

多观察你的手 它可能透露健康信号



我们的双手,可谓是“劳苦功高”。但是很多人可能从来没有仔细观察过自己的手,也忽略了对它们的呵护。其实当身体出现某些不适或问题时,手也可能会发生一些变化。

A 手指肿大

前段时间,有条新闻上了热搜,一女子手指肿成萝卜头,一查竟是肺癌。手指突然肿大,跟健康有什么关联呢?健康的手指是直的,但有杵状指的手指末端会明显肥厚,关节会变肿,指甲根部到末端成一个拱形隆起,看起来很像鼓锤。新闻里的女子,就出现了杵状指体征。

“杵状指常见于肺部疾病,比如支气管扩张、慢性肺脓肿、脓胸、肺气肿、肺结核、特发性肺纤维化等。在临床上,确实有部分肺癌患者会出现杵状指,大多跟组织缺氧、代谢障碍有密切关系,因此造成了指端组织增生。”呼吸内科医师表示。对于长期抽烟的中老年患者,即使呼吸道症状不明显,发现杵状指时,也应当引起高度重视,特别注意要做肺部检查,以免误诊或漏诊。

B 指甲易断,凹凸不平

有些人的指甲脆弱易断,还凹凸不平的,西医认为可能和缺乏蛋白质、钙、锌、铁等有关,如果有异常可以检查后有针对性地补充蛋白质和相关物质。

中医认为,指甲的健康程度其实和肝的功能有密切关系。肝藏血,主输泄。因此当肝血充足,输泄正常时,指甲也会得到充分的滋养,呈现白里透红,光滑且坚

C 手脱皮脱屑

进入春夏季以来,不少市民又出现手指狂脱皮的现象,很是苦恼。发现手脱皮,很多人的第一反应是缺少维生素了。其实,除了干燥、身体缺维生素外,有些皮肤疾病也可能导致手脱皮。

近日,患有剥脱性角质松解症的林先生手指因为脱皮,几个指腹“光溜溜”,上班没办法刷指纹打卡。据了解,剥脱性角质松解症的患者多在指腹部位出现发红、脱皮症状,严重的整个手都会脱皮,症状会在一个月至两个月自行缓解。

皮肤科医师表示,“手癣也是可能引起手部脱皮的常见疾病。真菌感染了脚部被称为足癣(俗

称脚气),感染手部就是手癣。手搔抓足癣部位是引起手癣的主要原因。手足癣主要表现为皮肤角化性鳞屑脱皮,局部皮肤起水泡,还常伴有瘙痒感。手足癣传染性比较强,易反复发作,一般以使用抗真菌药物为主,需彻底治疗。”

肝血虚的人,平时要注意养肝补血。首先要规律起居,少熬夜,保持心情愉悦。不酗酒、吸烟。可以多吃一些养肝血的食物,如瘦肉、鸡蛋、桂圆、红枣等。如果肝血虚的症状严重,需要规范就医。

“手脚总脱皮、脱屑,还要提防是不是掌跖银屑病。掌跖银屑病临床表现为:在红斑的基础上,周期性发生的无菌性小脓疱,脓疱可逐渐干涸、结痂及脱屑。”

如果出现常规的手脱皮,可适当地减少清洗次数,避免使用碱性物质,避免用手撕脱皮;适当涂抹保湿剂;如果手指脱皮一直不缓解,最好及时求助专业医生。

如果手指脱皮一直不缓解,最好及时求助专业医生。

D 手心多汗

很多人一紧张,手心就会湿漉漉的。但有些人就算不紧张手心也冒汗,这时需要警惕是否患有手汗症。手汗症分为原发性和继发性两类,而继发性手汗症通常是因为其他疾病引起的,比如内分泌失调、结核、甲状腺功能亢进等。

“有的人手心经常出冷汗,还总是怕冷,这种情况多考虑是脾肾阳虚。脾肾阳虚的人群,需要益气温阳、脾肾双补。平时可适当吃些桂圆、大枣、羊肉等温性食物,也可用薏米、山药、红枣、莲子等有健脾作用的食材熬粥食用。”针灸康复科医师表示。

E 手无力,指尖麻

生活中,有些人喜欢躺着玩手机,会给手部增加沉重负担,更易引发腱鞘炎。“症状多为手无力,指尖麻木,严重时患病手指拿不了重物;在手指根部或手腕部可以摸到一个鼓包,用力按会痛;将四指包裹大拇指做握拳的姿势,将拳头往小指的方向做下压的动作,会出现疼痛。”

腱鞘炎发生后,如果只是手指单纯疼痛,让患病手指充分休息,多能自愈。如果症状比较严重,应及时就诊治疗。预防腱鞘炎,最重要的是降低使用手机等电子产品的频率和时间。

F 手指裂口,出血

“双手很干,大拇指还经常会裂几道深深的口子,一碰就疼,有时还会出血。”市民陈女士抱怨说。医生告诉她说这是乏脂性湿疹,平时最好少接触水和洗涤剂。

“避免手部乏脂性湿疹,尽量少用碱性的香皂、洗手液、洗衣粉等。补充油脂膜,洗手后适量涂抹护手霜,或用少量橄榄油揉搓或按摩双手,促使手部血液循环。如果瘙痒影响生活,可以遵医嘱口服抗组胺药物,外用止痒药膏、保湿剂等。”皮肤科医师介绍。