿病等。

一、中老年人手脚麻木的具

体原因有哪些?
1、长时间保持同一体位
随着年龄增长,身体如果长期处于一个位置,比如久坐、久站或者是不好的睡姿,会导致身体局部血液流通不畅,大脑中神经末梢会因为缺血、缺氧而产生功能障碍。一般情况下,这些症状都是短暂的,只要活动一下手脚,换个姿势,就能在短期之内得到有效缓解。
2、寒冷刺激
当处于低温状态时,中老年人末梢血管收缩,血液流通速度

降低,手脚的感觉神经由于供血不足,从而表现为麻痹甚至没有任何感觉。如果长期处于低温环境中,则会导致细胞死亡,从而造成不可逆转的损害。所以在寒冷的环境里,中老年人一定要做好保暖工作,不要让自己的身体长时间处于低温环境中。

3、营养不良
当长时间的胃肠功能失调或者是摄食量不够时,身体就会缺少必要的蛋白和维生素,尤其是B族维生素,这些缺失会干扰周围神经的营养和代谢功能,从而出现四肢麻痹的症状。因此中老年人要保持良好的饮食结构,摄入足够的营养。

4、物理刺激
如果受到外界因素的影响,比如烧烫伤、重物锤击、拍击等,都会对神经造成直接伤害,引起肢体麻木。患者出现的麻木症状大多是局部的,需要在解除刺

激后对症处理,才能慢慢恢复。

5、病理症状
很多疾病都会导致肢体麻木,例如:中风、风湿、糖尿病、低血糖、钾缺乏、血栓、血管痉挛等。其中中风所致的麻木以突然发作为主,并伴有肢体无力和语言障碍;而糖尿病周围神经病变所引起的麻木,通常是慢性且对称的,并伴随着刺痛和灼热感。一旦出现这些异常反应,务必尽快到医院做检查。

6、药物副作用
由于年龄大、病情复杂,所以中老年人要长时间服用各种药物,有些药物会对神经系统造成损伤,诱发神经末梢炎,导致手脚麻木,比如抗结核药物、抗生素、化疗药物等。服药过程中一定要在医生的指导下进行,并密切关注不良反应。

7、交感神经性颈椎病
这是一种比较常见的颈椎

病,会出现头昏、手脚麻木、感觉异常等情况。颈部姿势不正确或者是颈椎退行性病变都会导致患者出现麻木症状,如果情况比较严重的话,需要进行药物、物理治疗或者是进行外科手术。

二、中老年人手脚麻木应当

如何应对
1、预防动脉硬化
在中老年患者中,动脉血管硬化不仅会导致神经传递效率变慢,还会导致大脑局部血液供应不足,致使脑机能出现异常。由于局部脑组织缺血、低氧、机能失调,可引起对应的肢体麻木。如果出现单侧手脚乏力及麻木的情况,建议尽快就医,以防止病情加重。

2、适量进行体育锻炼
中老年人可以根据自己的情况选择适宜的运动方式,合理安排运动量,做一些适当的体育

锻炼,具体项目可选择步行、慢跑、游泳、太极拳、气功等,运动强度因人而异,运动可使全身的血液流通加速,缓解肢体麻木症状。但是运动时要注意安全,选择适合自己身体状况和年龄的运动方式,或根据医生的建议进行运动方式的调整。

3、及早就诊以明确病因

全球癱瘓防治学会资料显示,中国、印度及中欧地区的肢体麻木发生率居全球之首。根据中国癱瘓学会的数据,全国有数千万的偏瘫患者,其中83%是因为疾病因素导致的。有22%的人会在60岁前出现肢体麻木症状,74%的人会在60到74岁的人身上出现该症状。老人有肢体麻木的症状,若不及时处理,86%可能发展为全身瘫痪。所以如果中老年人出现了手脚麻木的症状,一定要尽快前往医院进行检查,避免出现延误。

4、定期的身体检查

中老年人要定期检查血压、血脂、血糖等重要数据,如果出现高血压或者高血脂、高血糖要积极地进行治疗。

5、血糖的严密管理

医生表示,中老年人出现肢体麻木、疼痛等症状时,还需要考虑到糖尿病并发症。远离心脏的手脚等部位,会因为长时间高血糖导致体内血液流通不畅,所以很容易出现神经缺血、缺氧,逐渐出现麻木和神经痛,这些疾病在初期可能没有什么表现,但是如果感觉到了麻木和疼痛,那么就很难进行有效的治疗。糖尿病确诊后应严格进行血糖监测,建议中老年人保持足部的清洁,避免感染,勤换鞋袜,每天清洗足部一次,每次10分钟左右,水温适宜,不能烫脚。指导中老年人不要赤脚走路,以防刺伤;外出时不可穿拖鞋,以免

踢伤;并每年进行一次周围神经疾病筛查。

6、做好保暖工作
当体温降低到一定程度,人体就会失去感知能力,手脚就会失去知觉。随着年龄的增长,中老年人对温度和湿度的敏感度也会降低,所以该类人群在寒冷的时候要

做好保暖工作,避免感冒。
除此之外,患有风湿骨病手脚麻木的患者一定要做好防寒准备,特别是要做好保暖,避免因为过度受凉、受寒而导致这种麻木更加严重。

总之,虽然中老年人经常会出现手脚麻木的现象,只要及时就医处理,明确诊断并采取相关措施就可以缓解症状。养成一个健康的生活方式、合理饮食、适量运动、注意保暖、按时检查身体等,才能有效防止这种情况发生。请大家关爱健康,积极生活,让晚年生活更美好。

ERCP术后如何加速康复? 这些小窍门别错过

安徽省岳西县医院 刘俞琳

做完 ERCP(内镜逆行胰胆管造影)手术后,大家往往既紧张又期待,毕竟术后恢复速度直接关乎日常生活与健康状况。ERCP 是借助内镜检查和

治疗胆道、胰腺问题的手段,常用于解决胆管结石、胰腺炎等病症,属于技术含量高、操作复杂的手术。尽管手术过程通常安全,但恢复阶段存在一些小窍门与注意事项,可助力更快恢复,降低并发症风险。下面为您分享实用恢复技巧。

1. 术后休息，别急于重返“战场”

虽然手术后恢复的时间因人而异,但大多数患者在手术后的前几天都会感到有些疲惫和不适。这是正常的,毕竟你刚经历了一次比较复杂的医疗程序。很多人急于恢复正常工作和生活,然而术后给予身体充足时间自我修复,避免过度劳累与精神压力,才是预防术后并发症的关键,适当休息至关重要。手术后,给身体足够的时间来进行自我修复,避免过度劳累和精神压力,能有效避免术后并发症。

如果你是一个工作繁忙的上班族,记得调整工作节奏,安排好自己的休息时间。如果不想卧床不起,做些简单的日常活动,比如散步,也是很好的锻炼方式。轻松的步行不仅能促进血液循环,还能帮助消化系统恢复得更好。

2. 饮食控制，助你早日康复

ERCP 术后的饮食控制至关重要。刚做完手术的人,不要急着吃大餐或者油腻的食物。术后的前几天,最好采取清淡、易消化的饮食,避免给肠胃增加负担。避免吃过硬、过辣或者过油的食物,因为这类食物可能刺激到术后未完全恢复的消化系统,甚至可能引发腹痛或者胰腺炎的症状。

一些有助于消化的食物,比如稀饭、汤类、蒸鸡蛋等,都是不错的选择。补充一些低脂高蛋白的食物,比如瘦肉、豆制品,也是有益的。水果和蔬菜富含纤维,有助于维持正常肠胃功能,但需注意控制食量,避免一次性摄入过多而引发肠胃不适。

3. 关注药物的合理使用

ERCP 术后,医生可能会开一些药物来帮助你缓解术后的不适,比如抗生素、消炎药或止痛药。记住,按时按量服用医生开具的药物,不要自行停药或者调整药物剂量。即便你感觉已经没有什么不适,也要完成整个疗程,尤其是抗生素的使用,避免术后感染的发生。
此外,如果你正在服用其

肛周脓肿：藏在“菊花”里的“生化危机”

淮北市人民医院肛肠外科 何丽

每当提到“生化危机”,许多人就会想到电影中的病毒暴发场景。而在我们的身体里,也可能上演一场隐秘的“生化危机”——肛周脓肿。这种疾病虽貌似只是肛门周围长的脓包,但若不加重视、拖延不治,将可能引发严重感染甚至危及生命。今天,就让我们一起来揭开这场“危机”背后的真相吧!

一、追根溯源：肛周脓肿从何而来

肛周脓肿,医学上称之为直肠肛管周围脓肿,在中医上叫作肛疔,因过食肥甘、辛辣、醇酒,或脾、肺、肾亏虚,湿热之邪乘虚下注所致。我们的肛门周围组织如同复杂的“社区”,布满间隙与管道,细菌一旦侵入并大量繁殖,便引发炎症,进而产生脓液。一般来说,男性的发病率远远高于女性,20岁到40岁的青壮年以及儿童是高发人群。谁是其中的“幕后黑手”呢?

高危因素揭秘：

1. 肛腺感染：肛门腺体堵塞是主因,细菌(如大肠杆菌)趁机繁殖。
2. 免疫力低下：糖尿病、白

血病、艾滋病、长期熬夜、压力大的人群更易中招。

3. 不良习惯：久坐、嗜辣、饮酒、排便用力过猛等,刺激肛门黏膜。

4. 肛周外伤：如粗暴擦肛、异物损伤等,为细菌打开“入侵通道”。

二、症状各异：不同类型的脓肿有何表现

1. 肛门周围脓肿：这种最常见的类型,通常无明显全身感染症状。主要的症状是疼痛剧烈,如“针扎火烧”,坐下时痛感飙升,严重影响日常生活。肿块边界清晰,触摸有波动感(像装满水的气球),常常会自行破溃流出黄白色的黏稠状液体。

2. 坐骨肛管间隙脓肿：这种类型的脓肿是肛腺感染形成的,感染通过外括约肌,扩散至坐骨肛管间隙,然后呈现脓肿。发病时,患病一侧会感受到持续性的胀痛,并慢慢转变为跳痛,这种疼痛在“上大号”或走路时会更为强烈,甚至会影响排尿。这类脓肿患者全身的症状明显,可能出现的症状包括乏力、发热、头痛、食欲不振、寒战、恶心等。若处理不及时,脓肿很可能

从皮肤穿出形成肛瘘,治疗起来会更加麻烦。

3. 骨盆直肠间隙脓肿：临床上属于风险极高的急重症,其成因可分为两类:继发性多源于肛周脓肿(如肛腺脓肿、坐骨肛管间隙脓肿)穿透肛提肌蔓延;原发性则与直肠病变(炎症、溃疡、外伤)直接相关。该病症因处于深部解剖位置而具有特殊性,早期即出现显著系统性反应(高热、寒战、乏力),重症者可进展至意识障碍或脓毒性休克。局部典型症状表现为直肠压迫性坠胀排便梗阻感(如肛门被石头堵住一样),多合并排尿障碍。会阴部视诊常无异常,但直肠指检可触及壁内波动性肿物伴触痛。

三、精准诊断：如何“揪出”肛周脓肿

当肛管直肠附近感到肿胀疼痛,同时身体发热或感到不适时,应高度怀疑肛周脓肿,请及时就医。诊断方法主要有：

1. 直接观察与触诊：对于浅表脓肿,通过观察便能发现肛周红肿,可以摸到肿块,以及有波动感;而对于深部脓肿来说,是要经过直肠指检才能诊

断出来的,当然也可触及有触痛感和波动感的肿块。

2. 借助高科技手段：隐匿性脓肿、复发性肛瘘以及克罗恩病引起的肛周病变,则需要借助CT、超声、磁共振成像(MRI)或瘘管造影等技术来进行诊断。其中,经直肠超声对诊断肛周脓肿和肛瘘都有效。MRI在诊断肛周脓肿及其瘘管方面比CT更出色,能清晰直观看到肛门括约肌附近的状况,有助于医生对软组织 and 炎症肿物进行区分。

四、打响“反击战”：科学治疗有方法

若确诊为肛周脓肿,可采用以下几种治疗方法。

1. 手术治疗。肛周脓肿的脓腔像一颗“定时炸弹”,仅靠抗生素无法根除,手术是唯一有效方法。最常见方法为肛周脓肿切开引流术,在脓肿处切开小口排出脓液,清除坏死组织。这种手术的及时性,可以让脓肿不会那么严重,患者不会那么疼。位置深、复杂的肛周脓肿,可能采用挂线疗法,用橡皮筋或丝线慢性切割脓肿,引流脓液的同时,避免一次性

守护免疫力：抗体检测全攻略

无为市中医院检验科 胡学兵

在现代医学的精密体系中,抗体检测是一项极具价值的医学检验手段,它如同一位忠诚的卫士,默默守护着我们的免疫力,为我们的健康状况提供至关重要的信息。希望通过这篇文章,带大家深入了解抗体检测,揭开它神秘的面纱。

一、抗体检测究竟是什么?

抗体,是我们身体免疫系统产生的一种特殊蛋白质,也被称为免疫球蛋白。当病菌、病毒等外来的“敌人”,也就是医学上所说的抗原,入侵我们的身体时,免疫系统中的B淋巴细胞就会被激活,它们如同训练有素的士兵,迅速做出反应,产生抗体。抗体的作用就像是给这些外来入侵者贴上了“通缉令”,方便免疫系统中的其他细胞识别并消灭它们。不同的抗原会刺激身体产生不同的抗体,就像一把钥匙开一把锁,具有高度的特异性。

二、抗体检测的重要作用

1、疾病诊断与鉴别
在疾病诊断方面,抗体检测有着不可替代的作用。以感染性疾病为例,当我们怀疑患者感染了某种病毒,如乙肝病毒、丙肝病毒、艾滋病病毒等,抗体检测往往是初步筛查的重要手段。如果检测出患者体内存在相应病毒的抗体,这就为

疾病的诊断提供了重要线索。而且,通过检测不同类型的抗体,比如IgM抗体和IgG抗体,还能帮助医生判断感染是处于急性期还是既往感染。一般来说,IgM抗体是在感染早期出现,而IgG抗体则在感染后期或者既往感染中出现。

2、评估疫苗接种效果

疫苗接种是预防传染病的有效手段,而抗体检测可以帮助我们评估疫苗接种是否成功。当我们接种疫苗后,身体会对疫苗中的抗原产生免疫反应,从而产生抗体。通过检测体内针对疫苗抗原的抗体水平,我们就能知道疫苗是否激发了我们的免疫系统,以及抗体水平是否达到了足以提供保护的程

度。例如,在接种乙肝疫苗后,检测乙肝表面抗体水平,若抗体水平足够高,说明疫苗接种成功,我们对乙肝病毒有了一定的免疫力;反之,如果抗体水平很低甚至检测不到,可能就需要补种疫苗。

3、检测自身免疫性疾病
在自身免疫性疾病领域,抗体检测同样发挥着关键作用。自身免疫性疾病是由于免疫系统错误地攻击自身组织和器官而引起的疾病,比如系统性红斑狼疮、类风湿关节炎等。在这些疾病中,患者体内会产生针对自身组织的抗体,通过检测这些特异性抗体,不仅可以辅助诊断疾病,还能监测疾病的活动程度和治疗效果。例如,在系统性红斑狼疮患者中,抗双链DNA抗体的水平与疾病的活动度密切相关,医生可以根据抗体水平的变化来调整治疗方案。

三、常见的抗体检测方法

及优缺点

1、酶联免疫吸附试验(ELISA)
ELISA是一种非常常用的抗体检测方法,它的优点是灵敏度较高,能够检测到低浓度的抗体,而且可以同时检测多个样本,适合大规模地筛查。此外,ELISA的操作相对简单,成本也比较低。然而,它也有一些缺点,比如检测时间相对较长,一般需要几个小时;而且由于是基于抗原抗体反应,可能会出现假阳性或假阴性结果,需要结合临床症状和其他检测方法进行综合判断。

2、化学发光免疫分析法(CLIA)

CLIA是一种较为先进的检测技术,它利用化学发光物质标记抗体或抗原,通过检测发光强度来确定样本中抗体的含量。CLIA的优点是灵敏度

高、特异性强,检测速度快,一般十几分钟到几十分钟就能出结果。而且,它的自动化程度高,减少了人为操作误差。但是,CLIA的设备和试剂成本相对较高,这在一定程度上限制了它的广泛应用。

3、胶体金免疫层析法

这种方法常见于各种快速检测试纸,比如新冠病毒抗体检测试纸。它的优点是操作简单、快速,一般15至20分钟就能出结果,不需要特殊的设备,适合现场检测和家庭自测。不过,胶体金免疫层析法的灵敏度相对较低,对于低浓度抗体的检测能力有限,而且结果的判断相对主观,容易受到人为因素的影响。

四、抗体检测的注意事项

1、样本采集
样本的采集质量直接影响检测结果的准确性。以血液样本为例,采血时要注意避免溶血,因为溶血会释放出血红蛋白等物质,可能干扰检测结果。同时,要严格按照操作规程进行采样,确保采集到足够量的样本。对于唾液等其他样本,也有相应的采集要求,比如采集唾液前要避免进食、饮水、刷牙等,以保证样本的纯净度。
2、检测时间
选择合适的检测时间也