

“鼠标手”，也就是腕管综合征，是都市人的常见病，该病好发于30~60岁人群，女性多于男性；长期使用电脑和玩手机的人群、孕期和产后妈妈、风湿、类风湿病、糖尿病和腕部创伤人群、家庭主妇或长时间手持书本阅读等人群。

“鼠标手”，试试

A 手麻、拿东西突然失手、夜里痛醒

什么是腕管综合征？其实是腕部正中神经受卡压而引起手指麻木疼痛和功能障碍，又叫“鼠标手”。广州医科大学附属第三医院康复医学科副主任技师王润妹介绍，其临床表现主要为正中神经受压，食指、中指和无名指桡侧（桡侧：手指靠拇指的一侧）麻木刺痛或呈烧灼样痛。患有该症的人群常出现端物提物时突然失手，白天劳动后夜里症状加重，甚至痛醒，醒后甩手或搓手活动后好转；不仅

手指痛，还可能出现肘部及肩部疼痛。

当发现自己患有腕管综合征也不要太过害怕，配合医生治疗是可以康复的。目前，治疗腕管综合征的方法有保守治疗、手术治疗和康复功能训练。保守治疗包括物理因子治疗、手法治疗、针灸治疗、激素局部注射等；其中，物理因子治疗中的冲击波疗法，是一种新颖的物理治疗方法，以安全、无创、有效等优点有别于其他保守治疗和手术治疗。



B 甩掉“鼠标手”，试试这两个动作

王润妹介绍，在家中，有“鼠标手”的患者可以自行做两个动作进行康复功能锻炼：

1、屈手双手合并紧贴胸前，缓慢上下移动30次。（见图1）
2、手臂伸直与肩膀同高，掌心贴墙，手指伸直向下有节奏地来回振动，每个手5~7分钟。（见图2）

此外，平时可以用热敷，药水泡手，最重要的是让手腕得到充分休息，日常避免或减少引起屈腕动作，如切菜、玩手机和打字、做针线活等。

当发现自己的手麻、拿东西突然失手、夜里痛醒时，建议到正规医院就诊，以免延误治疗。

智牙痛 为啥拔旁边的牙？

文/羊城晚报记者 陈辉
通讯员 张秋霞

说起智齿，相信很多人都有“一把辛酸泪”的经历。智齿萌出的那段时间，简直苦不堪言，甚至有些人还伴随发烧。然而有些智齿萌出时无声无息，若干年后却突然疼痛难忍，主人发现时已为时已晚，不仅智齿本身烂了一个大洞，还“殃及池鱼”——导致邻牙龋坏！

是不是每个人都会长智齿？

广州中医药大学第一附属医院口腔科刘艳辉副主任医师解答，智齿从古人类开始就已经开始生长，是必不可少的功能性牙齿。古人类茹毛饮血，食物坚硬粗糙，因而需要较大的颌骨，产生可以承受咀嚼这些食物的咬合力。随着人类开始使用火，食物越来越精细化，不需要颌骨提供强大的咬合力，智齿在咀嚼和消化中的作用逐步减弱，颌骨也越来越缩短，容纳智齿的空间变小，智齿参与咀嚼的功能越来越小，但是智齿并未完全消失，智齿在有限的颌骨空间内萌出困难。智齿一般在16至25岁左右萌出，也有人终生不萌。

为啥我的智齿没烂，旁边的牙却烂了？

刘艳辉解答，现代医学认为智齿因其牙体变异较大、萌出时间及位置的特殊性，常常引起多种并发症，其中在萌出过程及部分萌出后引起邻牙龋坏为较为常见的并发症之一。临床常见许多没有症状的智齿引起相邻第二磨牙远中邻面龋坏的情况，以下颌严重，最终造成下颌智齿及相邻第二磨牙共同缺损，甚至拔除。

近中阻生患龋率最高的原因是由于阻生智齿和邻牙接触紧密，容易造成食物嵌塞所致；此外，年龄与患龋率关系密切，35岁以上患龋率最高。时间因素和空间因素在智齿导致邻牙龋坏扮演了重要作用，因此主张尽早拔除位置不正、容易食物嵌塞的阻生智齿。

长者关爱
计划

脑卒中
提前防控有妙招
——坚持服药，定期随诊是关键

文/羊城晚报记者 陈映平
实习生 甘芷筠

如何预防和及时识别脑卒中？7月10日下午，在广东省人民医院《脑卒中的防控和全面康复》讲座上，神经内科副主任医师胡方方做出了详细解答。本次活动由广东省人民医院长寿俱乐部携手羊城晚报老友记俱乐部联合主办，广州市松鹤护理院、广州市松鹤养老服务西郊分院协办。

据介绍，脑卒中的发病率正以每年近9%的速度上升。其复发率可达30%~54%。胡方方指出，脑卒中的预防分为三个等级。

一级预防是对存在脑卒中危险因素但尚无脑卒中症状出现的人群开展预防。一些可能会导致脑卒中的疾病，如高血压病、心脏病等进行治疗和控制，保护血管，有效预防高血压及血脂异常，可预防脑卒中发生，这些措施具体包括降压、房颤抗凝、降脂等，同时要改变不良的生活方式。合理饮食，适当运动，戒烟限酒和保持良好的心态可使脑卒中发病率下降75%！

二级预防主要是针对已发生过脑卒中的患者采取防治措施，以改善症状，降低病死率和致残率，并防止卒中复发。建议脑卒中患者改变不良的生活方式，坚持药物治疗控制危险因素，缺血性脑卒中的患者要降压达标、降脂达标，才能有效地预防脑卒中。

三级预防是对已卒中的患者进行康复、护理，以达到减少残障和病情加重的目的。这些措施包括运动疗法、作业疗法、物理因子治疗、语言和吞咽治疗、认知功能治疗和康复工程等康复护理。在康复治疗中，3个月内是黄金康复期，6个月内是有效康复期！

长者关爱
计划

脑卒中
提前防控有妙招
——坚持服药，定期随诊是关键

文/羊城晚报记者 陈映平
实习生 甘芷筠

如何预防和及时识别脑卒中？7月10日下午，在广东省人民医院《脑卒中的防控和全面康复》讲座上，神经内科副主任医师胡方方做出了详细解答。本次活动由广东省人民医院长寿俱乐部携手羊城晚报老友记俱乐部联合主办，广州市松鹤护理院、广州市松鹤养老服务西郊分院协办。

据介绍，脑卒中的发病率正以每年近9%的速度上升。其复发率可达30%~54%。胡方方指出，脑卒中的预防分为三个等级。

一级预防是对存在脑卒中危险因素但尚无脑卒中症状出现的人群开展预防。一些可能会导致脑卒中的疾病，如高血压病、心脏病等进行治疗和控制，保护血管，有效预防高血压及血脂异常，可预防脑卒中发生，这些措施具体包括降压、房颤抗凝、降脂等，同时要改变不良的生活方式。合理饮食，适当运动，戒烟限酒和保持良好的心态可使脑卒中发病率下降75%！

二级预防主要是针对已发生过脑卒中的患者采取防治措施，以改善症状，降低病死率和致残率，并防止卒中复发。建议脑卒中患者改变不良的生活方式，坚持药物治疗控制危险因素，缺血性脑卒中的患者要降压达标、降脂达标，才能有效地预防脑卒中。

三级预防是对已卒中的患者进行康复、护理，以达到减少残障和病情加重的目的。这些措施包括运动疗法、作业疗法、物理因子治疗、语言和吞咽治疗、认知功能治疗和康复工程等康复护理。在康复治疗中，3个月内是黄金康复期，6个月内是有效康复期！

长者关爱
计划

脑卒中
提前防控有妙招
——坚持服药，定期随诊是关键

文/羊城晚报记者 陈映平
实习生 甘芷筠

如何预防和及时识别脑卒中？7月10日下午，在广东省人民医院《脑卒中的防控和全面康复》讲座上，神经内科副主任医师胡方方做出了详细解答。本次活动由广东省人民医院长寿俱乐部携手羊城晚报老友记俱乐部联合主办，广州市松鹤护理院、广州市松鹤养老服务西郊分院协办。

据介绍，脑卒中的发病率正以每年近9%的速度上升。其复发率可达30%~54%。胡方方指出，脑卒中的预防分为三个等级。

一级预防是对存在脑卒中危险因素但尚无脑卒中症状出现的人群开展预防。一些可能会导致脑卒中的疾病，如高血压病、心脏病等进行治疗和控制，保护血管，有效预防高血压及血脂异常，可预防脑卒中发生，这些措施具体包括降压、房颤抗凝、降脂等，同时要改变不良的生活方式。合理饮食，适当运动，戒烟限酒和保持良好的心态可使脑卒中发病率下降75%！

二级预防主要是针对已发生过脑卒中的患者采取防治措施，以改善症状，降低病死率和致残率，并防止卒中复发。建议脑卒中患者改变不良的生活方式，坚持药物治疗控制危险因素，缺血性脑卒中的患者要降压达标、降脂达标，才能有效地预防脑卒中。

三级预防是对已卒中的患者进行康复、护理，以达到减少残障和病情加重的目的。这些措施包括运动疗法、作业疗法、物理因子治疗、语言和吞咽治疗、认知功能治疗和康复工程等康复护理。在康复治疗中，3个月内是黄金康复期，6个月内是有效康复期！

长者关爱
计划

脑卒中
提前防控有妙招
——坚持服药，定期随诊是关键

文/羊城晚报记者 陈映平
实习生 甘芷筠

如何预防和及时识别脑卒中？7月10日下午，在广东省人民医院《脑卒中的防控和全面康复》讲座上，神经内科副主任医师胡方方做出了详细解答。本次活动由广东省人民医院长寿俱乐部携手羊城晚报老友记俱乐部联合主办，广州市松鹤护理院、广州市松鹤养老服务西郊分院协办。

据介绍，脑卒中的发病率正以每年近9%的速度上升。其复发率可达30%~54%。胡方方指出，脑卒中的预防分为三个等级。

一级预防是对存在脑卒中危险因素但尚无脑卒中症状出现的人群开展预防。一些可能会导致脑卒中的疾病，如高血压病、心脏病等进行治疗和控制，保护血管，有效预防高血压及血脂异常，可预防脑卒中发生，这些措施具体包括降压、房颤抗凝、降脂等，同时要改变不良的生活方式。合理饮食，适当运动，戒烟限酒和保持良好的心态可使脑卒中发病率下降75%！

二级预防主要是针对已发生过脑卒中的患者采取防治措施，以改善症状，降低病死率和致残率，并防止卒中复发。建议脑卒中患者改变不良的生活方式，坚持药物治疗控制危险因素，缺血性脑卒中的患者要降压达标、降脂达标，才能有效地预防脑卒中。

三级预防是对已卒中的患者进行康复、护理，以达到减少残障和病情加重的目的。这些措施包括运动疗法、作业疗法、物理因子治疗、语言和吞咽治疗、认知功能治疗和康复工程等康复护理。在康复治疗中，3个月内是黄金康复期，6个月内是有效康复期！

长者关爱
计划

脑卒中
提前防控有妙招
——坚持服药，定期随诊是关键

文/羊城晚报记者 陈映平
实习生 甘芷筠

如何预防和及时识别脑卒中？7月10日下午，在广东省人民医院《脑卒中的防控和全面康复》讲座上，神经内科副主任医师胡方方做出了详细解答。本次活动由广东省人民医院长寿俱乐部携手羊城晚报老友记俱乐部联合主办，广州市松鹤护理院、广州市松鹤养老服务西郊分院协办。

据介绍，脑卒中的发病率正以每年近9%的速度上升。其复发率可达30%~54%。胡方方指出，脑卒中的预防分为三个等级。

一级预防是对存在脑卒中危险因素但尚无脑卒中症状出现的人群开展预防。一些可能会导致脑卒中的疾病，如高血压病、心脏病等进行治疗和控制，保护血管，有效预防高血压及血脂异常，可预防脑卒中发生，这些措施具体包括降压、房颤抗凝、降脂等，同时要改变不良的生活方式。合理饮食，适当运动，戒烟限酒和保持良好的心态可使脑卒中发病率下降75%！

二级预防主要是针对已发生过脑卒中的患者采取防治措施，以改善症状，降低病死率和致残率，并防止卒中复发。建议脑卒中患者改变不良的生活方式，坚持药物治疗控制危险因素，缺血性脑卒中的患者要降压达标、降脂达标，才能有效地预防脑卒中。

三级预防是对已卒中的患者进行康复、护理，以达到减少残障和病情加重的目的。这些措施包括运动疗法、作业疗法、物理因子治疗、语言和吞咽治疗、认知功能治疗和康复工程等康复护理。在康复治疗中，3个月内是黄金康复期，6个月内是有效康复期！

长者关爱
计划

脑卒中
提前防控有妙招
——坚持服药，定期随诊是关键

文/羊城晚报记者 陈映平
实习生 甘芷筠

如何预防和及时识别脑卒中？7月10日下午，在广东省人民医院《脑卒中的防控和全面康复》讲座上，神经内科副主任医师胡方方做出了详细解答。本次活动由广东省人民医院长寿俱乐部携手羊城晚报老友记俱乐部联合主办，广州市松鹤护理院、广州市松鹤养老服务西郊分院协办。

据介绍，脑卒中的发病率正以每年近9%的速度上升。其复发率可达30%~54%。胡方方指出，脑卒中的预防分为三个等级。

一级预防是对存在脑卒中危险因素但尚无脑卒中症状出现的人群开展预防。一些可能会导致脑卒中的疾病，如高血压病、心脏病等进行治疗和控制，保护血管，有效预防高血压及血脂异常，可预防脑卒中发生，这些措施具体包括降压、房颤抗凝、降脂等，同时要改变不良的生活方式。合理饮食，适当运动，戒烟限酒和保持良好的心态可使脑卒中发病率下降75%！

二级预防主要是针对已发生过脑卒中的患者采取防治措施，以改善症状，降低病死率和致残率，并防止卒中复发。建议脑卒中患者改变不良的生活方式，坚持药物治疗控制危险因素，缺血性脑卒中的患者要降压达标、降脂达标，才能有效地预防脑卒中。

三级预防是对已卒中的患者进行康复、护理，以达到减少残障和病情加重的目的。这些措施包括运动疗法、作业疗法、物理因子治疗、语言和吞咽治疗、认知功能治疗和康复工程等康复护理。在康复治疗中，3个月内是黄金康复期，6个月内是有效康复期！

长者关爱
计划

脑卒中
提前防控有妙招
——坚持服药，定期随诊是关键

文/羊城晚报记者 陈映平
实习生 甘芷筠

如何预防和及时识别脑卒中？7月10日下午，在广东省人民医院《脑卒中的防控和全面康复》讲座上，神经内科副主任医师胡方方做出了详细解答。本次活动由广东省人民医院长寿俱乐部携手羊城晚报老友记俱乐部联合主办，广州市松鹤护理院、广州市松鹤养老服务西郊分院协办。

据介绍，脑卒中的发病率正以每年近9%的速度上升。其复发率可达30%~54%。胡方方指出，脑卒中的预防分为三个等级。

一级预防是对存在脑卒中危险因素但尚无脑卒中症状出现的人群开展预防。一些可能会导致脑卒中的疾病，如高血压病、心脏病等进行治疗和控制，保护血管，有效预防高血压及血脂异常，可预防脑卒中发生，这些措施具体包括降压、房颤抗凝、降脂等，同时要改变不良的生活方式。合理饮食，适当运动，戒烟限酒和保持良好的心态可使脑卒中发病率下降75%！

二级预防主要是针对已发生过脑卒中的患者采取防治措施，以改善症状，降低病死率和致残率，并防止卒中复发。建议脑卒中患者改变不良的生活方式，坚持药物治疗控制危险因素，缺血性脑卒中的患者要降压达标、降脂达标，才能有效地预防脑卒中。

三级预防是对已卒中的患者进行康复、护理，以达到减少残障和病情加重的目的。这些措施包括运动疗法、作业疗法、物理因子治疗、语言和吞咽治疗、认知功能治疗和康复工程等康复护理。在康复治疗中，3个月内是黄金康复期，6个月内是有效康复期！

长者关爱
计划

脑卒中
提前防控有妙招
——坚持服药，定期随诊是关键

文/羊城晚报记者 陈映平
实习生 甘芷筠

如何预防和及时识别脑卒中？7月10日下午，在广东省人民医院《脑卒中的防控和全面康复》讲座上，神经内科副主任医师胡方方做出了详细解答。本次活动由广东省人民医院长寿俱乐部携手羊城晚报老友记俱乐部联合主办，广州市松鹤护理院、广州市松鹤养老服务西郊分院协办。

据介绍，脑卒中的发病率正以每年近9%的速度上升。其复发率可达30%~54%。胡方方指出，脑卒中的预防分为三个等级。

一级预防是对存在脑卒中危险因素但尚无脑卒中症状出现的人群开展预防。一些可能会导致脑卒中的疾病，如高血压病、心脏病等进行治疗和控制，保护血管，有效预防高血压及血脂异常，可预防脑卒中发生，这些措施具体包括降压、房颤抗凝、降脂等，同时要改变不良的生活方式。合理饮食，适当运动，戒烟限酒和保持良好的心态可使脑卒中发病率下降75%！

二级预防主要是针对已发生过脑卒中的患者采取防治措施，以改善症状，降低病死率和致残率，并防止卒中复发。建议脑卒中患者改变不良的生活方式，坚持药物治疗控制危险因素，缺血性脑卒中的患者要降压达标、降脂达标，才能有效地预防脑卒中。

三级预防是对已卒中的患者进行康复、护理，以达到减少残障和病情加重的目的。这些措施包括运动疗法、作业疗法、物理因子治疗、语言和吞咽治疗、认知功能治疗和康复工程等康复护理。在康复治疗中，3个月内是黄金康复期，6个月内是有效康复期！

长者关爱
计划

脑卒中
提前防控有妙招
——坚持服药，定期随诊是关键

文/羊城晚报记者 陈映平
实习生 甘芷筠

如何预防和及时识别脑卒中？7月10日下午，在广东省人民医院《脑卒中的防控和全面康复》讲座上，神经内科副主任医师胡方方做出了详细解答。本次活动由广东省人民医院长寿俱乐部携手羊城晚报老友记俱乐部联合主办，广州市松鹤护理院、广州市松鹤养老服务西郊分院协办。

据介绍，脑卒中的发病率正以每年近9%的速度上升。其复发率可达30%~54%。胡方方指出，脑卒中的预防分为三个等级。

一级预防是对存在脑卒中危险因素但尚无脑卒中症状出现的人群开展预防。一些可能会导致脑卒中的疾病，如高血压病、心脏病等进行治疗和控制，保护血管，有效预防高血压及血脂异常，可预防脑卒中发生，这些措施具体包括降压、房颤抗凝、降脂等，同时要改变不良的生活方式。合理饮食，适当运动，戒烟限酒和保持良好的心态可使脑卒中发病率下降75%！

二级预防主要是针对已发生过脑卒中的患者采取防治措施，以改善症状，降低病死率和致残率，并防止卒中复发。建议脑卒中患者改变不良的生活方式，坚持药物治疗控制危险因素，缺血性脑卒中的患者要降压达标、降脂达标，才能有效地预防脑卒中。

三级预防是对已卒中的患者进行康复、护理，以达到减少残障和病情加重的目的。这些措施包括运动疗法、作业疗法、物理因子治疗、语言和吞咽治疗、认知功能治疗和康复工程等康复护理。在康复治疗中，3个月内是黄金康复期，6个月内是有效康复期！

长者关爱
计划

脑卒中
提前防控有妙招
——坚持服药，定期随诊是关键

文/羊城晚报记者 陈映平
实习生 甘芷筠

如何预防和及时识别脑卒中？7月10日下午，在广东省人民医院《脑卒中的防控和全面康复》讲座上，神经内科副主任医师胡方方做出了详细解答。本次活动由广东省人民医院长寿俱乐部携手羊城晚报老友记俱乐部联合主办，广州市松鹤护理院、广州市松鹤养老服务西郊分院协办。