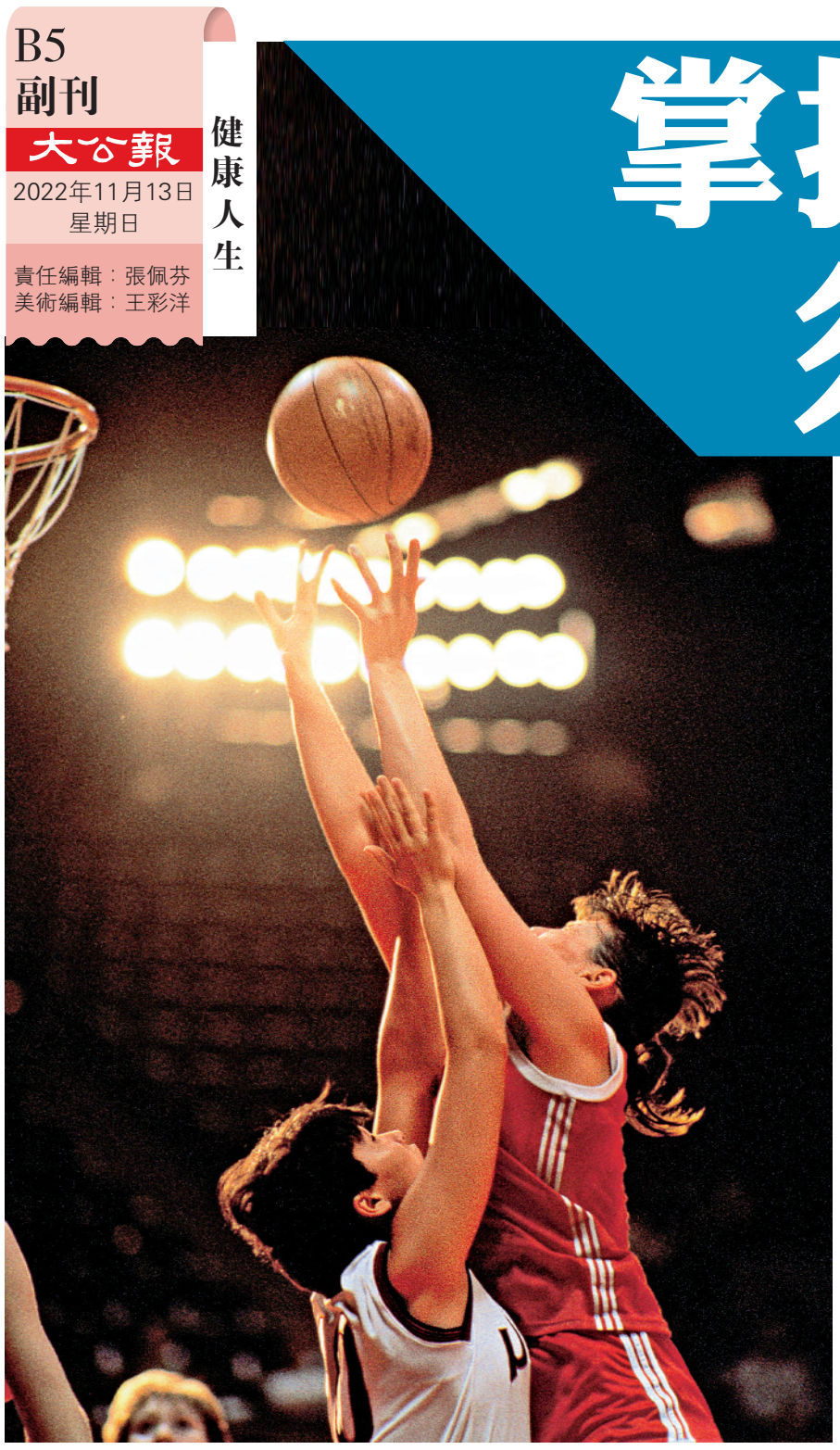
責任編輯：張佩芬
美術編輯：王彩洋

掌指關節扭挫傷 須及時處理



▲打籃球或有機會令掌指關節扭挫傷。

中醫．生活

大家在日常生活中，都可能經常聽過「篤魚蛋」這個詞。有人將手指關節受傷稱為「篤魚蛋」，為什麼？當手指關節因為不同方式導致受傷，有時會表現為指間關節腫脹，看上去就似竹籤串着魚蛋一般。所以，這種情況就被稱為「篤魚蛋」。

何銘泰
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

「篤魚蛋」，又稱為「掌指關節扭挫傷」。日常生活中，手掌及手指用力不當或因外力受傷，都有機會使關節受傷，多見於手提重物、運動及工作期間。例如：進行籃球、足球或指上壓等運動；或使用工具工作時，如使用電鑽、扭動手柄等。

當掌指關節發生過度屈曲、伸展、扭曲或彎曲等，都會導致掌指關節損傷，出現疼痛、腫脹、活動或功能障礙。若處理不及時或失當時，會讓損傷拖延難以痊癒。嚴重時，可導致關節腫脹變形、僵硬。

不當按摩 腫痛加重

手指受到不同方向的外力衝擊，向一側過度彎曲時，或會令手指關節間的肌腱、組織或周圍的韌帶損傷。嚴重時，更會出現關節發炎腫脹、脫位或骨折。當關節受傷後，患指會出現劇痛，然後迅速腫脹。手指關節常常呈現半屈曲的狀態，但不能自然伸直或有屈曲困難等情況。

受傷初期，患者不應用力搓揉患指。因為，這時候關節間的骨膜因發炎而腫脹，若按摩力度過大或使用錯誤的按摩方法，容易使骨膜發炎情況加重以及疼痛加劇，骨膜的腫脹會加重，腫脹亦會難以消退。

掌指關節扭挫傷的治療，我們主要運用中醫的理筋正骨手法放鬆肌肉及滑利關節。在辨證論治下，讓患者服用活血化瘀、通經養筋的中藥，祛瘀通絡、柔筋。在必要時，須固定患指及進行固定包紮，以利患指在穩定的情況下康復。在康復過程中，患者應逐漸加上關節功能鍛煉，例如掌指屈伸、輕握空拳等，配合局部穴位的點按，以加速患指功能恢復。然而，這些康復鍛煉必須在醫師的指導下進行，以免鍛煉不當影響患指康復或加重傷害。

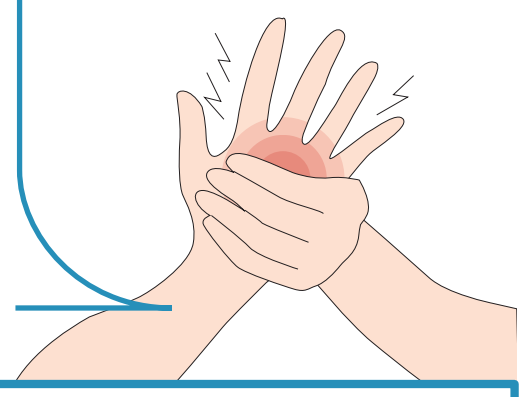
放鬆伸展 避免受傷

一般來說，嚴重的掌指關節扭挫傷，需要二至三星期的治療；而症狀較輕的，大約七天到十天便會明顯好轉。醫師多會使用針灸、中藥外敷內服及手法等配合治療，其中手法治療較為重要，可以明顯改善發炎部位的血液循環，使發炎範圍逐漸減少。

若生活中想避免受傷，可在運動或工作前，多進行手腕掌指部的肌肉放鬆及伸展運動；當感到身體困倦或體力不支時，應避免進行劇烈運動或危險工作，以降低掌指關節受傷害的風險。

▲手指關節受傷後須及時處理，以免關節腫脹變形。

▶運動或工作前，雙手可進行放鬆及伸展運動。



養氣血祛瘀湯水

掌指關節扭挫傷的病人，在筋腱受傷後往往有瘀血停滯於局部，血液運行亦會受阻。此時，可適當飲用調養氣血、祛瘀的湯水，促進局部瘀血吸收，增強機體復原能力。

木耳，有益氣養血之功；蓮藕，生用有涼血散瘀、止渴除煩、健脾開胃、養血生肌之效。而雞腳，有補中益氣、益精補髓的功效。用這三種材料煲湯，可祛瘀生肌、健脾益氣、養血強骨。

▲黑木耳益氣養血。

木耳蓮藕雞腳湯

材料：乾木耳5錢（黑或白皆可）、蓮藕一條、雞腳半斤、食鹽適量。

做法：

①所有材料洗淨。乾木耳用淡鹽水泡發1小時後洗淨，蓮藕切塊。

②雞腳切去爪甲後汆水。

③所有材料放進鍋中，注入適量清水，大火水滾後調小火煮45分鐘，關火後加入食鹽調味，即可飲用。

病案分析

▶女性做家務時重複以單手操作機器，容易使肌肉處於疲勞狀態。

家庭主婦

- **受傷原因：**疲勞過度，姿勢錯誤
- **治療方法：**針灸、推拿、手法治療

司徒女士因為平常多做家務，常會反覆用單手的手腕及手指把持廚具的手柄，手指因常常反覆用力，令肌肉處於疲勞狀態，又因過度伸展引起受傷，手指及手腕很快疼痛起來。

求診時，司徒女士活動兩手拇指、食指、中指關節時，會感到疼痛，嚴重的時候，手指發力會疼痛，手持物件也出現困難。

我們首先為病人針灸了手背及手掌部位的穴位，使局部神經及肌肉得到放鬆。針灸完畢，先使用推拿手法放鬆她前臂部及手掌的肌肉，繼而重點以手法治療患處，使炎症減輕，加速血液循環。然後，運用拔伸牽引的手法放鬆及糾正她手指與手掌間的關節微小錯位，調整關節間的結構關係，讓手指及手掌的功能逐步回復正常。最後，以手法促進血液循環，促使其疼痛緩解及減輕。

▲運動前應進行熱身，減低受傷風險。

學生

- **受傷原因：**運動前熱身不足
- **治療方法：**針灸、手法治療

何先生在校園與同學進行籃球運動，之前未有進行熱身或拉筋運動，其間因接球時姿勢不當，致使食指的關節活動過度而受傷。

求診時，病人食指腫脹、紅腫疼痛、局部有瘀斑，食指不能伸直及屈曲，活動時會感到疼痛加重。檢查後發現病人食指韌帶及局部組織發熱、腫脹。

治療上，先為患者針灸，放鬆相關神經與肌肉。繼而以手法放鬆其手掌及手指的肌肉及組織，再治療患處，加速血液循環及減輕腫脹。經過兩周多的治療，病人疼痛已有所好轉，手指活動亦較為靈活。

雞肉健脾養胃

藥食同源

雞肉營養十分豐富，益五臟、補虛損、健脾胃、強筋骨，它含有人體必需的氨基酸，是優質蛋白質的來源。雞肉還含有多種維他命，以及鈣、磷、鋅、鐵、鎂等成分，具有強身、健體、益智的功效。

冬季之時，雞肉是煲湯材料上選，搭配淮山、肉蔻、砂仁等藥材，可健脾養胃消食；女性欲滋陰養血，可加大棗、黃耆、當歸、枸杞子。而對於面色晦暗、皮膚粗糙、月經不調的女性，可以雞為原料，加入田七、紅棗、當歸燉湯飲用。

▶雞肉營養豐富。

當歸田七紅棗燉雞湯

材料：雞一隻、當歸30克、田七10克、紅棗10克。

做法：

①雞洗淨切件，以薑片、葱頭、鹽、油調味。

②所有材料放進燉盅，注入適量水，隔水文火燉4至5小時，即成。

功效：補血、調經、止痛。

備註：胃潰瘍或胃出血病人、膽囊炎和膽石症患者、高血脂病人等，不宜多喝雞湯。

掌握逃生技巧

知多啲

還有不足兩個月，2022年將會成為過去，年末至翌年初，尤多節慶，加上新冠肺炎疫情趨緩，不少人希望盡興而歸。

現實中，災難性事件時有發生，足以引起大家警醒，同時應掌握逃生的技巧。

其中一種情況是，意外猝不及防，人們逃生時造成混亂，導致擠壓死傷。常見的情況是大型的慶祝活動、球場或演唱會上發生騷亂事件。

當遇上突發性意外，人們容易有心理上的恐慌，影響行為，如果地點發生在人多的地方，常會形成人擠人的局面，造成傷亡。假使你身處在這樣的地方，首先要保持冷靜，盡量避免處於擁擠的人流中。當人群發生騷亂時，應設法離開現場。

如果不幸處於人潮的「漩渦」中，你應保持身體處於直立位置，不要倒下，否則可能招致損傷或窒息，造成嚴重後果。

部分曾經歷逃生事件的人，會變得驚恐不安，失魂落魄，如果經過時日洗禮，情緒依然難以平復，可能會轉成病態，出現精神疾患和心理障礙，並誘發各種疾病。此時，就需要尋求專業人士的幫助。

香港社區節推廣身心健康

簡訊

新冠肺炎疫情持續，人們更需要關注身心健康。「香港社區節2022」將於11月27日於中環舉行，歡迎公眾參與。活動旨在於疫後提升社區抗逆力，推動關愛共融，同時鼓勵跨界別的合作，解決社區需要，為香港注入更多正能量。

屆時，中環遮打道行人專用區將劃分為六個區域，以「運動」和「升級再造」為主題。場內將設置「運動體驗區」，讓市民透過遊戲提升對身心健康的關注，並會介紹為傷健人士和長者而設的運動。

「香港社區節2022」由滙豐與香港社會服務聯會合辦，是每年一度的大型嘉年華，當天由中午12時至下午5時向公眾開放。