

## 電子產品不離手 不知不覺手腕痛

滑手機也會  
患「媽媽手」？

中醫·生活

在「Z時代」、智能產品大行其道的年頭，不管遊戲、學習、工作，人們都離不開電子產品，加上近年受新冠肺炎疫情影响，大家居家時間長，不少人天天滑手機、平板電腦，幾已成為生活的一部分。由此，手腕橈骨莖突部的肌腱，在長時間的摩擦和反覆的損傷，容易使滑膜呈現水腫、增生等炎症反應，讓人不知不覺就患上了「媽媽手」。



王學彥  
註冊中醫

專科治療各種骨關節痛症  
香港骨傷及脊椎專科診所  
主診醫師

▼經常使用電子產品的人因過度使用腕部關節，容易令滑膜出現水腫、發炎。

「醫師，我的手腕很痛，它腫了，現在一發力就痛，拿杯、鎖門、扭毛巾、單手滑手機、拿包包等，都覺疼痛不適。我明明沒受傷，平常就是滑手機而已，突然就手疼了，我到底怎麼了？」很多「媽媽手」病人求診時這麼說。

## 過度使用腕部關節

「媽媽手」，醫學上叫橈骨莖突狹窄性腱鞘炎。顧名思義，以往多見於新手媽媽而聞名，正因她們需要長時間反覆保持虎口張開的姿勢來抱小孩、餵奶、掃風、做家務等，使腱鞘發生炎症而得此病，大多會表現為手腕部橈骨莖突部腫痛，患者使用拇指發力的動作時會覺疼。

事實上，這病並不僅限於新手媽媽，任何過度使用腕部關節的人，都有機會得病，不論男女，如更年期的家庭主婦、時常重複類似開瓶動作的輕工業工人、經常使用滑鼠的上班族等。現今社會，人們生活習慣的改變，使好發人群也有所改變，所以它漸漸有了新的別名——「手機手」。

怎樣知道自己有無「媽媽手」？大家可自行檢測。首先，傷腕握拳，將拇指握與掌心內，然後用另一隻手輔助，使被動向尺側（靠小拇指一側）傾斜，如橈骨莖突部感疼痛，則需當心你很有可能患上「媽媽手」了。

## 屬中醫「傷筋」範疇

「媽媽手」在急性期，大多見為手腕部橈骨莖突部出現紅腫熱痛等症狀。患者可適當地自行冰敷，其間應盡量避免經常/重複使用手腕/拇指，讓患部盡可能休息，減緩炎症，一般能有效減輕痛楚；緩解期患部雖表現得不紅不熱，但腫痛不減，牽連周邊的其他肌肉、軟組織等，甚至痛感伸延至手指、前臂等，這個時候，患者應以局部熱敷，日常注意腕部保暖，以使局部氣血流通，紓緩痛楚。若經休息或一些急性處理後仍未見緩解，建議盡早求醫。

「媽媽手」在中醫屬於「傷筋」的範疇，「有諸內，必形於外」，中醫認為其發生多與患者體弱血虛，筋脈不夠滋養，加上不良生活習慣，長期勞損有關，使造成局部氣血凝滯，「不通則痛」、「不榮則痛」而發生「媽媽手」。

治療上，中醫一般以針灸治療結合手法推拿及藥物外敷，直接作用於患處，大多能取得較佳的療效，能使局部炎症減輕，消除腫脹。同時，中醫可根據患者個別體質與病情的不同，以「虛則補之，實則瀉之」等為治療原則，處方適合個體的內服中藥，達到內外並治，紓緩不適，是謂「通則不痛」。

## 推拿治療消除腫痛

42歲女性「媽媽手」患者，因為新冠肺炎疫情而居家辦公一個月，每天忙著滑手機處理公司出入貨的資料，與客戶保持緊密聯繫，經常單手持手機以拇指反覆上下滑屏幕，並且以虎口姿勢拿著手機看資料好幾個小時。她漸漸覺得手腕痠痛、乏力，手腕橈骨莖突部開始出現紅腫的情況，經休息後未有好轉，遂來求診。

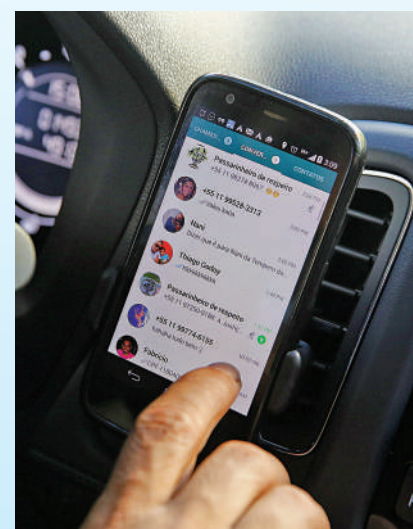
經過數次恰當的推拿手法治療，輔以針灸治療和中藥外敷，使患者炎症局部與周邊相關的肌肉、軟組織等作鬆解，其腫痛明顯消除。只要患者結合平時生活保養，防止病情加重，減少復發就可以了。



▲新手媽媽照顧嬰兒時經常保持虎口張口，容易患上「媽媽手」。



▲自我檢查「媽媽手」，先握拳把拇指放入掌心，然後向小拇指一側傾斜，看看橈骨莖突部有否感到疼痛。



▲長時間滑手機，有可能患上「媽媽手」。

▼薯仔性平味甘，有便秘困擾的人將它榨汁後飲用，有助排便。



## 舒筋活絡湯

保健湯水

材料：嫩桑枝1兩，寬根藤、半楓荷、五爪龍、黃耆各8錢，黑棗5個、瘦肉4兩、生薑3片（2至3人分量）。

做法：①瘦肉洗淨汆水，備用。

②所有材料放鍋中，注入12碗清水，大火煮滾後，轉中小火煲1.5小時至煲存3至4碗湯水，便可飲用。

功效：理氣活血，舒筋通絡。

備註：孕婦禁用，貧血、高血壓者慎用，如有疑問先向中醫師查詢。

簡易運動  
紓緩「媽媽手」

（1）放鬆運動：患側手臂向前伸直，五指張開拇指向上，然後拇指內收，用其餘四指包裹拇指作握拳狀，然後慢慢往下牽拉，力道以有牽拉感而不感到疼痛為度。保持姿勢10秒鐘，重複5至6次，早晚各1次。

（2）強化手腕關節肌肉運動：患側手屈曲，手肘貼近腰部，手前臂放在同側大腿作承托使手部放鬆，手心向上，運用橡皮筋圈著五指，緩緩地張開手指，使橡皮筋的拉力與手指張力作對抗，然後緩緩地收。如此重複動作8至10次，記得動作要慢，以免加重病情。

備註：注意早期炎症反應嚴重，疼痛期應以放鬆運動為主，後期可適當加入強化運動。

## 調節飲食緩解便秘

有便秘但拉不出來，幾日才去一次大解，或者大便經常不成形，這些都是患上便秘的症狀。中醫把便秘稱為「大便秘結」，主要是大腸問題，但亦與肝、脾、腎等臟腑功能失調有關，要按病人體質去治療。不要小看便秘，如果排便障礙情況嚴重，有機會帶來連串健康問題，例如口臭、肥胖、食慾不振，甚至會形成大腸癌和引發情緒困擾。便秘的成因包括以下幾種情況——

水分攝取不足：飲水不足會使糞便過硬，不易排出。

纖維攝取不足：經常出街食飯，容易缺乏纖維，使腸胃蠕動緩慢，造成便秘。

油脂攝取不足：若油脂攝取太少，會導致糞便乾硬而產生便秘。

排便習慣不良：沒有養成定時排便的習慣，或者經常忍住不上廁所，久而久之也會形成便秘。

情緒因素：容易緊張、工作壓力或思慮過度的人，將影響傳導排便的神經，並且減緩胃腸蠕動功能。

排便動力缺乏：老年人、缺乏運動者或長期臥床的人，腹肌衰弱，腸子蠕動不足，無法用力排便，容易便秘。

藥物副作用：服用許多藥物如止痛藥、抗抑鬱藥物、鎮靜劑、降血壓藥物、利尿劑、鈣片、含鋁之胃乳片、鐵劑、抗組織胺等，都會造成排便不暢。

解鈴還須繫鈴人，最簡單解決便秘的方法，當然是循飲食習慣着手，例如攝取高纖維食材，一般建議每天吃25克至30克之纖維。纖維含量高的食材包括：菇類、牛蒡、燕麥、番薯、芹菜、蘋果、梨子、香蕉等。另外，患者要飲用足量水分，一公斤的體重，建議一天至少要喝30c.c.（毫升）的白開水。受便秘困擾的人也可以多攝取優質油脂，如進食杏仁、芝麻、腰果等含油脂類的種子食物，適量的脂肪可使糞便表面光滑，容易排出。



▲蘋果含豐富纖維。

## 花旗參生津止渴

夏季養生保健，可選食花旗參。它又名西洋參，乃多年生草本植物，入藥用其乾燥根。花旗參既是一味藥物，也是常用的養生保健食品，其主要成分含人參皂苷，具有抗疲勞功效，可補氣陰，清虛火，生津止渴，對虛火牙痛亦有一定療效。

花旗參性涼而補，屬養陰藥材，凡想滋補而受不了人參的溫補的人，可用它作替代。花旗參性涼，人參性溫。前者入心、腎、肺經，益氣養陰；人參入脾、肺二經，益氣補血。兩者一涼一熱，花旗參屬於清補，適合陰虛內熱之人；而人參偏於溫補，適合陽氣不足之人。因此，夏季宜用花旗參。

要注意的是，花旗參不宜與茶葉、山楂、蘿蔔以及中藥藜蘆、五靈脂搭配食用。食療方面，除了與梗米、麥冬、淡竹葉煮成稀粥食用，花旗參亦可與老雞一起熬成滋補湯品。

## 花旗參生津補氣湯

材料：花旗參1兩、蜜棗2粒、老雞1隻。

做法：①老雞剖淨，去皮去脂肪，汆水沖淨。

②所有材料放煲內，加入適量清水，以猛火滾10分鐘，轉文火煲2小時，下鹽調味，即可飲湯吃肉。

功效：補氣補血，生津去痰。

備註：濕熱未除及身體虛寒者忌用。



▶花旗參具有抗疲勞功效。

## 自製助排便飲品

以下介紹三種簡單的飲品幫助排便，有興趣的讀者可以一試。

## （1）生榨薯仔汁

做法：薯仔用水沖乾淨，把皮去掉，放入魚湯袋擠出汁。不過薯仔汁味道比較難入口，可按個人口味加入蘋果汁或其他新鮮生果汁。

功效：每月連續兩日空腹飲生榨薯仔汁，每天一杯，有助解除便秘困擾，更可以改善因腸內宿便引起的高血壓，以及肥胖問題。在中醫角度，薯仔性平味甘，除了可以清宿便，更有和胃調中、健脾益氣和減肥降脂等功效。

## （2）溫腸茶

做法：把半個蘋果清洗乾淨，切片，加入1克肉桂粉、10克杞子和適量熱水，焗5至10分鐘後飲用。

功效：有助溫腎潤腸通便，適合平日喜歡吃生冷食物，體質虛弱怕凍人士。

## （3）暖鹽水

做法：在暖水裏加六分之一茶匙粗鹽，攪拌後慢慢喝。

備註：嚴重的便秘患者可以在早上喝一杯暖鹽水，注意味道應是微鹹，不要加太多鹽，否則有機會令便秘問題惡化。