

9岁男孩沉迷“烟卡” 玩出“腱鞘囊肿”

医生：“烟卡”游戏中存在很多健康隐患，家长要引起重视，尤其在暑期要加以监管和引导

海都讯(记者 林宝珍)暑假里，小朋友都在玩什么游戏呢？福州9岁的男孩平平(化名)因为天天和小伙伴拍“烟卡”，玩到手背上长“肿包”，到医院检查后，确诊为腱鞘囊肿。“烟卡”是小学生的游戏新宠，但医生提醒，“烟卡”游戏中存在很多健康隐患，家长要引起重视，尤其在暑期要加以监管。

本周二，平平随妈妈到福州市第二总医院小儿骨科就诊，接诊医生陈嵩托起平平的右手查看，孩子手背上蚕豆大小的肿块很是引人注目，轻轻一按，平平就直喊疼。

“摸上去有囊性感，很像是频繁用手引起的手背侧腱鞘囊肿。”陈嵩医生分析说，并询问平平最近都在玩什么游戏。

平平的妈妈一听，就忍不住吐槽。她说，孩子从放暑假开始，每天都和小区里的小朋友一起玩，除了吃饭睡觉几乎都在外面。询问之下，平平吐露，自己每天都跟小朋友拍“烟卡”，“可能是拍得太用力了”。说着，他还掏出一

张用烟盒折叠成的小卡片比画给医生看，只见他手背频繁拱起，用空掌心反复拍击桌面，直到把卡片掀翻。

经过相关辅助检查，平平手背的“包块”确诊为腱鞘囊肿。“原因很大程度上与玩烟卡有关”，陈嵩医生解释说，好比刀鞘包着刀，“腱鞘”是“肌腱(俗称筋)”的保护管道，对肌腱有润滑保护功能，一旦该部位高频率重复同一个动作，容易导致受损，发生急性炎症或囊肿。

腱鞘囊肿在经常使用鼠标的成年人中较为常见，儿童当中少见。9岁娃的手上有“腱鞘囊肿”，可能是因为孩子在拍“烟卡”时，手部需要机械、高强度地重复同一个动作，致使腱鞘和肌腱频繁摩擦而出现劳损，引发急性炎症或囊肿。

幸好，平平的情况发现得较及时，只需要日常注意手部休息，就能逐渐好转。如果孩子刻意隐瞒，父母也疏于观察，囊肿就可能继续增大而导致需要手术摘除。



九岁男孩手背出现蚕豆大小的包块，按上去会疼痛

陈嵩医生提醒，“烟卡”游戏不仅可能导致腱鞘炎症，孩子娇嫩的皮肤在粗糙的地面反复重击和摩擦，也容易造成破损和感染。甚至有的孩子为了获取烟卡会去翻找小区的垃圾箱。从长期来看，这

种游戏还对学生潜在的吸烟行为有诱导作用，家长需要对此加以关注和引导，特别是现在正值暑假，孩子们有大量闲暇，家长要引导孩子寻找更好的游戏，以满足暑期的休闲需求。

评论 重拳治理“烟卡”刻不容缓

半月谈

烟卡，一张小小的卡片，看似人畜无害，实际上潜藏着不少负面问题。

从未成年人成长角度看，“烟卡”带有传播烟草信息的功能，被用来当作未成年人游戏和社交的载体实在不妥。“烟卡”上印着香烟信息、沾有香烟味道，存在着给未成年人尝试吸烟带来心理暗示的隐患。一些玩“烟卡”的小学生对香烟品牌了如指掌，花费大额金钱购买“烟卡”，甚至按“烟卡”贵贱来给朋友分等级，这些都会给未成年人带来不良的价值观，影响其身心健康发展。从法律层面看，经营者印制、宣传“烟卡”的行为均涉嫌违法，有的店铺甚至销售的不是真烟标而是印刷的假“烟卡”，涉嫌侵犯注册商标专用权；有的店铺打出“培养动手能力、社交能力”“让孩子有排面”等宣传语，将售卖“烟卡”合理化，不仅有违广告法，还极大地冲击了人们的认知。

“烟卡”问题引起了有关部门的重视，日前，北京、广

州、海南等多地控烟部门和教育部门发出提醒，建议对“烟卡”进行监督管理。对于部分商家为了利益罔顾孩子健康发展的行为，有关部门应重拳出击，进行彻底排查，亮明不留死角的态度。

治理“烟卡”，需要统筹执法合力重拳出击，让售卖者不敢再犯。一些部门注意到，“烟卡”生产已经形成产业链，而且体量不小，打击治理需要尽快形成执法合力。首先，假“烟卡”要严查，真“烟卡”能否向未成年人售卖还需要进一步明确治理意见和处罚措施。其次，“烟卡”治理涉及烟草、市场监管、教育等多个部门、机构，应该尽快明确联合行动方案，各部门要各司其职，下功夫清理市场，为产业链“消毒”。

治理“烟卡”让其远离孩子刻不容缓，除了对有关违法行为的治理，学校和家也应该在学习生活之外多关注孩子的娱乐需求和社交需求，在发现其沉迷“烟卡”等不健康游戏时及时介入，引导孩子健康发展。

“老寒腿”痛三年?“老烟枪”险截肢

实是下肢动脉硬化闭塞症，四类人容易出现，积极预防首先要戒烟、控糖，做好健康管理

健康福建 科普先行 福建省卫健委 海峡都市报社 联合出品

大多数老人会认为，腿疼就是得了“老寒腿”，捶一捶、做一下热敷就会缓解。其实，有些“腿疼”如果不及时治疗，离截肢就只有一步之遥。

宁德80岁的王大爷(化名)就遇到了这样的问题。他把下肢疼痛当作“老寒腿”，直到皮肤冰凉、脚趾头发黑才去看医院，结果是下肢动脉硬化闭塞症，医生说再迟一点来就要截肢了。

“腿痛”三年没重视，脚趾溃疡、变黑

王大爷是个“老烟枪”，虽有高血压病史，平时身体还算硬朗。但从2021年起，老人的左腿就开始不明原因疼痛，家人误以为是和年龄相关的“老寒腿”，没有引起重视。三个月前，王大爷感觉左下部的皮肤冰凉、发紫，疼痛持续不能缓解，有个脚趾还逐渐出现溃疡、变黑。忧心不已的他，在家人的陪伴下到医院求治。

完善专科检查后，王大爷被确诊为左下肢动脉硬化闭塞症，再耽误下去，腿就会坏死，将面临截肢危险。

因为王大爷心肺功能储备差，且有长期吸烟、高血压病史，病情复杂，手术风险较高，经综合评估并征得患者及其家属同意后，医生团队为他施行了微创血管腔内介入治疗。术后，王大爷的皮肤温度回暖，疼痛缓解，一周后康复出院。



建隆/漫画

动脉硬化闭塞有4个阶段，延误治疗要截肢

下肢动脉硬化闭塞症，是全身动脉粥样硬化在下肢的表现，是动脉硬化导致的斑块把血管堵住了。

典型的下肢动脉硬化

闭塞症有四个阶段：早期会出现足部发凉、发麻；中期出现的症状叫“间歇性跛行”，特点是走一段路后觉得小腿痛，休息片刻又能继续行走；到了晚期，即

使不走也会出现肢体远端疼痛，夜间疼得甚至不能入睡；终末期还可出现肢体坏死，需要采取截肢救命的方法。

由于对下肢动脉硬化

闭塞症缺乏足够的认识，不少患者延误了治疗的最佳时机，而被迫截肢；还有的被误诊为闭塞性脉管炎、骨质增生、风湿病等，没得到及时治疗。

从戒烟控糖开始，做好健康管理

糖尿病、高脂血症、高血压、吸烟等，是下肢动脉硬化闭塞症的危险因素。其中，吸烟和糖尿病的危害最大，可使周围动脉疾病的发生率增高3~4倍，有以上情况的人群，出现下肢疼痛及跛行，要及时到正规医院检查。

预防下肢动脉硬化闭塞症，最主要的办法就是针对动脉硬化的危险因素进行干预：

控制体重。由于动脉粥样硬化的发生与肥胖、高脂血症密切相关，因此控制体重是重要的预防措施之一，要让自己的体重保持在正常范围，即BMI在20~24之间即可。

杜绝吸烟和二手烟。吸烟会损害血管内膜和一些器官或组织，除了可引起血管硬化外，也是高血压、糖尿病等慢性病的危险因素，这些都会促进动脉硬化发生。所以戒烟是预防主动硬化的主要

方法。**适当锻炼。**选择适合自己的运动方式，以不过多增加心脏负荷及没有严重不适感为宜。

低盐低脂饮食。想要保护血管，饮食原则是限制脂肪摄入量。主要是清淡饮食，做到低盐、低脂饮食；多吃蔬菜水果；限糖；少吃肥甘厚腻的食物。

积极治疗慢性病。某些慢性病如心血管病、糖尿病、高血压等和动脉硬化密切相关。如心血管病基本原因是动脉粥样硬化，糖尿病主要危害是使动脉血管发生粥样硬化。

定期体检。定期体检以排查各种血管疾病的可能，尤其是有吸烟史、三高病史，以及患有其他代谢性疾病、风湿免疫性疾病等基础疾病的人群，更要注意做好血管方面的检查，做好自身的健康管理。

(作者：宁德市闽东医院介入血管外科尹志达)