

“网球肘”未必是打球惹的祸

此病近期多发,出现这些症状要当心

入秋以来,宁波早晚温差变大,海曙区中医医院中医疼痛科接诊的手肘外侧刺痛(也就是民间常说的“网球肘”)患者也多了起来。医生提醒,“网球肘”并非打球人群“专利”,在换季时高发,上班族、做家务人群同样要当心。



查找患者的疼痛点。



给患者做理疗。

1 握鼠标又打球,症状发作拧毛巾都痛

据介绍,张女士是企业行政人员,上班每天握鼠标长达7小时,手臂、手腕长时间保持同一姿势。入秋天凉后,她和朋友每周要打一场羽毛球。最开始,打完球只是小臂发酸,休息一晚就能缓解,她也没放在心上。

一段时间后,情况加重:早上洗脸拧毛巾、上街单手拎菜、在家拖地,手肘外侧就会有刺痛感。她自行网购膏药贴,还

反复揉按痛处,但疼痛没减轻。几天前,她来到海曙区中医医院中医疼痛科就诊。

接诊的海曙区中医医院副院长毛浩亮副主任医师接诊后,仔细询问张女士工作、运动和疼痛全过程。体格检查时,按压手肘外侧凸起的骨头,张女士立刻明显刺痛;让她胳膊伸直、手心朝下,医生压住手背,让她用力往上翘手腕对抗

阻力。瞬间,手肘外侧疼得厉害。毛浩亮同时分辨症状,排除了颈椎病引发的手臂痛、桡神经卡压等易混淆问题。

辅助检查显示,其手肘部位肌腱增厚、内部回声变差,但肌腱没有完全撕裂。结合症状,确诊为右侧肱骨外上髁炎,属于亚急性期。经过4次针灸结合康复科物理治疗和康复训练后,张女士疼痛基本消失。

2 不打球也会得这种病,九成是普通人

很多人一听“网球肘”,以为只有打网球的人才得,这是很大的误区。毛浩亮介绍,参照国内肱骨外上髁炎专家共识数据,只有5%~10%的患者是球类运动导致,超过九成都是上班族、做家务的普通人。门诊也发现,一到换季气温波动,来看手肘疼的患者就明显增多,30岁~50岁人群最容易中招。

临床上发现,不少人碰到

手肘疼痛时踩了不少坑:疼了硬扛,觉得熬熬就能自愈;使劲按摩、暴力推拿疼痛部位;网购偏方膏药来贴。毛浩亮说,这些做法不仅不能有效治疗,还可能加重看不见的损伤,把小毛病拖成反反复复的顽固性疼痛。

不少患者很疑惑,说自己既没摔也没撞,手肘为什么会疼,是关节炎吗?

海曙区中医医院康复科徐征涛解释,肱骨外上髁炎不是关

节红肿化脓发炎,而是手在拧、抓、提东西时,手肘外侧突起这块骨头成为受力支点,长期反复做这些动作,骨头上附着的肌腱一次次被拉扯,就会出现很多细小损伤,引起疼痛,属于无菌性劳损。其典型特点就是:不动几乎不痛,某一个动作或用力干活就会疼。轻症干完活酸痛,休息就能缓解;症状较重时手上力气变小,拿东西握不稳,严重时写字、穿衣服都会疼。

3 居家康复还是就医,分清这个红线

徐征涛提醒,手肘疼痛并非都要立刻跑医院,但一定要分清“红线”。

如果只是干活发力时轻微酸痛,休息后疼痛很快消退;手没有发麻、拿东西不会脱手;疼痛时间还不到两周,可居家观察养护。

手肘疼痛超过两周,休息、简单护理后依旧不见好转;拧毛巾、拎水壶时突然剧痛,拿东西有脱手风险;握东西明显没劲、发飘,疼痛感顺着小臂串到手腕手指;手臂手指发麻,伴随颈肩疼痛,需要排查颈椎、神经卡压等其他问题,则

应及时就医。

徐征涛强调,“网球肘”康复应按阶段进行。

痛感比较明显时,尽量减少拧毛巾、长时间握鼠标、拎重物这类伤手肘的动作;日常活动可佩戴绑在小臂肌肉位置的加压护具,普通保暖护肘没有效果。疼痛急性加重或活动后刺痛明显时,可冰敷,每次15分钟~20分钟,每天3次~4次。冰袋需要包一层毛巾,不能直接贴皮肤,也不要使劲揉按痛点。

痛感减轻时,可做简单拉伸:胳膊伸直,手心朝下,用另一只手轻轻往下压手腕,保持

30秒,每天2组~3组。拉伸时允许有轻度酸胀,一旦出现刺痛就要马上停下。

痛感基本消失时,可进行小臂伸肌离心训练预防复发。可以拿一瓶矿泉水或较轻的哑铃,切忌过重。手心朝下,手腕慢慢抬起来,再用3秒~5秒稳稳地往下放,不要用胳膊借力。每组10次~15次,每天2组~3组。

所有康复训练一定要遵守无痛原则,如果练完手肘持续疼痛,说明练过量,需休息24小时,防止二次受伤。

记者 程鑫
通讯员 王莉莉 文/摄

40岁不到就老花? 这不是个例

“我才40岁,竟然就老花了?”面对医生的诊断,小宇(化名)难以置信。年纪轻轻怎么就老花了?事实上,老花眼问题并非老年人的专属困扰。宁波市医疗中心李惠利医院眼科徐张幸医生表示,人未老、眼先衰的现象现在已经相当普遍,及时识别症状、科学应对才是关键。

小宇没想到,老天爷送给她40岁的“生日礼物”是查出了老花眼。

前几天买花时,她的食指不小心被刺扎到,她把手指凑到眼前却看不清刺。当她摘下近视眼镜时,眼前瞬间变得清晰。意识到不对劲的小宇怀疑自己患上老花眼,随即前往宁波市医疗中心李惠利医院眼科就诊。经专业验光检查,确诊为早发性老视,右眼50度、左眼25度。

“目前属于低度早发性老视,还不需特殊的干预,但要从小习惯上预防进展。”徐张幸说。问诊中小宇提到,自己在一年前就出现长时间看字感觉酸胀的症状,她只是一直当成普通视疲劳。

徐张幸表示,小宇并非个例,老花年轻化趋势越来越明显。根据《2023中国老花眼人群洞察报告》数据显示,我国35岁以上人群中,老花眼患病率已达56.9%,总人数约3.9亿。“随着现代工作模式变化,人群近距离用眼强度持续增加,老花年轻化是必然趋势,而各类不良用眼习惯会加速这一进程。”徐张幸说。

38岁的小雅(化名)近两周反复出现太阳穴位置头痛。医生问诊时发现她的头疼很有特点,往往发生在看字时。起初是看了两三小时后出现,到现在只看了半小时就出现头疼。经过全面检查,徐张幸确诊她为早发性老视。医生详细询问中得知,小雅喜欢晚上关灯躺在床上看小说,一看就是两个小时。

“在黑暗环境长时间看电子屏幕、阅读文字,会使瞳孔散大,睫状肌持续紧绷,加重晶状体损耗,最终导致老花。”徐张幸补充道,长时间近距离盯着电脑、手机,长时间固定姿势伏案,缺乏户外自然光活动,缺少远眺放松,睫状肌日复一日持续收缩,得不到放松,都会进一步降低眼部调节能力。

日常想要预防、延缓早发性老花,徐张幸建议遵循“20-20-20”护眼原则,每次近距离用眼20分钟,看向20英尺(6米)以外远处至少20秒,来放松睫状肌。

此外,她还强调,阅读、使用电子设备时要保证环境充足照明,不要夜里关灯刷手机,黑暗环境下视物,眼睛更容易疲劳。每天增加户外自然光活动,可以在阳光下晒太阳15分钟~20分钟。

对于市面上出现的各种网红眼药水,她表示眼药水不能治疗老花,无法恢复晶状体弹性、消除老花度数,它的功效是缓解老花眼伴随出现的干眼、眼酸胀等不适症状。

记者 陆麒雯 通讯员 徐晨燕