

# “网球肘”的预防与治疗

“网球肘”早年多见于网球运动员,是在前臂伸肌总腱起点处发生的一种慢性炎症,医学上又称肱骨外上髁炎,是肌腱炎的一种。“网球肘”会引起肘部和手臂疼痛,可发生在任何年龄段,40岁左右患者较多。

“网球肘”常见于需反复用力活动腕部的职业工作者。高发人群包括:家庭主妇、理发师、打字员、建筑工人、网球运动员、羽毛球运动员、乒乓球运动员、钳工、厨师等。其病理是前臂长期反复过度旋前或旋后、被动握拳屈肘及主动伸腕时,前臂伸肌总腱起点产生较大张力,形成慢性损伤,从而引起无菌性炎症。

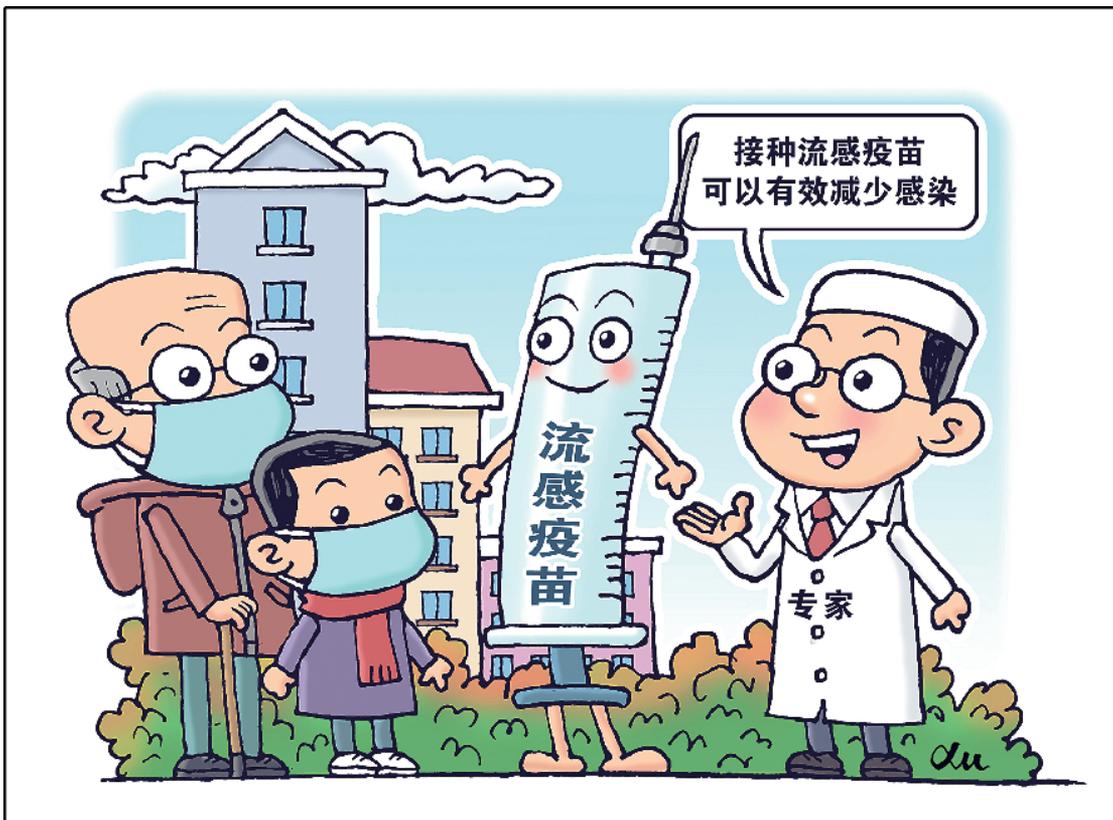
“网球肘”患病初期,患者会觉得肘部外侧在用力握拳、伸肘时疼痛,从而不愿活动肘部。随着病情加重,患者会在生活中或工作时感到疼痛,有时疼痛可蔓延至前臂中上段。病情严重的患者,会感到肘部外侧有锐痛,甚至在伸手指、伸腕或者拿筷子时都会感到剧烈疼痛,有的患者在阴天下雨时会觉得疼痛加重。

“网球肘”可通过检查肘关节外侧有无压痛、关节活动有无异常、局部有无肿胀进行诊断。必要时,可通过DR检查(数字化X线检查)了解关节骨骼是否正常。

临床中,“网球肘”的保守治疗方法很多,这些方法主要以缓解症状为目的,但因个体差异,目前未形成统一的治疗标准。限制以用力握拳、伸腕为主要动作的腕部活动,是预防本病的关键。

“网球肘”急性期患者可接受冰敷治疗,操作方法是:将冰敷带置于疼痛处止血消肿,但应避免被冻伤。慢性期患者可以接受热敷、远红外线治疗,但应避免被烫伤。对于不能间断训练的运动员患者,应减少运动量,同时在其肘部伸肌部位捆扎保护带。对于非手术治疗效果不佳的顽固疼痛者,可施行手术松解治疗。

(周口淮海医院手足外科 宋振磊)



接种疫苗防感染

新华社发 徐骏 作

## 麻醉前需禁食禁水多久

随着医疗技术的快速发展,人们对麻醉的要求也越来越高。在手术麻醉前,患者需要做许多准备工作,其中很关键的一项是麻醉前禁食。如果禁食不彻底,麻醉时食物会反流至气道而引起患者窒息,甚至危及患者生命。那么,患者在麻醉前需要禁食禁水多久呢?

2020版《中国麻醉学指南与专家共识》指出,成人术前禁食易消化淀粉固体食物至少6小时,禁食油炸食物、含脂肪较多的肉类食物至少8小时;儿童禁食母乳至少4小时、易消化固体及非人类配方奶至少6小时。术前禁饮清饮料至少2小时,清饮料包括清水、高碳水化合物饮料、碳酸饮料、清茶和无渣果汁,麻醉前2小时饮用的清饮料量应≤5ml/kg(或总量≤400ml)。(周口市专科病医院麻醉科 刘海蕊)

## CT“层”与“排”有何不同

随着科技水平的提升,CT检查设备已可实现一次采集多层图像,如西门子64层CT设备,可一次生成64层图像。也有人将“层”称之为“排”,将前述的设备称为“64排CT”。那么,“层”与“排”究竟有何不同呢?

“排”是指CT设备的探测器数量,探测器数量越多,其配备的探测器宽度越宽,一次扫描完成的宽度越大。一般情况下,CT设备有多少排探测器,一次即可完成多少层图像的采集。探测器数量多还可以缩短检查时间,降低检查对人体的影响。

但是,也有一些CT设备,其探测器并非一次只能采集一层图像。上文所说的西门子64层CT设备就只有32排探测器,每排探测器一次采集可生成2层图像,共计64层,因此将其叫做“64排CT”是错误的。

总之,“层”和“排”是两个完全不同的概念。“排”是CT设备的硬件结构性参数,而“层”是CT设备的功能性参数。在多层CT设备中,一次采集多张图像的能力是决定设备效能的真正技术因素。因此,“层”更能准确评价机器的性能,更符合人们的通常理解。

(周口市中心医院 王全来)

## 发生艾滋病高危行为怎么办

艾滋病又名获得性免疫缺陷综合征,是由人感染HIV(人类免疫缺陷病毒)并以T淋巴细胞免疫功能缺陷为主的传染病。一旦发生艾滋病高危行为,应尽快进行艾滋病暴露后预防评估,如果符合用药标准,应在2小时内服药,最迟不超过48小时,并定期进行随访检测。

### 什么是艾滋病高危行为

艾滋病高危行为是指容易感染HIV的行为,主要包括以下几种行为。

性途径高危行为。一般是指没有保护的性接触。  
血液途径高危行为。主要包括静脉注射吸毒、与他人共用注射器或其他可刺破皮肤的器械、使用被污染的血液或血制品、与HIV感染者共用刮脸刀等。

母婴途径高危行为。主要包括HIV阳性的女性患者怀孕并生育、HIV阳性的母亲哺乳等。

### 发生高危行为后应何时做检测

发生艾滋病高危行为后,由于HIV在体内复制需要时间,早期可能无法检测到HIV标志物。从HIV感染人体到感染者血液中的HIV抗体、抗原或核酸等感染标志物被检测出的这段时期,称为窗口期。现有诊断技术检测HIV抗体、抗原和核酸的窗口期,分别为感染后的3周、2周和1周左右。

发生艾滋病高危行为后,应尽快前往疾病预防控制中心或医疗机构进行相关咨询检测。如果7天~10天去咨询检测,只能通过检测核酸的方式判断是否已经感染HIV,虽然可尽早知道感染状况,但是核酸检测结果为阴性不一定就能排除HIV感染,并且能开展核酸检测的单位相对有限;如果2周时去咨询检测,可进行核酸或抗原抗体(通常所说的四代试剂)检测,检测结果为阴性同样不能排除感染;最早在发生

艾滋病高危行为后的3周~4周进行抗体检测。

### 发生高危行为后去哪里做检测

省级疾病预防控制中心门诊部和大部分大型传染病医院均可开展核酸检测;基本上所有的三级以上医院和市级疾病预防控制中心都能开展抗原或抗体检测;所有的医疗机构及疾病预防控制中心均可进行抗体检测。有检测需求者,可根据不同感染标志物的出现时间,选择合适的地方进行检测。疾病预防控制中心HIV检测点一般设在自愿咨询检测门诊;医疗机构任何科室的门诊均可开具相关检测申请单进行检测。

### 如何解读艾滋病检测结果

不少人发生艾滋病高危行为后想在第一时间了解情况,往往会早于窗口期规定的时间去检测,有的即使超过窗口期天数也未必能检出。发生高危行为后7天~10天进行的核酸检测结果显示为阴性,只能代表感染的可能性会降低,并不能排除感染;2周时检测抗原抗体和3周时检测抗体呈阴性,与以上核酸检测情况类似,只能代表感染的可能性会降低;初次检测时间过早,即使检测结果为阴性,也不能排除HIV感染。建议发生高危行为后3个月~6个月(部分人群需要12个月)再进行一次抗体检测,抗体检测结果为阴性方可排除HIV感染。

若检测结果异常,需要进一步接受确证实验或随访,此时就诊者要进行个人防护,防止感染他人。如果确证实验结果为阳性,则由疾病预防控制中心进行随访。由于确证实验特异性强、敏感性不足,因此确证实验结果为阴性的就诊者,要根据近期是否有艾滋病高危行为而决定是否随访;如果近期有艾滋病高危行为,即使确证实验结果为阴性,也需要在3周后随访并进行抗体检测。(据《医药卫生报》)