

不断实现人民对美好生活的向往

习近平就研究吸收网民对“十五五”规划编制工作意见建议作出重要指示强调,广泛深入察民情听民声汇民智

A02



清凉一夏

近日,高温不断,去溶洞游玩成为热门选择。图为8月3日游客在永州紫霞岩景区溶洞内观光避暑。图/视觉中国

A05

“鼠标手”被纳入职业病

新版《职业病分类和目录》正式实施

据央视 我国新版的《职业病分类和目录》从8月1日起正式实施,其中腕管综合征(限于长时间腕部重复作业或用力作业的制造业工人),俗称“鼠标手”,首次作为职业病正式纳入国家的法定目录当中。

“鼠标手”是如何发生的?有哪些典型症状?有哪些方法可以预防和缓解?

“鼠标手”只有办公族会得吗?

在人体手腕部掌侧有一个骨性纤维管道,称为腕管。长时间重复手腕动作等各种原因挤占了腕管空间,就会引起腕管内压力增高,正中神经受到压迫,引起疼痛等一系列症状。

它的形成与长期重复性手腕动作或局部压力过大密切相关,主要表现为手腕部疼痛或手指麻木。

女性腕管天生较窄,激素变化(如孕期、更年期)可能加重水肿风险,因此中年女性患“鼠标手”的概率更大。

日常中,大家很容易把“鼠标手”和颈椎病引起的手臂不适混淆,其实它们在症状上有明确的区别。

北京大学人民医院创伤骨科主任医师熊建介绍,“鼠标手”不会出现颈部不适,也不会出现颈椎病的典型症状,即从颈部到上臂到前臂到手有像放电一样的感觉。“鼠标手”支配的区域是大拇指、食指、中指和无名指的一半,所以最典型的症状就是三个半手指的麻木。

长时间使用电脑、手机的办公一族容易患上“鼠标手”。但随着开车族的日渐增加,方向盘也成为“腕管杀手”,以及流水线作业工人、厨师等。中日友好医院康复医学科主任江山表示,一些长期拖地、揉面的家务工作者也容易患上“鼠标手”。

“鼠标手”有哪些症状?

除了手指麻木这一症状,鼠标手还有一些信号,包括:夜间或晨起时手指麻木症状加重,可能被麻醒;握力下降,拿东西易掉落;严重时出现大鱼际肌肉萎缩,也就是拇指根部变薄。

熊建表示,要想自查肌肉是否萎缩,可以进行按压,如果肌肉饱满,说明正常;如果按压后,肌肉比较扁,且特定区域手

麻,表明有萎缩的情况。

如何预防“鼠标手”?

很多人认为“鼠标手”只是劳损,不需要治疗,按摩就好,这是一个很大的误区,殊不知“鼠标手”发展到晚期会对神经造成不可逆的损伤。

熊建表示,在早期刚有症状时,比如轻微麻木,持续时间不长,发作频率不高的情况下,可以通过拉伸放松治疗。另外,可以通过腕部热敷、理疗或者服用有消炎消肿作用的药物进行治疗。如果症状发展快,甚至手部出现了肌肉萎缩,或者手无力,建议到医院就诊,病情较重的病人可能需要手术治疗。

如何预防“鼠标手”?这两个黄金动作,可以试试。肌腱滑动,每个动作每天可以做3到5次。正中神经滑动,前臂伸直手掌心向上,用另外的手去牵拉正中神经,维持10秒钟,慢慢复原,每个动作每天重复5次左右。需要注意的是,在牵拉的过程中,手不应该出现麻木或者刺痛感。

潇湘晨报

湖南出版投资控股集团主管主办
http://pehn.cn
2025年08月05日 星期二
农工部主管 第六五十二期
Morning Herald
国内统一连续出版物号:CN 43-0057
第8776期

今日8版

报料求助热线 85571188
广告招商热线 85572288
发行投诉热线 85573388
接线时间:8:30-17:30
微博报料:@潇湘晨报

提供新闻线索奖金30-1000元
扫描二维码下载晨报App

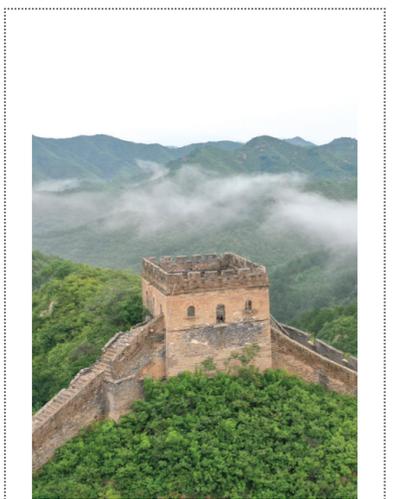
俄总统新闻秘书: 普京愿与泽连斯基会晤

据央视 当地时间8月4日,俄罗斯总统新闻秘书佩斯科夫表示,不排除本周俄罗斯总统普京与美国中东问题特使威特科夫会见。

佩斯科夫还说,普京愿在专家组层面准备工作结束的情况下与乌克兰总统泽连斯基会晤。佩斯科夫表示,俄方一直致力于利用政治和外交手段来解决乌克兰问题。美方也一直在直接参与乌克兰问题的调解,这对于俄乌直接会谈是非常重要的。

当地时间4日,据消息人士向俄媒透露,美国中东问题特使威特科夫将于8月6日访问俄罗斯。另有俄媒报道称,美国乌克兰事务特使凯洛格计划访乌,日期尚不明确。

当地时间3日下午,美国总统特朗普在宾夕法尼亚州对媒体称,美国中东问题特使威特科夫“可能将于本周三或周四访问俄罗斯”。



金山岭长城景美如画

这是8月4日在河北省承德市滦平县拍摄的金山岭长城(无人机照片)。当日清晨,位于河北省承德市滦平县的金山岭长城云雾缭绕,景美如画。图/新华社

本版编辑:李哲 本版版式:陈鸣
本版校读:吴和恒

晨视频 记录平凡 看见温暖

男子溺水 多位市民齐心施救

A05

备战“湘超” 湘潭队集训已开始

A05

长沙城区 中华田园犬将解禁

A06

晨报微博 排行榜

潇湘晨报 8月4日 19:06
男子开车偶遇男孩骑夜路,为其照明

潇湘晨报 8月4日 16:59
1.62米美女嫁给1.2米丈夫引关注

韩国汉江有巨型不明生物? 多名专家表示怀疑