科学认识“网球肘”

▲ 四川省骨科医院 易倩

“网球肘”是一种常见的肘部疾病，医学上叫做“肱骨外上髁炎”，因为这种病最常见在打网球的人身上，所以大家叫它“网球肘”。这是一种过度使用肘部造成的疾病，通常出现在需要频繁伸直和弯曲肘部的活动中。虽然其名称包含“网球”，但这个症状不仅限于网球运动员，它也可以影响从办公工作者到运动员的广泛人群。其通常表现为肘部外侧疼痛和不适，尤其在握物体或屈肘时疼痛感更明显。

“网球肘”形成的常见原因

肢体使用过度 特别是涉及重复性手腕屈曲和伸直动作的运动，如挥拍击球等，是网球肘最常见的致病因素。

技术运用不当 在网球、高尔夫、乒乓球、羽毛球等运动中，如果击球技巧运用不合理，特别容易引发“网球肘”。

肌肉力量不平衡 肘部周围肌肉力量不平衡，特别是前臂肌肉与肱二头肌之间力量不协调，可能导致肱骨外上髁承受过大压力。

使用不适当的运动器材 也可能增加网

球肘发病的风险。

“网球肘”的常见症状

疼痛 患者常常感到肘部外侧的疼痛，往往在抓握物品、手腕弯曲或手指伸展时加剧。这种疼痛可能会逐渐升级，影响日常生活。

活动受限 当肱骨外上髁的肌肉群剧烈收缩时，例如在抓握物品、手腕及前臂旋前旋后等活动时，疼痛会进一步加剧，导致活动受限。

力量减弱 由于局部炎症和神经受压等原因，患者可能会感到肱二头肌区域的力量减弱，导致握力下降。

局部肿胀 部分患者会感到肘部外侧区域肿胀，这可能是由于炎症导致局部血流增加和组织液渗出。

“网球肘”的诊断方式

评估 医生会进行体格检查，特别是对手部、腕关节、前臂和肘部进行评估，以确定疼痛的具体位置和程度。

疼痛触诊 医生会轻轻按压肘部外侧髁部位以寻找疼痛点。是否在该部位出现疼痛

是网球肘的重要诊断依据。

运动测试 医生可能会要求患者完成一些运动测试，如手腕屈曲和伸直、手指的运动等，以评估疼痛的程度以及运动功能受限的程度。

影像学检查 在某些情况下，医生可能会建议进行X线、MRI或超声检查，以排除骨折、肌肉或肘关节损伤等其他可能的问题。

医生还可能要求患者接受功能性评估以了解肌肉力量和灵活性情况，并发现是否存在其他潜在问题。

“网球肘”的治疗方法

休息 避免过度使用患处手臂，特别是可导致疼痛的活动。

冰敷 应用冰袋敷于患处以减轻疼痛和肿胀。每次敷冰约15~20分钟，每天冰敷4次。

药物治疗 可使用非处方药如非甾体抗炎药（NSAIDs）来减轻疼痛和炎症。

理疗 蜡疗、激光疗法、超声波、微波、冲击波等。

护具 使用肘部支撑或绷带可减轻肘部

压力。

注射疗法 使用皮质类固醇注射来减轻炎症、止痛。

手术 在极少数情况下，如果其他治疗方法无效，可能需要进行手术来修复受损的组织。

“网球肘”的预防措施

休息 为受影响的肘部提供足够的休息时间，避免过度使用该部位。

肌力训练 增强前臂和手部的肌肉力量，这有助于分散肘部的受力。

适当的装备 选择适合的运动装备，如网球拍和高尔夫球杆等，以减少对肘部的冲击和振动。

使用肘部护具 在需要时使用肘部护具或绷带，以减轻肘部的受力。

合理的训练计划 如果参与体育活动，确保训练计划中包含适当的休息时间以及逐渐增加的活动强度。

及时治疗 如果开始感到肘部疼痛或不适，切勿忽视这一问题，应及时采取相应的措施以避免病情恶化。

如何防范手术室护理风险?

▲ 江西省长征医院 胡爱萍

手术室是医院内治疗疾病的主要场所之一。手术室护理的安全性直接关系到各种手术的疗效和预后，因此必须引起足够的关注。所以，对手术室中的护理风险进行正确的认识和预防，可以有效地减少手术室的护理风险，保证手术患者的安全性和预后。

手术室护理风险

人员因素 从患者和家属的角度来看，患者情绪比较紧张，身体疼痛，低温，不配合等状况，以及有自身的危险因素没有跟医生说明，家属的术前护理措施没有遵守，这些都会影响到手术的效果。

从医疗人员的角度来看，主要是因为医护人员责任心不强、精神和睡眠不足、经验不足等原因造成的工作错误。有一些护士没有仔细检查患者信息，导致接错了人。或是在运送患者时，因安全措施不到位，造成护理风险。也有部分医务人员由于工作经验不足，在经历突发状况时出现差错，从而导致医疗事故。在手术中，电刀的使用会产生大量的烟雾，而吸引器、监护仪等在工作中会产生噪音，这些都会影响到医护人员，让他们容易出现烦躁、注意力降低等情况，从而影响到手术的质量。手术室的物品管理不到位时，也会影响手术的进行效果，例如医务人员在用药时，如果没有认真地检查所用药物，导致用错药物，严重时会使患者有生命危险，所以医务人员必须加强用药的安全。另外，还有一些护士对患者情况不够了解，没有做好健康教育，导致很多患者对手术的知识不够深入，不知道手术注意事项、手术环境等，导致患者配合度不高，从而影响到手术的成功。

管理因素 医院人事制度的变革，造成了医务人员流动频繁，相互之间不熟悉，医生和护士在手术中的合作不够默契；手术室的工作时间不规律，尤其是急诊科，让医护人员的工作压力很大，如果没有得

到充分的休息，就会影响到他们的身体和精神，造成工作隐患。

环境因素 手术室内空气清洁度不够好，会导致手术感染，比如，来看手术的人比较多，没有及时对空气净化系统进行维修，或者是没有采取湿式清扫措施。

手术室护理风险的防范措施

接送患者 术前要去病房核实患者的具体情况等，还要询问患者及家属患者有没有禁食、大小便情况，术前有没有用过药，要把随身携带的东西都清点清楚；当患者进入手术室后，由病房护士、手术室护士共同检查患者的资料。

术前查对物品 术前要做好准备工作的检查，对患者在进入手术室前及麻醉前再次检查；对患者及家属确认患者对手术过程中需要的药物，物品是否之前有过过敏现象，护士及时检查术中器械、敷料及其他物品是否准备完善。

术后清点物品 各关键步骤均要自行清点使用的物品及各种器械；在操作过程中，如有器械或物品有增减，应立即作记录；在手术期间，护士应随时关注手术的进展，对仪器的使用和敷料等做到心中有数。

认真做好本职工作 除特殊情形外，一般不允许医务人员离开本岗位；在工作协作中，为避免发生技术性错误，一般不越界协助。

总之，在手术室里，医生和护士都要有一定的风险意识，对技术要有严谨的态度，因为患者的情况各不相同，对手术的要求也各不相同，手术的类型很多，手术的流程也很繁琐，即使是同一疾病的手术，也会有不同的手术流程，这给医护人员的协作和手术护理带来了更大的挑战。为此，手术室全体员工应不断提高自身的素质和业务水平，保持自身高度的责任感，为手术室的风险防范工作做出自己的努力。

如何处理烫伤和烧伤?

▲ 广州市从化区鳌头镇龙潭卫生院 陈远萍

烫伤和烧伤是常见的意外伤害，可能在日常生活中随时发生。因此，了解如何正确处理烫伤和烧伤非常重要。本文将探讨这两种伤害的类型、严重程度，以及应急和急救措施，以帮助人们更好地处理这些情况，减少伤害并促进愈合。

了解烫伤和烧伤

首先，让我们明晰烫伤和烧伤的区别。

烫伤 烫伤是由热液体（如开水、油）接触皮肤造成的伤害。烫伤可以分为三度，轻度烫伤通常只影响表皮，中度烫伤可能涉及真皮，而重度烫伤会对皮肤的多层组织造成损害。

烧伤 烧伤是由火焰、热金属、蒸汽或其他高温物体接触皮肤造成的伤害。烧伤分为四度：一度烧伤通常是轻微的，仅影响表皮，二度烧伤涉及真皮，三度烧伤损害真皮和皮下组织，而四度烧伤可能影响肌肉和骨骼。

应急措施

不论是烫伤还是烧伤，应急措施是关键。以下是应急处理的步骤：

安全第一 首先确保自己和伤者的安全。如果在火灾或其他危险环境中，迅速撤离。关掉任何可能的火源。

冷却伤处 对于烫伤，立即用冷水冲洗受伤部位，持续冷却15~20 min，直到疼痛减轻。不要使用冰水，因为极冷的水可能对皮肤造成更多伤害。

保持洁净 用温和的肥皂和水轻轻清洁伤处，然后轻拍干燥，但不要擦拭。避免使用过于粗糙的纱布或绷带。

避免刺激 不要用棉球、羊毛或粉末覆盖伤口，因为这可能引起感染。

保持局部潮湿 使用无黏性的伤口敷料或保鲜膜覆盖受伤部位，以保持伤口潮湿。干燥的环境可能延缓愈合。

止痛药 如果需要，可以服用非处方止痛药来减轻疼痛和炎症。但要按照药品说明和医生建议服用。

寻求医疗帮助

寻求医疗帮助是在面对烫伤和烧伤时的至关重要的一步。虽然许多轻微的伤害可以通过急救措施迅速得到缓解，但在某些情况下，伤势可能较为严重，需要专业医疗团队的介入。以下是一些情况，如果发生，就应该尽早就医：

严重烧伤，特别是三度或四度烧伤。三度烧伤涉及真皮和皮下组织的损害，而四度烧伤可能影响肌肉和骨骼。这些严重的烧伤需要专业医疗团队的治疗和管理，包括可能的手术和伤口护理。

大面积的烫伤或烧伤 如果伤害涉及大面积的皮肤，如半个身体或更大范围，应当迅速就医。大面积的伤害可能需要特殊的治疗，如皮肤移植。

伴随烧伤的其他创伤，如骨折 如果伤者在烫伤或烧伤的同时还有其他创伤，如骨折或内部出血，需要综合的医疗评估和治疗，以确保全面康复。

伤害部位涉及关键部位 任何烫伤或烧伤涉及面部、手部、脚部、生殖器或大关节的部位都需要特别关注。这些部位的伤害可能需要外科专家的治疗，以确保功能的最大保留。

感染迹象 如果伤处开始感染，如出现红肿、脓液排出、发热等症状，需要迅速就医。感染可能对健康产生严重影响，尤其是在烫伤和烧伤的情况下。

在面对烫伤和烧伤时，正确的处理和应急措施是关乎健康和康复的关键。了解这两种伤害的类型和严重程度，以及采取适当的行动，可以显著降低伤害的风险。冷却伤处、保持洁净和避免刺激伤口是急救的基本步骤，而及时就医则可以确保伤势得到专业的治疗和关怀。最重要的，一些烫伤和烧伤可能看似不严重，但可能会引发感染或其他并发症，所以即使是轻微的伤害也应该受到足够的重视。不要犹豫就医，特别是在面部、手部、脚部等敏感部位受伤或伴随其他创伤时。