

## 2022年度全省控烟综合干预暨心理健康培训在大理举办



6月20-23日,2022年度全省控烟综合干预暨心理健康培训在大理举办。

省健康宣教中心主任段勇在2022年控烟干预暨心理健康教育培训上提出四点要求:一是

要进一步认识烟草危害控制是保障人民生命健康,建设健康云南、健康中国的要求。二是进一步认识烟草危害控制是深入开展爱国卫生运动,巩固提升卫生城市(县城)创建成果的

吴智深对推进健康云南行动控烟工作的进展做报告,并指出:现阶段,我省15岁以上人群吸烟率高,全面无烟法规保护的人口比例低,到2022年底,难以达到“健康中国行动”15岁以上人群吸烟率<24.5%和全面无烟法规保护的人口比例≥30%的要求。对此,下一步将在省爱卫办领导下,围绕“健康中国行动”控烟行动重点任务,做好以下工作:一是继续巩固、强化无烟党政机关建设,确保2022年各级党政机关全部建成无烟机关(包括事业单位)。二是结合新的国家卫生城市(县城)建设标准,提请省爱卫办争取在省爱国卫生条例制定

要求。三是进一步认识烟草危害控制是提高我省人均预期寿命,打造世界一流的“健康生活目的地”的要求。四是进一步统一思想,积极稳妥推进控烟各项工作。他表示,健康是人民群众最基本的需求,也是最重要的民生。推进控烟工作,是其中重要的一个内容,虽任重而道远,但是我们一定要有责任担当,凝心聚力,真抓实干,为全面建设健康云南、无烟云南贡献应有的力量!

中加入控烟有关内容。进一步加强与各州、市沟通,推动部分州、市开展室内公共场所、工作场所、公共交通工具禁止吸烟的立法工作。三是加强戒烟门诊建设,为有戒烟意愿的吸烟者提供科学规范的戒烟服务。四是持续做好烟草危害健康宣传,根据全国爱卫办有关要求,重点推进青少年控烟健康教育工作。持续打造戒烟大赛、无烟健康跑等活动,力争形成倡导健康生活方式的品牌活动。

(来源:云南省人口和卫生健康宣传教育中心)

## 墨江县市民纷纷参与第19个“世界献血者日”无偿献血活动

2022年6月14日是第19个世界献血者日,主题为“献血是一种团结行为。加入我们,拯救生命”,呼吁更多人参与到无偿献血行动中来。

为倡导无偿献血光荣的社会新风尚。6月14日,墨江哈尼族自治县卫生健康局组织开展第19个“世界献血者日”无偿献血宣传活动。活动旨在感谢无偿献血者的无私奉献,一如既往当好无偿献血的践行者、宣传者、引领者,坚持弘扬无偿献血正能量,带动更多的人团结起来,呼吁爱心人士加入无偿献血行列,组织医疗卫生机构干部职工以奉献践行

使命,积极参加无偿献血活动,继续书写大爱的热血故事,传递文明的热血温度。

在现场,墨江县卫生健康局志愿者向过往市民宣传无偿献血的意义,在活跃氛围的感召下,放眼望去献血车内比肩接踵,

献血车下更是排起了长长的队伍,涌动着浓浓的爱心奉献之情,路过的群众也跃跃欲试,不少市民积极主动参与其中。献血者们纷纷表示:“血液可以再生,但生命无法重来,希望我们的爱心,能够帮助更多人重回健康”。

近年来,墨江县以打造“情义健康、热血墨江”无偿献血为抓手,将无偿献血作为培育弘扬社会主义核心价值观和建设健康墨江的重要组成部分,在全社会营造“无偿献血,无尚光荣”良好氛围。2021年,组织开展无偿献血2次,采集血液1577人次,采集血液总量494300ml。

(来源:云南省人口和卫生健康宣传教育中心)

主编:段勇 编审:孙云霞  
地址:昆明市白马小区澄碧巷6号  
电话:0871—68212091(传真) 邮编:650118  
电子邮箱:404022176@qq.com

编辑:伍法同 孙瑜  
电话:0871—68212091(传真) 邮编:650118  
网址:www.ynjkjy.com

献血车下更是排起了长长的队伍,涌动着浓浓的爱心奉献之情,路过的群众也跃跃欲试,不少市民积极主动参与其中。献血者们纷纷表示:“血液可以再生,但生命无法重来,希望我们的爱心,能够帮助更多人重回健康”。

近年来,墨江县以打造“情义健康、热血墨江”无偿献血为抓手,将无偿献血作为培育弘扬社会主义核心价值观和建设健康墨江的重要组成部分,在全社会营造“无偿献血,无尚光荣”良好氛围。2021年,组织开展无偿献血2次,采集血液1577人次,采集血液总量494300ml。

(来源:云南省人口和卫生健康宣传教育中心)

## 新冠疫苗安全有效, 老年人接种,全家安心



根据中国疾控中心相关数据显示,老人人群如果感染新冠病毒,其重症的风险、尤其是死亡的风险是全人群中最高的,且发展为重症及以上的老人中大部分没有接种或者没有全程接种新冠疫苗。

从各国监测新冠肺炎发病、重症、死亡的情况分析,60岁以上人群是重症和死亡的高风险人群,也是新冠疫情流行期间对医疗资源占用最多的人群。因为老年人患病后需要住院、抢救比例高,住院时间也较长,所以要高度重视老年人新冠病毒疫苗接种。在病毒持续流行的国家或地区,老年人、有基础疾病的人群是优先接种的人群,世界卫生组织(WHO)也是这样建议的。2022年1月,WHO也再次强调,现有的新冠病毒疫苗接种,目前的重点仍然是减少严重疾病和死亡,以及保护卫生系统。



接种后一周内避免接触个人既往已知过敏物及常见致敏原,尽量不饮酒、不进食辛辣刺激或海鲜类食物,建议清淡饮食、多喝水,适当休息。处于疾病稳定期的患者,接种疫苗前后,仍应按医嘱用药接种新冠疫苗,早接种、早受益。为避免给老年人带来生命威胁,给家庭和社会造成重大负担,老年人也要尽快做到“应接尽接”,既保护本人、也保护他人。



接种疫苗不仅是为了预防新冠病毒及其变异株感染,更主要是体现在预防引发重症、降低死亡等方面。老年人接种新冠疫苗的不良反应报告发生率还低于其他年龄段人群,主要报告为发热、局部红肿等一般反应,在没有接种禁忌症的情况下,建议没有接种疫苗的老人尽快接种疫苗,没有全程接种的尽快补足未种的疫苗,包括“加强针”的接种。



老年人在接种疫苗时,要了解自己是否是慢性病稳定期,处在稳定期的能够接种新冠病毒疫苗,如果自己拿不准要提前咨询自己的主治医生或接种医生。接种时,需携带相关身份证件(身份证、户口簿等),必要时,老年人要有亲属陪伴,避免摔倒等意外发生,需在现场留观30分钟。个别受种者会出现发热、乏力、头疼、全身酸疼等一般反应,通常不需要特殊处置。如果受种者感觉到较重不适、持续时间较长,需及时就医。

### 健康小贴士

60岁以上老人只要没有禁忌症,不是延缓接种对象就可以接种新冠病毒疫苗。不能接种或不能马上接种的主要有以下几种情况:

- (1) 对新冠病毒疫苗的活性成分、任何一种非活性成分、生产工艺中使用的物质过敏者,或以前接种同类疫苗时出现过敏者的;
- (2) 既往发生过疫苗严重过敏反应者(如急性过敏反应、血管神经性水肿、呼吸困难等);
- (3) 患有未控制的癫痫和其他严重神经系统疾病者(如横贯性脊髓炎、格林巴利综合症、脱髓鞘疾病等);
- (4) 正在发热者,或患急性疾病,或慢性疾病的急性发作期,或未控制的严重慢性病患者。

(来源:云南省人口和卫生健康宣传教育中心)

排版设计:昆明长策文化传播有限公司  
云南冀彩印刷有限公司

# 云南健康教育

YUNNAN JIANKANG JIAOYU

第六期 总第226期

2022年6月26日

准印证号:(53)Y000318 印数:500份

发送对象:各州(市)健康教育所(科) 健康教育协会会员单位

导读>>>

- 我省召开支援抗击新冠肺炎疫情医务人员座谈会 弘扬伟大抗疫精神 当好抗击疫情主力军 坚决巩固住来之不易的疫情防控成果
- 新冠疫苗安全有效,老年人接种,全家安心
- 有种心情叫“考完了”
- 50岁的人一定会得“五十肩”吗?

云南省人口和卫生健康宣传教育中心 主办

内部资料 免费交流

## 我省召开支援抗击新冠肺炎疫情医务人员座谈会

### 弘扬伟大抗疫精神 当好抗击疫情主力军 坚决巩固住来之不易的疫情防控成果

6月15日,省委、省人大常委会、省政府、省政协领导在昆明看望慰问我省援沪、援边、援外的医疗队员代表并进行座谈交流,向支援抗击疫情的全体医疗队员和奋战在抗疫一线的广大医务人员致以诚挚问候和崇高敬意。

省委书记王宁出席座谈会并讲话,省委副书记、省长王予波主持,省委副书记石玉钢出席。



座谈会上,省卫生健康委党组书记汇报有关工作情况,支援抗疫医务人员代表陈松婷、李鹏飞、彭云珠、许琳、查梅花先后发言。

在认真听取发言后,王宁指出,在抗击新冠肺炎疫情这场特殊的大战大考中,广大医务人员积极响应习近平总书记和党中央的号召,不畏艰险、逆行出征,奔赴省内、省外和国外支援抗疫,为打赢大上海保卫战、为周边国家疫情防控、为打赢我省边境疫情防控阻击战作出了突出贡献,圆满完成了党和人民交给的光荣任务,是一支在关键时刻、关键战场、关键战役中能打胜仗的队伍。

王宁指出 参加大战、大考是一笔终身受用的宝贵财富,希望大家以饱满的精神状态回到工作岗位,在新的起点上作出新

的贡献。要始终牢记习近平总书记关于疫情防控的重要指示精神,继续弘扬伟大抗疫精神,勇挑重担、积极作为,当好抗击疫情主力军。要忠实践行初心使命,提升医疗服务能力水平,当好人民健康的守护者。要刻苦钻研医术药理,当好医学研究的攀登者。要传承发扬高尚医德,当好良好风貌的引领者。王宁要求 全省各级党委、政府要关心重视医疗卫生事业发展,落实好各项关心关爱政策,保障医务人员切身利益,积极营造良好理解、尊重、支持医务人员的良好氛围。王宁强调 疫情还在继续,大考还未结束,坚持就是胜利。要毫不动摇坚持“外防输入、内防反弹”总策略和“动态清零”总方针,抓紧抓实疫情防控重点工作,坚决巩固住来之不易的疫情防控成果,以实际行动迎接党的二十大胜利召开。李刚、邱江、刘非、曾艳、杨保建、任军号、李玛琳、杨斌、童志云、孙仙出席会议。省级有关部门和单位、部分州市(市)、有关医疗卫生单位负责同志,支援抗疫医务人员代表等参加。

(来源:云南发布公众号)

## 第22批 中国(云南)援乌干达医疗队出征



6月8日,由云南省承派的第22批中国(云南)援乌干达医疗队在昆明举行出征仪式,启程赴非洲乌干达执行为期15个月的医疗援助工作。云南省卫生健康委主任杨洋为第22批中国(云南)援乌干达医疗队授旗。

第22批中国(云南)援乌干达医疗队由云南省第三人民医院牵头组建,由来自云南省第三人民医院、云南省传染病医院、云南省中西医结合医院、昆明理工大学等全省4家单位的9名队员组成。涵盖消化内科、麻醉科、甲状腺乳腺外科、泌尿外科、耳鼻喉科、结核科、中医针灸学等多个专业,将在前21批医疗队卓有成效的工作基础上,持续帮助乌干达提升医疗服务水平。出发前,队员们经过4个月的集中培训,接受了国家对外政策、外事纪律、医疗队管理各项规定、出国工作注意事项、涉外礼仪、心理调适、医学英语和新冠肺炎核酸采样检测技术培训、应急演练等全方位培训。

据介绍,乌干达条件较为艰苦,医疗队员不仅要在简陋的医疗条件下开展工

## 云南省人口和卫生健康宣传教育中心 积极参加云南省2022年文化科技卫生

### “三下乡”集中示范活动

6月24日上午,楚雄州武定县体育广场人头攒动、热闹非凡,2022年云南省文化科技卫生“三下乡”集中示范活动在这里隆重举行。



省健康宣教中心由副主任张琴带队,派出7名工作人员积极参与。活动现场发放各类健康教育和疾病预防的宣传品,解答群众关于健康教育、疾病预防方面的困惑。省健康宣教中心制作的便携小药盒、健康小礼包等实物宣传品,深受当地群众欢迎。据不完全统计,此次活动共为1000余名群众解答健康咨询问题,免费发放各种宣传资料和实物宣传品、药品

14000余份。

集中示范活动结束后,省健康宣教中心小分队马不停蹄深入县医院等医疗机构和乡镇,聚焦武定县医护人员的短板和群众关心的问题,开展知识讲座、健康倡导与行为干预社区项目技能培训等特色活动,受到了群众和医务工作者的好评。

(来源:云南省人口和卫生健康宣传教育中心)

(来源:人民网)



# 有一种心情叫“考完了”

**很多家长朋友认为孩子考试结束之后就可以完全放松，其实恰恰相反，据心理学家研究，考试结束到录取结束这段时间，学生心理辅导都至关重要。**比如，在考试结束后许多考生都会自己进行一个估分，有的考生会低估自己的考分，这会给考生在出分前的这段时间里造成无谓的压力，让他们考试结束后也依然不能放松，处于一个紧张、担心的状态，这对他们的身心健康会起到消极的影响。那有的考生呢，会高估自己所得的分数，在成绩公布后也会因为失望，无法接受自己所得的分数，不断核分，这也会让他们出现心理问题。

**孩子考后出现心理问题，多少会有一些症状表现出来。**如果孩子对什么事都不感兴趣，整天等待、期盼、六神无主，证明孩子可能因为失落而产生了心理问题；如果孩子利用考后这段特殊时期毫无节制地放纵自己，家长应及时与孩子谈心，谨防孩子过于放纵而丧失积极性；如果孩子把高考的失败看作前途的终结，整日长吁短叹，愁眉苦脸，反复咀嚼自己的失败和痛苦，家长应引起重视，以免孩子产生自卑心理。

对于考试后考生的心理状态，首先取决于在考场上的答题，对于一部分考试不理想的学生来说来自各方的压力比较大，很多学生过于关注考试成绩，以

成绩来定位自己，考试不好害怕面对，害怕别的同学考得比自己好，在交流中产生一种自卑心理，自暴自弃，会反复地去回忆考场上的细节，责备自己哪里没有做好，当时为什么没有想到等等。这些考生如果不及时调整心态，很有可能由于长期心境低落引发抑郁症。这是第一个考生在考后常会出现的心理状态，也就是受挫心理。

**除了受挫心理外，考生还容易出现迷惑感。**因为考试前，每个人心中都会有一个目标，并且目标明确，考试后目标突然消失了，一下子就变得没有目标而无所适从。于是很多考生天天上网、睡觉、甚至无节制的聚会喝酒，网瘾、烟瘾、酒瘾乘虚而入。**这也反映出了考后的另一个心理问题——过激补偿。**

很多学生会在考完后扔卷子、撕书，这就是过激补偿的一种表现。很多考生终结了考场之后，刹那间感到如释重负，总想要做一些什么来表达自己的轻松，就会通过一个撕书、扔卷子的方式，看上去是在庆祝自己考试结束、缓解压力，但其实心里的压抑是需要一段时间慢慢消退，不可能在走出考场那一刹那就完全消失。事实上他们还处在一种应激的状态下，但他们却选择一种过度放松的方式来恶补三年来心中的欲求。过度的玩乐造成从长期压力到突然松弛的巨大

心理反差，会引发多种问题。这种过激补偿，虽然会让考生有短暂的放松和愉悦，但长久会使他们出现抑郁倾向，表现为吃不好、睡不好、情绪低落，有些还伴随出现强迫思维、强迫行为、自怨自责。

**面对这种情况，家长、亲戚或朋友应尽量避免在考生面前问及诸如“考得怎么样”“能考多少分”之类的问题，避免考生再次放大“考试很重要”“问题很严重”的信号，也避免让考生重复去想考场上所发生的事情，强化考生的自责感。**

其次家长应及时跟孩子沟通，帮助孩子化解心理压力及负担，并做出正确的引导。

比如，对那些把落榜看成是自己前途终结的考生，家长应帮助他们做好敢于面对现实、接受挫折的心理准备。家长要鼓励孩子，让孩子知道即使自己这次考得不理想，但未来依然是有希望的。

同时，家长可以带着孩子出去旅游或者一起去做孩子喜欢做的事情，帮助孩子化解心中压力。总体来说家长尽量放平自己的心态，学生考的好与坏已成定局，做好孩子心理疏导至关重要，不要过度纠结和攀比。及时引导孩子规划好暑假生活，比如在暑假学习某一项孩子喜欢

(来源：云南省人口和卫生健康宣传教育中心)



◀名医档案  
ARCHIVES

刘芳

医学博士，昆明医科大学第一附属医院精神科副主任医师，硕士。从事精神病学专业20余年，临床经验丰富，擅长精神疾病及心理疾病的诊治。

的技能、或者参加夏令营活动等等，提升孩子各方面能力，让他们能够更好适应新的学习生活。

对于考生来讲，要理性看待考试。人在情绪处于低落时，往往容易低估自己的实际水平。所以考生在估分时，一定要摆正心态，当觉得自己的估分不太理想时，不要过于焦虑，可以做一些自己喜欢的事情转移注意力，不要让自己沉浸在考试分数当中。当然，考生估分时也不要抱有侥幸心理，避免期望值过高，如果考生觉得自己无法缓解估分所带来的消极影响，可以选择不估分，忘记与考试有关的内容，或者寻求专业的心理帮助。

其次，要学会主动和别人沟通，把自己负面的情绪表达出来；也可以做一些自己有兴趣但因为考试无法去做的事情分散一下注意力；也可以走出家门，参加一些有意义的社会实践活动。最后建议考生在过渡期，可以按照复习期间的生活和作息规律进行调整。因为压力不是一天就形成，当然也不能一下子就消失，它需要一点点地慢慢消退。逐渐调整生活和作息规律，能帮助身体慢慢适应，缓解压力所造成的不良躯体反应。

(来源：云南省人口和卫生健康宣传教育中心)

## 献血小贴士

**无偿献血是指健康、适龄公民出于自愿捐献自身的全血、血浆或其他血液成分而不收取任何报酬的行为。**



### ○ 什么人可参加献血？

国家提倡献血年龄为18—55周岁。既往无献血反应、符合健康检查要求的多次献血者主动要求再次献血的，年龄可延长至60周岁。献血者的体重标准：男性公民≥50公斤，女性公民≥45公斤。公民献全血的间隔时间≥6个月。只有经过严格的健康检查和血液化验合格的公民才能献血。

### ○ 哪些人暂时不能参加无偿献血？

1. 半月内拔牙或其他小手术者。2. 妇女月经前后三天、妊娠期、流产后未满六个月，分娩及哺乳期未满一年者。3. 感冒、急性胃肠炎病愈未满一周者，急性泌尿道感染病愈未满一月者，肺炎病愈未满三个月者。4. 某些传染病例：如痢疾病愈未满半年者，伤寒病愈未满一年者，布氏杆菌病愈未满二年者，疟疾病愈未满三年者。5. 近五年内输注全

### ○ 参加无偿献血的流程是什么？

1. 了解献血知识和献血前注意事项。2. 填写《献血者健康征询表》并进行身份认证(请携带个人有效身份证件)；3. 一

血及血液成分者。6. 较大手术后未满半年者，阑尾切除、疝修补术、扁桃体手术未满三个月者。7. 皮肤局限性炎症愈合后未满一周者，广泛性炎症愈合后未满两周者。

# 50岁的人“五十肩”一定会得“五十肩”吗？

“五十肩”临幊上又称肩周炎、冷冻肩、粘连性肩关节炎，因其多发生于50岁左右的中年人，故又被称为“五十肩”。是不是50岁左右的人肩膀痛都是“五十肩”？“五十肩”能不能被治疗好？怎样才能预防“五十肩”？

01 “五十肩”是不是肩周炎？  
为什么五十岁左右的人容易得“五十肩”？

肩周炎的全称是肩关节周围炎，是指肩关节周围软组织的无菌性炎症。因为肩周炎在50岁左右的人群发病率高，所以一般也将肩周炎称为“五十肩”，且由于发病以后肩膀活动受限、像凝固或者冻结起来一样，所以也被称为“凝肩”、“冻结肩”。

肩周炎的发生跟很多因素有关，包括内因和外因。内因包括颈肩部的关节及关节周围的软组织退行性改变、更年期后内分泌的变化等等；外因包括生活习惯、工作习惯、肩关节损伤、不良姿势等等。

内因和外因正好在50岁前后出现累加效应，反映在肩关节上就是出现肩周炎，也就是“五十肩”。肩周炎在总人群的发病率2%-5%，多发于40-60岁的人群。肩周炎可以自行痊愈，所以过了发病高峰期后，发病率又呈下降趋势。

02 为什么60岁人群肩痛的患病率高达60%？

60岁人群肩部的发病率远远大于其他人群，这是因为大部分肩痛都不是肩周炎。

肩痛的原因可以分为肩部疾病和非肩部疾病。肩部疾病最常见的是肩袖损伤，其次是肩峰撞击综合征，这两种疾病占肩痛的60%左右。肩周炎在肩痛患者中约占15%-20%。

肩部以外的疾病以颈椎病最常见，颈椎病会引起肩臂疼痛，特别是神经根型颈椎病，还会伴有手指麻木。

此外，还有一些比较少见的肩痛原因，比如胆囊炎、心绞痛、肺尖部肿瘤等等也会引起肩部疼痛。

般检查：测量体重、血压及内科检查；4. 验血：血型和乙肝表面抗原、血红蛋白等化验检查；5. 健康检查合格者，进行献血采血；6. 休息10分钟，领取献血证、纪念品及小点心、饮料。

### ○ 献血前应注意什么？

1. 学习献血知识，消除紧张心理；2. 献血前三天不要服药；3. 献血当天应按往常的习惯进餐，但不宜吃肥肉、鱼、

油条等高脂肪或高蛋白食物；4. 献血前不饮酒；5. 保持睡眠充足，不宜做剧烈运动。

### ○ 献血后应注意什么？

1. 献血完毕，针眼处要压迫数分钟，以免皮下瘀血。2. 针眼处一旦发生青紫(皮下瘀血)，短时间内进行冷敷止血，48小时后热敷散瘀，一般一周左右便可消失。3. 当天多补充水分，切勿暴饮暴食。

食、大补特补，保持正常饮食即可。4. 24小时内，针眼不要着水。5. 献血后两天内不要做剧烈运动。

### ○ 献血有哪十忌？

1. 忌疲倦和熬夜后献血；2. 忌空腹或低血糖献血；3. 忌精神处于极度紧张状态时献血；4. 忌被动或带逆反情绪献血；5. 忌吃高脂肪及过饱后献血；6. 忌献血前后饮酒；7. 忌不按规定短期内频



◀名医档案  
ARCHIVES

宁杰

云南省第一人民医院疼痛科副主任医师，科室副主任。云南省医学会疼痛学分会副主任委员，云南省医师协会疼痛医师分会委员。擅长骨关节疼痛、软组织疼痛、心因性疼痛及各类疑难疼痛病诊治。

就变小了，当抬手的时候，肩峰就会和肱骨头撞击在一起。这一撞击，就会伤到它一心保护的冈上肌腱。

早期的时候，冈上肌腱会渗出、水肿，随着时间推移，它会慢慢变厚、变硬。如果没有有效治疗，最终冈上肌腱会在两个骨头的撞击下断裂。肩峰撞击综合征早期的时候会出现冈上肌腱的损伤，可以算是肩袖损伤，因为冈上肌也是肩袖的一个组成部分，但是肩袖损伤还包括了其他部分，比如冈下肌、肩胛下肌、肱二头肌肌腱、喙肱韧带等的损伤。

肩袖损伤一般是因为肩关节受到意外的外力作用，在不防备的情况下被拉伤了。肩袖损伤的治疗跟肩周炎是相反的，要减少活动，积极消除水肿。如果像肩周炎一样去活动，病情会进一步加重。

### ○ 手麻产生的原因有哪些？

引起手麻的原因很多。只有一个两个手指麻，考虑是颈椎病；多个手指甚至五个手指麻木，则考虑其他问题。

如果麻木伴有关节僵硬、手指肿胀，并且手上无力，要考虑腕管综合征；如果只是五指麻木，没有肿胀、乏力，则要考虑肩周炎。

肩周炎患者冈上肌紧张时，会引起拇指一侧的手指或手臂麻；如果是肩胛下肌紧张，会引起小指一侧的手指或手臂麻。

所以手麻的诊断，要从颈椎、肩关节、肘关节、腕关节这四个部位去考虑。

(来源：云南省人口和卫生健康宣传教育中心)

