

手腕疼痛警报，小骨折也可能影响一生

桂林医科大学第一附属医院 黄昌钊

日常生活中，手腕疼痛十分常见，长时间使用电脑、手机，或频繁做家务、搬重物，都可能导致手腕酸胀不适。但手腕疼痛并不一定只是劳累引起，尤其是在摔倒、撞击后出现的疼痛，可能与隐匿性骨折有关。部分腕部骨折症状不明显，若未及时发现和处理，可能影响手腕功能。因此，了解疼痛原因、识别危险信号并及时采取措施，均有助于保护手腕健康。

一、手腕疼痛不一定是劳损，小骨折可能隐藏其中

很多人手腕疼时，会习惯认为只是“用手过多”劳损导致的。长时间敲键盘、握鼠标、刷手机或做家务，确实可能让手腕肌肉和肌腱反复受刺激，引起酸痛和疲劳。这类疼痛通常休息后会缓解，但如果持续不退，或与外伤有关，就不能简单当作劳累处理。手腕骨折常见于跌倒时用手撑地，冲击力会集中到腕部，导致腕骨受伤。此外，运动碰撞、交通事故或工作损伤也可能造成骨折。有些骨折早期症状并不明显，比如舟骨骨折，可能只

是大拇指一侧或鼻咽窝处疼痛，甚至还能活动。但如果没有及时处理，可能影响愈合，导致长期疼痛、僵硬和功能下降。甚至出现舟骨坏死可能。

二、识别手腕危险信号，别让小损伤拖成大问题

判断手腕是否可能存在骨折，不能只看疼痛程度。有些严重损伤早期疼痛并不剧烈，而一些轻微损伤反而可能因为炎症反应产生明显不适。受伤原因、疼痛位置、持续时间以及活动情况，都是判断手腕问题的重要依据。如果手腕受到撞击或摔伤后出现持续疼痛，需要特别关注。比如手腕某个固定位置按压时明显疼痛，尤其是大拇指根部附近出现压痛，可能提示腕骨存在损伤。如果同时伴随肿胀、淤青，或者手腕活动受到限制，例如无法旋转、无法用力握拳、拿东西时感觉无力，都应及时进行影像学检查。

有些人认为手腕没有肿胀、没有变形，就说明没有骨折，这种判断并不准确。部分细小骨折并不会造成明显外观变化，需要通过专业检查才能

发现。一般情况下，医生会结合受伤过程、体格检查以及影像学检查进行判断。

三、忽视小骨折，可能影响手腕长期功能

手腕承担着人体大量精细动作，日常生活中的写字、拿东西、拧瓶盖，甚至简单的穿衣、洗漱，都离不开手腕的协调活动。如果发生骨折后没有得到及时正确处理，可能导致骨折恢复不理想，影响手腕力量和灵活性。

部分骨折如果延误治疗，可能出现骨折不愈合或畸形愈合的问题。简单来说，就是骨头没有按照正常状态恢复，导致关节活动受到影响。患者可能长期感觉手腕疼痛，在提重物、旋转手腕或者进行重复动作时更加明显。随着时间推移，还可能增加关节磨损风险。

四、科学处理手腕疼痛，做好预防少损伤

手腕受伤后，正确处理非常关键。如果是在摔倒或撞击后出现疼痛，应尽量减少手腕活动，不要反复弯曲、

旋转来测试是否“还能用”。受伤初期可以适当进行冰敷制动，帮助减轻肿胀和不适，同时避免让受伤部位受到再次刺激。如果怀疑存在骨折，不建议自行按摩、揉搓或强行活动。有些人认为按摩可以帮助恢复，但对于骨折或严重损伤来说，错误处理可能导致损伤加重及二次损伤，甚至造成骨折移位。正确做法是保护受伤手腕，必要时进行简单固定，并尽快到医院接受专业检查及正规治疗。

除了受伤后的处理，日常保护同样重要。运动前做好热身，避免突然进行高强度活动；搬运物品时注意姿势，减少手腕承受突然冲击；长时间使用电脑和手机时，注意调整姿势，避免手腕长期保持紧张状态。中老年人还应关注骨骼健康，通过合理运动、改善生活习惯及预防骨质疏松等方式降低跌倒和骨折风险。

手腕疼痛看似常见，却可能隐藏着不容忽视的损伤。一次摔倒或碰撞，既可能只是短暂不适，也可能是骨折的信号。尤其是隐匿性骨折或三角韧带复合体(TFCC)等软组织损伤，若未及时发现，可能影响手腕功能。面对疼痛，既要适度紧张，也不能轻易忽视，应及时识别异常并科学处理，保护手腕健康，保持双手灵活有力。

糖尿病足自查指南：每天3分钟，避开破溃和截肢风险

广西医科大学第一附属医院 游越西

对于糖尿病患者来说，足部的微小破损都可能演变成难以愈合的溃疡，甚至一步步发展到感染、坏死，最终面临截肢的风险。很多糖尿病患者对足部问题的警惕性严重不足：有的老人视力不好看不到足底的小水泡，有的患者因为神经病变感觉不到脚被鞋磨破，还有人把脚趾间的轻微脱皮当成普通脚气随便涂药，等到伤口红肿流脓才去医院，往往已经错过了最佳干预时机。这套3分钟自查法不需要复杂仪器，只在家里随手就能找到的物品就能完成，哪怕是行动不便的老年患者，也能在家人的协助下轻松操作。

第一步是1分钟全面视诊，把藏在隐蔽处的风险揪出来。找一个光线充足的地方坐下，脱掉鞋袜，先从整体上观察双脚的外观：先看足背、足底、足跟、脚跟的皮肤颜色，有没有局部发红、发紫或者苍白的区域，这些色泽异常往往是微循环障碍的早期信号。接着重点检查趾缝，把每一根脚趾轻轻分开，看看趾缝间有没有浸渍发

白、脱皮、糜烂，这个部位常年潮湿不透气，是真菌感染的高发区，哪怕是针尖大的破损，都可能在高糖环境中快速扩大。然后观察趾甲的状态，看有没有修剪过短、边缘嵌入甲沟的情况，有没有趾甲增厚变色的灰指甲，很多患者的足部感染最初都来自不起眼的嵌甲。最后还要留意足底有没有新长的老茧、鸡眼，足弓有没有塌陷、脚趾有没有变形，这些局部凸起和畸形会让走路时压力分布不均，反复摩擦后很容易形成压疮。

第二步是1分钟感觉测试，判断神经功能是否出现减退。很多糖尿病足患者的足部麻木是慢慢出现的，日常走路时很难察觉到异常，专门的小测试就能快速发现变化。第一个测试是轻触觉检查，取一根干净的棉签，用棉签端轻轻划过足底、足背、脚趾的各个区域，感受每一次触碰的存在，如果某一块区域完全没有知觉，就说明轻触觉已经减退。第二个测试是温度觉检查，找一个常温的金属勺子，提前放在冰箱冷藏层放1分钟后

取出，用勺柄轻轻触碰脚面皮肤，如果完全感觉不到凉意，就提示温度觉已经明显缺失。第三个测试是痛觉检查，用针的钝端(千万不能用针尖)轻轻触碰足部不同位置，要是触碰没有明显的感知，就说明痛觉保护机制已经失效。这三个测试里只要有一个出现异常，就说明周围神经病变已经找上门，必须及时到内分泌科做进一步检查。

第三步是1分钟血管评估，确认下肢供血是否正常。足部的血液供应是伤口愈合的基础，一旦血管出现狭窄堵塞，哪怕是小伤口也很难长好。最简便的方法是足背动脉搏动检查：把手指轻轻放在脚背靠近脚踝的中间位置，慢慢寻找血管跳动的触感，正常情况下能摸到规律有力的搏动，如果完全摸不到，或者搏动非常微弱，就提示足背动脉供血不足。还可以做一个毛细血管充盈测试：用手指轻轻按压脚趾甲床2秒后松开，观察甲床从苍白恢复到红润的时间，正常人3秒内就能恢复，如果超过5秒还没变

回红色，就说明末梢血液循环已经出现障碍。最后可以对比双脚的皮肤温度，用手背同时触碰左右脚的相同位置，如果一侧脚明显比另一侧冰凉，也要警惕血管病变的可能。

还要做好3件配套小事，才能把防护效果拉满。第一是每次洗完脚之后，一定要用浅色的柔软毛巾把脚彻底擦干，尤其是趾缝之间，浅色毛巾能第一时间发现足部的渗液和血迹，避免小伤口被忽略。第二是自查时发现的任何微小异常，哪怕只是一个小水泡、一点轻微的破皮，都不要自己用针挑破、不要随便贴鸡眼贴，更不能用偏方泡脚，第一时间找内分泌科或者足病专科的医护人员处理。第三是穿鞋之前一定要伸手进鞋里摸一遍，看看有没有沙砾、粗糙的接缝或者凸起的异物，很多糖尿病患者因为感觉迟钝，脚被鞋里的异物磨破了都完全不知道。把这个简单的习惯坚持下去，配合长期稳定的血糖控制，就能彻底远离破溃、感染甚至截肢的严重后果，稳稳守住日常行走的幸福感。

多囊卵巢综合征：不止是月经不调，更是贯穿一生的代谢管理

广西壮族自治区桂东人民医院内分泌科 黄海明

多囊卵巢综合征是常见妇科内分泌疾病，很多人以为它只是“月经不调”小毛病，实则不然。它会扰乱月经周期，引发体重、皮肤问题，影响生育。这背后是代谢管理大工程，让我们一起揭秘，让它不再成为生活的“坏小孩”。

一、什么是多囊卵巢综合征

部分人可能以为多囊卵巢就是卵巢上有很多“囊”，但实际上，“多囊”只是名字中的一个标签。该病本质是卵巢因为激素失衡，无法正常排卵，形成许多小囊泡，但因这些囊泡无法成熟，卵巢也就没有释放出成熟的卵子。

因此，月经周期就会变得不规律，甚至长时间不来月经。此外，它还给女性带来了长期的健康挑战，使其面临更高的患糖尿病、心血管疾病和高血压的风险。而且，由于长期的激素失衡，女性还更容易出现子宫内腺增生、子宫癌等生殖系统问题。

二、多囊卵巢综合征的症状

1. 多囊卵巢综合征最常见的症状之一就是月经不规律。想象一下，每

个月的“那个日子”总是迟到，或者干脆失踪不见了。更麻烦的是，月经不规律可能让很多女性很难怀孕。可这只是多囊卵巢综合征的一部分戏码，确诊患者的症状远不止此。

2. 另一大常见表现是体重增加，尤其是腹部肥胖。你是不是曾经努力减肥，但体重总是难以下降？这背后可能与多囊卵巢综合征中的胰岛素抵抗有关，身体难以有效利用胰岛素，从而导致血糖水平升高，脂肪更容易堆积。

3. 部分多囊卵巢综合征患者还可能伴随雄性激素水平升高，女性因此会出现过多的体毛、痤疮，甚至头发稀疏或掉发。这些看似“肤浅”的问题，实际上影响着女性的自信心和日常生活质量。

三、如何管理多囊卵巢综合征？

1. 生活方式，让你的身体重新找回平衡。事实上，多囊卵巢综合征的管理并不能全部依赖药物，很多时候还需配合调整饮食和运动，身体才能乖乖听话。例如，控制体重不仅能帮助多囊卵巢综合征患者减少腹部脂

肪，还能改善胰岛素抵抗，让血糖和胰岛素水平恢复平衡。每周进行150分钟的有氧运动和力量训练都是很好的选择。而饮食方面，选择低GI的全谷物、蔬菜和蛋白质食物，避免精制碳水化合物和糖分的摄入，也是帮助控制血糖的重要步骤。确保每天都有足够的睡眠时间，保持规律的作息习惯，避免熬夜。这些看似简单的生活方式调整，实际上是多囊卵巢综合征管理中的“制胜法宝”。

2. 药物治疗，为身体提供“助攻”。多囊卵巢综合征常见的治疗药物方式包括口服避孕药如屈螺酮炔雌醇片，通过调节体内激素水平，帮助恢复规律月经，还能改善痤疮和多毛等症状。同时，配合二甲双胍改善胰岛素敏感性，减少体重和代谢问题。

3. 心理健康，不给PCOS留空间。多囊卵巢综合征患者比常人更容易出现焦虑和抑郁，因此，心理健康同样不可忽视。学会放松自己，接受支持性的心理治疗；或者当你感到焦虑或压力大时，尝试进行几次深呼吸，先深吸一口气，感受气流进入肺部，屏住呼

吸几秒钟，再缓慢地吐气。同时，冥想也是一个极好的选择，每天花几分钟安静地坐下，清空思绪，专注于当下，有助于减轻情绪负担。

4. 生育问题：有希望，别放弃。对于那些希望怀孕的多囊卵巢综合征患者，别担心，治疗可以帮你实现愿望。虽然多囊卵巢综合征是导致不孕的常见原因，但很多女性通过药物治疗和生活方式改善后，成功怀孕。治疗过程中，医生可能会使用排卵药物帮助刺激排卵，或者通过辅助生殖技术(如IVF)帮助怀孕。所以，怀孕不是不可能的事情，只要积极寻求治疗，愿望就能实现。

结束语：多囊卵巢综合征并不只是“月经不调”，实际上它是一个涉及生殖、内分泌、代谢等多个方面的复杂健康问题。但是也别担心，虽然多囊卵巢综合征看似复杂，但通过健康的生活方式、科学的药物治疗和心理调适，你完全可以让它成为生活中的“轻松伙伴”。管理好这项妇科疾病，不仅是为了月经正常，更是为了你的长期健康，保证你的人生没有“卡点”。