

Q 市民邱女士:

我母亲今年七十多岁了,最近老说手指发麻,连着胳膊也发麻。以前偶尔也会出现类似症状,但最近好像频繁了很多,不知道是什么原因引起的,需要做什么检查?

## 手麻多由颈椎病引起 可做CT或磁共振检查

淮安市第一人民医院疼痛科主任医师唐江华: 手臂神经是由颈椎神经生发出来的,在整个上肢的走形路径上,任何一个点上的神经损伤或者压迫都可能引起发麻乃至疼痛的感觉。手发麻以及胳膊发麻,最常见的就是颈椎病引起的。在手麻的同时,还要注意走路时是否有头重脚轻,像踩在棉花上一样的感觉,另外,再观察下是否有记忆力减退的现象,这都

是颈椎病的典型症状,病情较轻的颈椎病也可能仅出现手麻、胳膊麻的情况。

颈椎病分为不同的类型,麻木发胀更多可能是神经根型颈椎病的表现,而神经髓性颈椎病则更多的表现为无力甚至瘫痪。

症状只是疾病的表现之一,真正的诊治需要根据症状排查不同的病因。手及手臂的麻木,建议首先可以做颈椎部的CT或者磁共振,

检查是否是由颈椎病引起的。有时候,同一个症状可能由不同的病因引起,也可能是由几个病因共同作用引起的,比如手麻,既有可能是颈椎病,也有可能由腕管综合征、腱鞘炎等引起,因此想要明确病因,对症治疗,最好到医院请专家明确诊断。

淮海晚报记者 姜晴  
通讯员 王树文

Q 市民周女士:

宝宝刚出生不到3个月,最近给他换尿不湿时,虽然每次都都很小心,但有时竟会听到宝宝的腿发出“咯噔”的声音,难道是缺钙?想咨询原因。

## 新生儿关节“咯噔响”属正常现象

淮安市第一人民医院骨科副主任医师刘卫东: 根据这位市民描述的情况,一般婴儿关节窝浅,关节活动时发出“弹响声”很正常,并不是缺钙导致的,但要排除是否是先天性髋关节脱位导致,所以建议最好到医院进行检查。

由于宝宝年幼,身体各项机能都还没有发育完全,特别是刚出生的宝宝更是如此,关节

窝浅,关节周围韧带相对松弛,再加上骨质软,当主关节做屈伸活动时,关节旁的肌腱就会异常滑动,脂肪垫在活动时移动而发出的“弹响声”,这就是网友描述的给宝宝换尿不湿时听到的关节响。

一般来说,这是宝宝生长发育过程中出现的一种生理现象,大多发生在3个月~1岁的小

宝宝身上,不必做任何处理。随着宝宝逐渐长大,韧带会变得越来越结实,肌肉也越来越发达,这种关节弹响声就会逐渐消失。

不过,先天性髋关节脱位也会导致关节“咯噔响”,为了以防万一,建议最好去医院详细检查。

淮海晚报记者 金义旻  
通讯员 王玉玲

Q 市民刘先生:

我今年68岁,每年一到冬天,风湿性关节炎老会复发,想咨询一下,在冬天,如何减少或者防止风湿性关节炎复发?

## 冬季注意保暖可减少风湿病复发

淮安市中医院风湿科主治医师苏德成: 冬季确实是风湿病患者最难熬的时候,因为寒冷阴冷的气候容易诱发风湿病或者加重病情。广大风湿病关节炎的患者,在冬季一定要注意保暖,尤其是关节部位的保暖,此外要避免接触冷水。

风湿性关节炎是一种常见的急性或慢性结缔组织炎症,临床上以关节和肌肉游走性酸楚、疼痛为特征。患者在发病时表现为关节部

位非常酸痛,严重的话连行走都困难。

在冬季,风、寒、湿等外邪容易侵犯人体,导致经络阻滞,从而引发或加重风湿病,导致气血运行不畅,肌肉、筋骨、关节麻木酸痛,严重者会造成关节肿大变形、伸缩不利、弯腰驼背、日常生活不能自理等等。

在寒冷的刺激下,肌肉受到低温的影响,容易发生强直性收缩,从而影响关节功能,进而引发关节酸痛。所以,风湿性关节炎患者,冬

季一定要格外注意保暖,尤其是病变部位,比如膝关节、脚腕等等。

建议晚上睡觉前用热水泡脚,时间最好在20分钟左右;其次,避免接触冷水。到了冬天,很多人还是习惯用冷水洗菜、洗碗,风湿性关节炎患者最好还是“矫情”一点,冬天不碰冷水;多吃性温的食物,比如牛肉、羊肉、狗肉等等,也可以多吃薏米仁、山药等祛湿的食物。

淮海晚报记者 金义旻 通讯员 王玉玲

Q 市民王女士:

我现在怀孕六个月了,从怀孕开始就觉得嘴里没味,总是想吃方便面。家里人不让吃,有时候就偷着吃一点。想知道孕妇是不是真的不能吃方便面?吃了会有什么不好的影响吗?

## 孕妇多吃方便面易引起妊高症等问题

淮安市第一人民医院营养科主任医师沈晷: 方便面作为一种应急食品,并不适合在日常生活中经常吃,对需要更加注意营养均衡的孕妇来说,就更加不适合了。

方便面的主要成分是碳水化合物,且不少面饼是油炸食品,其中的营养成分含量非常少,远远满足不了孕妇自身和胎儿每天所需要的营养量。而且热量比较高,会影响孕妇对其他营养素的吸收。方便面吃多了,很容易导致影响不良,也不利于孕期的体重控制,甚至容

易诱发妊娠期糖尿病。

不少方便面的调料油中含棕榈油,含反式脂肪酸,长期食用不利于人体健康。

一包方便面调料包里的盐就已经超过了中国居民膳食指南发布的每天吃盐不超6克的标准。过咸的饮食不仅容易加剧孕后期的水肿,也容易造成水钠潴留,引起血压升高,导致妊高症。

最后,方便面中虽然一般都配有蔬菜包,但是因为量小而稍显不足。

孕妇比一般人更需要合理营养、均衡膳食,应尽量避免吃方便面,可以用切面、手擀面等取代。实在想吃,可偶尔吃一次。比较好的做法是将方便面粉饼煮好后把汤倒掉,不使用方便面调料,自行调味,并搭上蔬菜、肉丝或者鸡蛋等食物,以尽量达到水、蛋白质、脂肪、碳水化合物等营养素的全面和均衡。

淮海晚报记者 姜晴  
通讯员 王树文

Q 网友“小辣椒”:

我儿子今年7岁,最近老看到他揉眼睛,说是眼睛痒,仔细看确实有点发红,想请问一下是什么原因。

## 孩子老揉眼睛要小心急性角膜炎

淮安市第一人民医院眼科主任医师、博士李超鹏:

根据这位网友描述的情况,多半是急性角膜炎导致的,建议尽快带孩子到医院详细检查。

正常情况下,结膜具有一定防御能力,但当防御能力减弱或外界致病因素增加时,将引起结膜组织炎症发生,这种炎症统称为结膜炎。

结膜炎按病程可分为超急性、急性、亚急性、慢性结膜炎。

急性角膜炎是儿童最常见的眼疾之一,主要表现为眼白和下眼皮内侧发红,同时伴有眼睑红肿、分泌物增多、流泪、怕光、眼部有异物感或痛痒感等症状。

病毒和细菌感染都有可能引起急性角膜炎,主要是通过“手眼传播”。过敏体质的孩子如果接触某些过敏原,也有可能引发急性角膜

炎。

如果孩子患了急性角膜炎,一定要及时到医院就诊,并严格按照医生嘱咐用药,注意用眼卫生,防止交叉感染。

此外,在治疗期间要注意让眼睛休息,连续用时,记得定时让眼睛休息15分钟,并保证每天7个小时充足睡眠。

淮海晚报记者 金义旻  
通讯员 王玉玲



你来问  
我来答

关于身体,你有哪些疑问?

拨打互动电话:15298669869,或在公众号“身爱”留言  
《淮海晚报》之“身体周刊”,每周请专业人士为你解答。