

醒来手麻无力 竟是“星期六夜麻痹”

医生提醒,睡眠时避免以手当枕,发现不适及时就诊

N海都记者 刘薇
通讯员 吴佳弘

一觉醒来,手不听使唤,抬不起来了,难道是中风了?泉州的48岁王女士(化名)被吓到了,赶去医院一查,原来是上臂桡神经损伤,又叫“星期六夜麻痹”。

泉州骨科医生提醒,平时睡觉要避免“以手当枕”。如果出现手脚麻木、四肢无力、肌肉萎缩等任一症状,建议及时到正规医院诊疗。

睡醒手不听使唤,以为自己中风了

“吓死了,不敢相信自己这么快就中风了!”前不久,王女士周末一觉醒来,发现右手手腕垂着,右手掌很麻,任凭她怎么使劲也抬不起来,“就像手掌没有骨头,软绵绵地垂着。我睡觉时会枕着手,以前也出现过小指或者食指发麻,所以这次我也以为过一会就好了,没想到两个小时过去了,一

点都没好”。

随后,王女士赶到泉州市正骨医院就诊。接诊医生详细询问了其病史并进行了专科查体,判断王女士的情况与中风并不相符。

“如果是中风,会整条手臂都抬不起来,不会只是手掌。”医生诊断王女士患的是上臂桡神经损伤。

“这病最先表现的症状是手臂麻木、手功能障碍、感觉减退甚至消失等,三垂征(即垂肘、垂腕、垂指)是最典型的桡神经损伤症状。”

所幸这只是虚惊一场。王女士接受了肌电图经皮定位定量电刺激治疗。目前,她的手已恢复如初。

把酒言欢后熟睡,小心“星期六夜麻痹”

“在临床上导致桡神经损伤的因素较多,主要为桡骨损伤、骨折、肩关节脱臼等,部分还与炎症反应、酒精中毒和睡眠姿势不当等因素相关。”泉州市正骨医院肌电图室主治医师柳三凤介绍,可以通过神经电图和肌电图两项检查,观察神经以及神经周边肌肉的损伤程度,明确位置和程度后

再进行相应的电刺激疗法,刺激受损神经恢复。

据介绍,上臂桡神经损伤也叫“星期六夜麻痹”或“蜜月麻痹征”。这名字的由来是西方人周末喝酒狂欢后,随意将上臂往椅背上一放就睡着了,一觉醒来就发现受压的手臂不能活动了,故称之为“星期六夜麻痹”。

生活中应如何避免出

现“星期六夜麻痹”?柳医生建议,要注意睡眠姿势,改变以手当枕的习惯。对于因醉酒或劳累后熟睡的家人要注意其体位和姿势,如发现手臂受压应及时帮其翻身。若出现手脚麻木、四肢无力、肌肉萎缩等任一症状,建议及时到正规医院诊疗。及时的医疗干预有助于患者尽快恢复健康。

人均预期 78.6 岁,如何迎接长寿“新常态”?

N 新华

最新的《2023年我国卫生健康事业发展统计公报》显示,中国的人均预期寿命达到78.6岁。这意味着,如果顺利,去年出生的婴儿多数将能够看到下个世纪初的太阳。

长寿的趋势,与人们的切身感受相符合。环顾身边,长寿老人明显越来越多,80岁习以为常,90岁也不再稀罕。

从2012年至今,10余年间中国人均预期寿命增长超过了3.5岁。



新华/漫画

告别“人生七十古来稀”的说法

什么是人均预期寿命?

简单来说,它是通过统计各个年龄段的死亡率,推算出新生人口平均可以存活的年数。各年龄段的死亡率越低,人均预期寿命就会越高。

88岁的原卫生部卫生统计信息中心主任陈育德解释,人均预期寿命是采用寿命表编制方法测算得来的,并不等同于实际的人口平均死亡年龄。不

过,由于能够反映某地某地经济社会、生态环境、人口生活方式和卫生健康等综合状况,并可直接进行比较,这一指标在全球得到广泛应用。

如果把中国历年的人均预期寿命数字连在一起,可以直观地看到一条稳步上扬的“长寿曲线”——

新中国成立前,人均预期寿命只有大约35岁。据第三次人口普查资料测算,

1981年中国人均预期寿命为67.9岁。到1998年,人均预期寿命上升到71岁,已经大大超过了世界平均水平。

尤其自2011年至2021年,中国人均预期寿命从74.8岁增长到78.2岁。

《柳叶刀·公共卫生》杂志今年4月发表的一项建模研究结果推测,到2035年,中国人均预期寿命有望增长到81.3岁。

改变变老的方式

北京大学健康老龄与发展研究中心名誉主任曾毅发表论文指出,更健康的生活方式、更好的医疗保健和更高的收入,使得老年人更长寿。

复旦大学公共卫生学院的研究人员还发现,不吸烟、规律运动、食物多样化与活到百岁之间存在着独立的显著关联。

中国人口与发展研究中心主任贺丹根据研究预测,到2050年我国80岁以上老人数量将会翻两番。

“我们开始进入长寿社会,而不是老龄社会。”英国的长寿经济学专家安德鲁·斯科特如是说。

没有人能避免变老,但如何变老却是一个可选项。

全球医生组织中国代表处首席代表时占祥说,有必要改变对高龄老年人的看法,构建一个为长寿

做好准备的社会,确保长寿者生活质量与寿命延长相互匹配。

要活得长,更要活得健康,这一理念不仅得到更多社会个体的认同,也已成为引导学术研究的一项指标。

除了预期寿命,世界卫生组织自20世纪末以来开始同时采用“健康预期寿命”,以反映各国人口的健康状况。

在北京大学人口所教授乔晓春看来,健康寿命比寿命本身更重要。延长健康寿命,将极大提高人们的生活质量,并尽可能减少生命最后阶段对家庭和社会资源的消耗。

到老年大学学习唱歌、书法,在老年活动中心参加丰富有趣的活动……老年人的退休生活正在变得越来越丰富多彩。

一项关于我国老年人

受教育程度的分布变化调查显示,2020年时,在即将进入老年阶段的50岁至59岁人口中,学历为高中及以上的比重超过20%。随着40岁至59岁的中年人在未来20年间相继步入老年阶段,届时老年群体总体受教育水平将进一步提高。

在中国人民大学劳动关系研究所研究员马瑞君看来,这为促进“老有所为”、积极开发老年人力资源提供更多可能。

充分挖掘长寿时代的潜力,要改变我们变老的方式。

中共中央、国务院发布的《关于加强新时代老龄工作的意见》提出,把积极老龄观、健康老龄化理念融入经济社会发展全过程,推动人们从意识层面改变对老龄人群价值的认知。

分类信息

广告热线:13799377276

公告栏

厦门承昌进出口有限公司遗失公章、财务章各一枚,声明作废。

福建省范小姐文化传媒有限公司不慎遗失公章一枚,现声明作废。

福建万汇集团有限公司遗失公章一枚,编码:3501030104974 声明作废。

李猛 遗 失 身 份 证 , 号 码 372925200009216579, 声明作废。

公告栏

史景文 遗失 军人保障卡, 证号: 810000190322115628, 声明作废。

厦门贤诚贸易有限公司遗失思明区市场监督管理局 2022-04-08 核发的营业执照副本,统一社会信用代码 91350203678269273N 声明作废

厦门奥帆游艇维修服务有限公司遗失公章一枚, 声明作废。

厦门子濠商贸有限公司遗失财务章一枚, 声明作废。

厦门市星荷健商贸有限公司遗失集美市场监督管理局2022-09-05核发的营业执照正副本,统一社会信用代码 91350211MA8RFXA44Q 声明作废。

厦门市思明区靛靛图文设计工作室 遗失思明区市场监督管理局 2021-12-23 核发的营业执照正副本,注册号 350203808293962 声明作废。

厦门任意飞国际旅行社有限公司遗失公章、财务章、发票章各一枚, 声明作废。

公告栏

厦门市思明区周寅餐饮店遗失思明区市场监督管理局 2020-07-06 核发的营业执照正本,统一社会信用代码 92350203MA34BU8849, 及遗失 2020-07-23 核发的食品经营许可证正副本, 编码 JY23502030412357, 声明作废。

厦门瑞禾众泰电子商务有限公司遗失财务章、私章各一枚, 声明作废。

厦门福济堂贸易有限公司遗失公章一枚, 声明作废。

公告栏

厦门纪孝堂贸易有限公司遗失公章一枚, 声明作废。

洪素珍(身份证号 35062519741224 1049) 遗失福建省职工养老保险手册, 编号 600324649 单位名称: 大福(长泰)食品工业有限公司, 声明作废。

厦门兰象文化传媒有限公司遗失思明区市场监督管理局 2022-09-19 核发的营业执照正副本, 统一社会信用代码 91350206MA33557R1A 声明作废。

公告栏

菁英(厦门)科技有限公司遗失公章一枚, 声明作废。

福建力志元数影视科技有限公司遗失公章一枚, 声明作废。

龙岩旅者科技有限公司遗失公章, 编码 35080210128373 声明作废。

林丽美(身份证 3506211970012710 88) 遗失福建省职工养老保险手册, 编号: 600288048 单位名称: 福建凯景新型科技材料有限公司, 声明作废。