

网球肘该如何治疗

安康市中医医院 李帅

生活中,有的人因为肘部、前臂疼痛去医院就诊,诊断为网球肘。很多人可能会产生疑问:自己又没打过网球,怎么就得了网球肘呢。那么到底什么是网球肘?应该怎样治疗?又该如何预防?

网球肘并不是打网球人群的专属,网球肘代表了一类人群,那就是反复用手进行功能操作的人群。别看部位小,对人体的影响那可是一点都不小。

网球肘,又称“肱骨外上髁炎”。是前臂伸肌群的起点反复受到牵拉刺激,而引起的一种慢性损伤性疾病。从疾病机制上来讲,肱骨外上髁是伸肌总腱的附着点,反复地牵拉此肌腱的止点就会造成损伤,从而产生无菌性炎症。不仅仅是打网球,其它活动如做家务、搬重物等动作,跌倒挫伤,腕部反复用力、过久或长时间提物,抛掷重物等,均会引起肱骨外上髁部炎性病变,都会造成肌腱止点的损伤。现在也有一种新的理念,认为这种问题并不是炎症导致的,而是一种退变,也就是长时间反复使用导致的老化。

网球肘会有明显的肘关节外侧局限性疼痛,可向前臂放射,患者握力减弱,且无力感,但肘关节不肿大,肘关节屈伸范围不受限制。所以,当按压肱骨外上髁肌肉止点处,或者做前臂伸肌肌拉伸,或者发力动作时均会引起疼痛不适。骨科医生从经验、痛点、查体能够

确诊,临床诊断并不困难。如果想了解自己的肘部肌腱退变到什么程度了,可做超声或者核磁共振检查。

如何判定自己是否有网球肘?可以通过以下动作或症状来初步判断:用家里的桶装水,将肘关节伸直,尝试把水拎起来;重复做擦玻璃或擦桌子的动作;端不起平时轻松端起的物品;毛巾拧不干。这些动作都需要前臂发力,会刺激到肱骨外上髁,如果感觉肘部酸痛,使不上劲,此时就需要怀疑是否患有网球肘了。

网球肘主要好发于这几类人群:网球、羽毛球、乒乓球、棒球爱好者;家庭主妇、砖瓦工、木工、修理工等反复使用肘部劳作的人群。此类人群容易经常使用肘部劳作,故肘部受损机会增大,长久以往可使附着在肘关节部位的一些肌腱和软组织,发生部分纤维撕裂。中老年人因年龄原因,身体各项机能趋于衰弱,肌腱纤维退变、老化,损伤后往往不能很快恢复,故导致网球肘的几率也较高。另外,长期从事电脑工作,习惯长时间“煲电话粥”、玩手机的人,也容易患有网球肘。

网球肘的治疗是一个循序渐进的过程,主要分为三个阶段。

第一阶段,治疗网球肘的基础。注意多休息,适度活动,尽量减少和避免引起疼痛动作和活动。比如长时间的写字或者玩手机游戏,会诱发明显的疼痛。冰敷

是控制无菌性炎症,减轻疼痛非常好的一种办法。冰敷的时候要采用冰水混合物,冰敷应在活动之后,用毛巾包裹冰块,不要接触皮肤以免冻伤皮肤,一般放在肘外侧。肘关节冰敷,由于皮肤和皮下组织比较少,建议在冰敷的同时要适度地屈伸肘关节,并适度做握拳动作,促进上肢的血液循环。

可使用非甾体类消炎止痛药,网球肘多数持续时间比较长,所以不建议患者长时间口服药物来控制疼痛,因为这个位置比较浅表,外用药也会得到比较好的治疗效果。建议采用外用的非甾体镇痛药膏,涂抹或贴敷,并坚持用药一周左右的时间观察症状是否能够缓解。可以使用加压弹力护具,护具要注意佩戴位置在前臂的上端。

如果经过以上基础治疗,患者的症状没有得到任何的缓解,那么就要进入治疗的第二阶段。

局部封闭。封闭疗法是用不同剂量不同浓度的局部麻醉药物注射在局部组织内,以治疗一些疼痛的方法。主要成分是糖皮质激素和局麻药,可以阻断神经冲动的传入通路,改善局部组织的营养,利于局部炎症的消退,损伤的修复及疼痛的缓解。封闭疗法是一种简单、安全、疗效可靠的治疗方法,但建议一周不宜超过三次。

冲击波治疗。冲击波属于能量医学

与再生医学,冲击波治疗慢性炎症,在临床上也确实获得了很好的治疗效果。它的主要作用是通过能量冲击将有炎症的组织击碎,也可以使一些有炎症的组织受到破坏,之后通过人体的再生功能,取代原有的由炎症导致疼痛的组织,形成新的组织,从而达到治疗的作用。建议每周做1到2次即可,一般2到3周就有很好的效果。

PRP(富含血小板血浆)治疗。PRP注射治疗有较好促进损伤修复的作用,是目前经过证实的治疗网球肘有效方法。PRP可以促进肌腱干细胞的增殖和肌腱损伤的修复,同时抑制疼痛。具体方法为:抽取患者自身血浆50ml,离心后获得PRP,然后注射到伸肌腱止点,但价格稍贵。

网球肘治疗的第三阶段便是手术治疗。如果经过以上治疗,患者并没有得到很好的缓解,仍然被病痛所困扰,那么就有必要进行手术治疗。手术治疗的目的主要是将有病变的组织切除掉,以往主要是采取手术治疗切开的办法,虽然手术切口并不是很大,但是在患者的肘关节上也确实能看到手术的瘢痕。现在也可以进行肘关节镜的微创手术治疗办法,通过关节镜将有病变的组织清除掉,创伤会比较小,恢复通常也较快。

安康市人民医院主题党日走进旬阳县施家坡村

本报讯(通讯员 何蕊)6月8日,安康市人民医院行政第一支部党员深入帮扶村旬阳县甘溪镇施家坡村,开展党建+健康扶贫“四个一心连心”和“送学下乡”主题党日活动。

活动中,党员们将藿香正气液、西瓜、绿豆、白糖等防暑降温物品送到驻村工作队手中,并叮嘱他们要注意劳逸结合,采取措施积极防暑降温,保障饮食卫生安全。在老党员们家中,队员们与他们亲切交谈,详细了解家庭情况和身体状况,并送上党章、书籍和慰问品,让老党员们感受到帮扶单位的温暖。随后,大家拿起扫帚、火钳、垃圾袋等工具,帮老党员们打扫庭院。

在座谈会上,该院与镇村四支队伍交流帮扶工作思路与打算,表示将继续凝聚合力,加大支持,发挥行业优势,帮助改造提升村卫生室及村道路等,改善百姓就医、生活环境,推动联村帮扶工作取得更大成绩。

汉阴县人民医院成功救治早产双胞胎



本报讯(通讯员 张萍 李平平)近日,汉阴县人民医院新生儿科在援陕医疗专家的指导下,迎接了一对因高危妊娠而早产的单独双胞胎姐妹花。

双胞胎出生之后生命垂危,均有不同程度的呼吸窘迫、呼吸衰竭、败血症、代谢性酸中毒、喂养不耐受、黄疸,积极予以气管插管、呼吸机辅助通气及表面活性物质等药物综合抢救治疗,在科室全体医护人员昼夜奋战,精心呵护下,双胞胎病情逐渐转危为安,可自主正常呼吸,感染控制良好,进入经口食乳耐受阶段,经治疗后生命体征平稳,反应、食乳正常,体重逐渐增,黄疸稳定,目前均已顺利出院。

汉阴县中医医院开展腹腔镜下子宫全切术

本报讯(通讯员 陈娇 杨海生)近日,汉阴县中医医院妇产科成功实施该院首例腹腔镜下子宫全切术,患者术后恢复良好。

患者杜女士,2年前因月经量多检查发现子宫肌瘤,近期症状加重伴尿频,来院检查后发现子宫肌瘤明显增大,伴贫血。该院妇产科组织全科人员进行讨论,并邀请医联体安康市中医医院医师进行会诊,讨论后考虑肌瘤增大迅速伴压迫、贫血等症状,为减少患者痛苦,满足患者需求,决定行腹腔镜下子宫全切微创治疗。这是该院首次开展腹腔镜下子宫全切术,该手术方式与传统开腹手术方式相比较,有着出血少、创伤小、术后疼痛轻微、并发症少等优点,该院妇科微创技术也得到提升。

旬阳县城关镇把健康送到群众家门口

本报讯(通讯员 张治乾 刘金花)初夏时节,在旬阳县城关镇24个贫困村,有24支天使健康扶贫小分队,每天携带口罩、血压计、血糖仪、心电图、体温表、电子体重秤等,翻山越岭奔赴在健康扶贫路上。

“天气这么热,你们还来给我检查身体,真是太辛苦了!”家住城关镇刘店社区6组的张世瑞,见到满头大汗上门为他做健康体检的城关中心卫生院“天使小分队”医务人员,连忙招呼大家进屋。像张世瑞这样因病致贫的贫困人口在城关镇有177户611人,4月中旬以来,城关中心卫生院的“天使健康扶贫小分队”挨家挨户上门签约服务,了解贫困人员家庭健康需求,进行慢性病随访,送医、送药、送“四个一心连心”服务,宣讲疾病预防知识。目前,健康扶贫小分队共完成全镇贫困人口签约服务2141户7146人,慢病患者随访1386人次,送医送药200余人次,发放各类宣传资料8000余份,面对面、手把手教会“中国健康扶贫”APP的下载注册447户1523人,真正让群众在家门口享受健康服务。

1940年,兰德斯坦纳和威纳将恒河猴的血液注入家兔体内后,得到一种免疫抗体,这种血清中的免疫抗体不仅能凝集恒河猴的红细胞,且能凝集85%的白种人的红细胞,从而证明了这些白种人的红细胞与这种猴子的红细胞上有共同的抗原,因而便取恒河猴的英文字头“Rh”作为这种抗原的名称。有Rh抗原的称为Rh阳性,反之则为阴性。

Rh是一种血型系统,我国99%以上的人为Rh阳性。它是继ABO血型发现后临床意义最大的一个红细胞血型系统。Rh血型不合的输血,可能产生危及生命的溶血性输血反应。妊娠时母子Rh血型不合,也可能产生新生儿溶血病或早期流产、宫内死胎。

中国汉族人群中,Rh阳性者占有99%以上,Rh阴性者的比例仅为0.2%到0.5%。Rh阴性者通过输注Rh阳性血或Rh阳性胎儿都可以产生抗Rh(D)的抗体,输血一次约80%的Rh阴性者都会产生抗D抗体,影响日后且再输血的治疗效果。因此,为保证输血的安全有效,Rh阴性患者除临床要求的ABO血型相同外还必须输注Rh阴性血液。

但是目前,由于Rh(D)阴性血液不能冷冻保存,常规采集的Rh(D)阴性血液保存有效期只有35天。采集到的血液常因临床无需求而造成浪费。另一方面,临床急需时,也可能因库存不足或偏型而造成供血困难,甚至延误临床急救时间。

对RhD阴性且无抗-D的患者,在无法满足供应与其ABO血型同型RhD阴性红细胞的紧急情况下,本着抢救生命第一的原则,可采用“配合型输血”实施救治:首选与患者ABO血型相容RhD阴性红细胞输注,次选与患者ABO血型同型RhD阳性红细胞输注,三选O型RhD阳性红细胞输注。



血型探秘与输注

通讯员 蔚蓉

开展民营医疗机构整治

本报讯(通讯员 柯贤会)为进一步规范民营医疗机构经营秩序,保障医疗安全和患者的合法权益,汉滨区市场监督管理局从6月1日起,对全区民营医院、各类医疗门诊、个体诊所进行专项整治。

本次整治坚持标本兼治、全面覆盖的原则,重点检查医疗机构门头牌匾是否与企业登记名称一致;药品、医疗器械的购进渠道是否合法、储存是否规范,是否存在使用假劣药品行为,特殊药品的使用是否符合要求;是否存在擅自使用知名医院等机构具有一定影响的标识的仿冒混淆行为,是否有未经卫生健康部门、中医药管理部门审查发布医疗广告的行为,是否存在发布虚假医疗信息等虚假宣传行为;医疗服务、药品及医用材料是否未按照规定明码标价、存在价格欺诈行为;职工食堂是否具有合法资质,从业人员是否具有健康证明、食品进货查验制度落实情况、餐饮具是否按要求消毒;电梯是否存在超期运行及安全隐患。

在整治过程中,执法人员发现风险隐患,督促相关医疗机构限期整改到位,发现违法行为,一律从严从快立案查处,涉嫌犯罪的一律移送公安机关。同时,该局还开展形式多样的普法宣传活动,畅通投诉举报渠道,综合运用行政指导等手段,提高市场主体责任意识、守法经营意识和群众依法维权意识,建立医疗机构自律、政府依法监管、社会协同监督的工作机制,确保民营医疗机构规范有序运行,切实保障群众的身体健康和生命安全,维护社会和谐稳定。

“4+7”政策落地 患者购药费用降低

本报讯(通讯员 周桂青)患者江某是一位糖尿病患者,需长期用药治疗,每年医药费用支出大约在4千元左右。原来长期服用的阿卡波糖每盒42元,近日在平利县中医院购药发现价格从原来的每盒42元降至9.6元,一个月的药费节省了近200元,一年节省一千五百元左右。

据悉,国家组织药品集中采购和使用试点扩围工作(以下简称“4+7”带量采购),2020年我市作为试点市之一,由医保局开始组织实施,第一批有25个中标品种,第二批有49个品种,一共74个品种,应用范围涉及抗肿瘤、糖尿病、高血压、降血脂、抗生素等适应症。这74个“4+7”带量采购药品中降幅最大的是治疗高血压的阿托伐他汀钙片(20mg*14片),同剂型同厂家的价格从原来的每盒45.9元降至2.86元,降幅达93.77%。治疗糖尿病的阿卡波糖(50mg*30片/盒)价格也从原来的每盒42元降至9.6元,降幅77.14%。该政策的平稳落地将进一步减轻患者药费负担。



为普及心肺复苏急救的基础知识,6月7日,安康土著跑团联合安康蓝天救援队开展心肺复苏急救培训,近40余名跑步爱好者参与活动。通过讲解、操作、体验等环节,参加培训人员掌握了基本的急救技能,提升了面对突发事件的应急处理能力。 邹遥 摄

宝宝湿疹护理小妙招

安康市妇幼保健院 刘梅

湿疹,中医称之为“奶癣”或“胎毒”,是由多种内外因素引起的过敏性皮肤炎症,为婴儿时期最常见的皮肤病之一。夏季是湿疹高发期,该如何预防宝宝出现湿疹和缓解症状呢?

湿疹多发生于1岁以下的宝宝,多见于面部,逐渐蔓延至颈部、肩部、躯干、四肢。皮损呈多形性,初起时为红斑或红丘疹,随着病情进展可逐渐增多,并出现丘疹、小水泡、糜烂、结痂等,时好时坏,反复发作。有奇痒,患儿会夜间哭闹、躁动不安,影响到正常吃奶和睡眠。

遗传的过敏体质是婴幼儿发生湿

疹的主要内在原因。牛奶、鸡蛋、鱼虾、牛羊肉等食物中的异种蛋白成分,食品添加剂、防腐剂、保鲜剂、饮料等可作为过敏原而引起湿疹。气候变化、室内温度过高、衣着被褥过暖、过度湿热或寒冷以及用肥皂热水洗浴过勤,也可刺激发病。

有些婴儿,尤其在新生儿期,由于母体雌激素通过胎盘传给胎儿,以致新生儿皮脂增多,发生脂溢性湿疹。过度营养的肥胖儿,往往会因食欲旺盛、食量过大,而造成吐奶、消化不良、腹泻或便秘等胃肠功能紊乱,使病情加重。另外,周围环境中的花粉、尘螨、动物皮毛或毛织

品,甚至出牙、种痘及预防接种等都可引发或加重过敏症状。

宝宝湿疹本身不是由潮湿所致,但潮湿可以促使湿疹加重。家长要注意宝宝的洗澡水温不能过高,要用温水清洗宝宝的皮肤,不要使用含碱性的浴液或肥皂给宝宝洗澡。需特别注意清洗脖子下面、腋窝、肘窝等皮肤皱褶处。夏天最好选择松软、宽松的棉织品或细软布料的衣服。

宝宝得了湿疹后切记不要自行胡乱涂药,忌用刺激性强的外用药,要带宝宝到皮肤科看医生,在医生指导下使用药物,以防用药不当导致病情恶化。室温

过高会使湿疹痒感加重,花粉、尘螨和动物毛屑可能会诱发或加重婴儿湿疹,应尽量避免接触。穿棉质衣物,避免接触毛织、化纤衣物。

有湿疹的宝宝会感到剧痒难受,为了避免宝宝抓伤皮肤,家长应及时将宝宝的指甲剪短。不要让宝宝的皮肤暴露在冷风或烈日下暴晒。夏天宝宝流汗多要给宝宝擦擦汗。母乳喂养的妈妈不宜食辛辣、燥热、鱼腥、牛羊肉等食物。已添加辅食的宝宝,要注意动物蛋白的食用,忌添加虾、蟹、鱼等易过敏食物。吃的过多,消化不良,宝宝湿疹也容易加重。

