



前后看了16位医生 打了53次封闭 她的“网球肘”就是治不好 对付这个毛病 省人民医院骨科现在有了新办法

记者 谢谨忆 通讯员 杨涛

“网球肘”，学名叫“肱骨外上髁炎”，症状是肘关节外侧疼痛，尤其是用力抓握或提举物体时。它是一种发病率很高的常见病，尽管诊断较简单，但治疗不好蛮痛苦。50岁的黄女士就被这个病缠上了，吃了它木佬佬的苦头，最后找到浙江省运动医学中心暨浙江省人民医院骨科，这份痛苦才算终结。

两年看了16位医生,打了53次封闭

黄女士是勤快人，平时家务都是她做。两年前，一次烧菜时，她右手掂锅，掂得有点吃力，当时右手肘关节外侧就有拉伤的感觉，伴有疼痛。

她没太在意，当时休息了一下，贴了块伤筋膏药，过后照旧洗衣、拖地、烧菜什么的样样都来。

想不到，她外肘部疼痛不但没好，反而越来越严重了。渐渐地，刷牙、拧毛巾、拎东西、切菜……反正只要外肘部肌肉会用力的事情，每件做起来，她都会痛。

黄女士开始寻医问药，两年时间，她看过当地医院骨科、推拿科、针灸科、康复科的16位医生，做了数不清的检查，打了53次封闭，用的膏药“都可以装几箱子了，小针刀也试过了，但就是治不好”。

“医生诊断很一致，都说是网球肘，都说是个小毛病，但就是无法解决我的疼痛。”黄女士被这毛病搞得不胜其烦。

最近半年，黄女士的右肘部不动的时候也开始痛了，晚上半夜也会痛醒。

后来，有医生推荐她到省人民医院骨科毕擎主任那里去试试。

做了个10分钟的手术

痛了两年的肘部就不痛了

黄女士将信将疑，想想“死马当作活马医”，那就再去毕主任那里试试。

她挂了好几回毕擎主任的号，直到第三次才挂上。

用毕主任的话说，黄女士一进门诊室，就是满脸怀疑地看着他。

“你好像不大相信我？”

“嗯，主要我已经看了16位医生了，可能你也差不多。”

毕主任看了黄女士的各种检查报告，也是马上确诊黄女士得了“网球肘”，而且因时间太长，已经是顽固性的网球肘了。

对付这种顽固性的网球肘，毕主任根据自己的长期临床经验，再结合国外的文献报道，建议采用一个新的微创手术方法。

“我给你做一个微创手术，10分钟解决问题，好不好？”

也许是因痛得太久、治不好，黄女士很爽快答应了。毕主任在她外侧肘部切了个2厘米的小口子，做了微创手术，手术时间真的差不多就10分钟。

术后，黄女士就感到疼痛减轻了。出

院后3天，黄女士给毕主任打来电话连连道谢，说她半年因肘部疼痛没睡个好觉，现在终于可重新安稳睡觉了。

网球肘爱“盯”家庭主妇 网球、羽毛球爱好者 砖瓦工 木工等人

毕擎主任说，“网球肘”在人群中十分常见，发病率在1%~3%，多见于40~60岁人群，多发生在常用手臂的肘关节。

“网球肘是过劳性综合征的典型例子。疼痛是由于外肘部的肌肉（前臂伸肌），重复用力引起慢性撕拉伤造成的。患者会在用力抓握或提举物体时感到患部疼痛。”

网球、羽毛球运动员、家庭主妇、砖瓦工、木工等长期反复用力做肘部活动，很容易患此病。

毕主任自己也得过网球肘，那是一次在做骨科手术时，他右手肘部使了大力，拉伤了。但他在两个月内都减少该手臂的运动，尽量让它休息，再加些药物治疗，慢慢地养好了。

“如果肌肉扭伤、拉伤后，马上固定、休息，再配合用些保守疗法，如膏药、封闭、小针刀等，两个月左右能好起来。但很多人

休息不了那么久或不当回事，还是继续肘部用力活动，那样会造成顽固性网球肘，常规治疗就没效果了。”

毕主任说，保守治疗对约九成的患者有作用，但5%~10%的患者往往会发展成慢性病，即顽固性网球肘。“如果保守治疗持续半年到一年左右疼痛感还是持续加重，那就要考虑手术治疗了”。

浙江省运动医学中心暨浙江省人民医院骨科，多年来一直致力于运动损伤的研究和治疗，在运动医学领域取得了众多研究与治疗的新进展，并积累了较丰富的临床经验。

近三年来，中心为三百余名奥运冠军、世界冠军、职业球员，及各种运动员做过肩、膝、髌、踝损伤的治疗，为各种全民健身赛事，诸如杭马、毅行等的成功举办，提供了坚实的基础医疗保障。2016年7月，中心还为出征里约残奥会的运动员做了医疗保障。

2016年12月30日，中心与杭州绿城足球俱乐部签订了医疗保障合同，为俱乐部包括全运会代表队、职业队等提供运动损伤的医疗保障。合约期内，今后绿城队员的运动损伤，都由浙江省运动医学中心先行诊治。

一定要科学坐月子,别老躺着不动啊! 27岁产妇月子里得了下肢深静脉血栓 再发展下去可致命了

记者 俞茜茜 通讯员 王红丹

27岁的刘女士回想起自己的经历仍心有余悸。她生完宝宝第11天，总觉得左腿疼，以为是月子里没调养好，到杭州市妇产科医院（杭州市妇幼保健院）营养门诊咨询。细心的汪旭虹医生发现“蛛丝马迹”，建议她赶紧做检查，没想查出下肢深静脉血栓。

汪医生说，孕产妇无论在孕期还是产后月子期间，适当的运动不可少，如果长期卧床，易形成下肢静脉血栓，血栓一旦脱落，随血液流动阻塞肺动脉，会有生命危险。

坐月子第十一天左腿疼痛 检查发现下肢深静脉血栓

半个多月前，刘女士刚生宝宝，虽是头胎，年纪也不大，但她怀孕的过程并不顺利。

她的早孕反应非常大，一闻到饭菜味道就恶心，什么东西都吃不下，唯一想吃的就是冰镇水果，每天拿水果当饭吃。当时正好赶上杨梅上市，每天都要吃一大盆冰镇杨梅。此外，像芒果、西瓜、葡萄这些水

果也是每天吃。

到了五个多月做糖耐量检查时，发现刘女士的血糖值超标，被诊断为妊娠期糖尿病。当时，她到杭妇院营养门诊咨询，接诊的正好是汪旭虹医生。

汪医生说，刘女士平时虽饭菜这些吃得不多，但水果吃得太多了，像葡萄、西瓜这些都是含糖量很高的水果，摄入过多会导致血糖升高，引起妊娠期糖尿病。

此后，刘女士定期找汪医生就诊，调整日常饮食控制血糖，直到宝宝顺利出生。

产后第11天开始，林女士总是觉得左腿隐隐作痛，尤其是大腿根部痛得厉害。到家附近的医院挂了骨科、神经内科就诊，还做了CT检查，都没找到原因。

会不会是生宝宝伤了元气，月子里没调理好？上周五，刘女士再次到杭妇院营养门诊找汪医生就诊。

考虑到她有妊娠期糖尿病病史，而且因剖宫产后伤口疼痛一直卧床，汪医生怀疑她的腿痛可能是血栓引起，建议她马上到血管外科做下肢静脉超声检查。

果不其然，检查发现刘女士的左腿血

管已形成了深静脉血栓，影响下肢血液循环，才出现了疼痛反应。

血糖高、月子里长期卧床不动 都会加速下肢静脉血栓形成

“血栓一旦脱落，随着血流到肺部阻塞肺动脉，就非常危险。”汪医生为她捏了把汗。当天，刘女士就做了手术。但令她不解的是，血栓性疾病一般都是发生在老年人身上，为何自己年纪轻轻，又没有血栓疾病史，生完孩子后会突发肺栓塞？

原来，刘女士孕期就少动，加上产后坐月子也一直躺在床上休息。

“怀孕后女性身体改变，本来就比怀孕前容易导致血栓，如果再长期静止不动，会加速血栓形成。”汪医生说，女性在妊娠期易出现血栓，怀孕期间，血液黏稠度增高，容易导致血液高凝；怀孕时人体细胞等成分会发生改变，黄体酮增加引起静脉扩张，随着宝宝生长，子宫逐渐增大，会压迫骨盆深静脉、右髂动脉压迫左髂静脉，从而引起血液淤滞，血流缓慢；分娩时加重盆腔血管的损伤，对血管造成损害。

这些因素都会促成血栓的形成，尤其是下肢静脉血栓。

此外，刘女士还有妊娠期糖尿病，血糖升高也会对血管壁造成影响，易形成血栓。而血栓一旦形成，就像一颗定时炸弹，一旦脱落，会随着血液流向身体其他部位，导致肺栓塞等血栓性疾病。

孕期不要摄入过多高糖高脂食物 血栓高危人群可穿弹力袜预防

汪医生提醒，孕妈妈在怀孕期间要适量运动，产妇特别是剖宫产分娩的妈妈，产后应改变传统“坐月子”方式，避免久坐久卧，可提提脚腕、按摩小腿，多做足部伸展运动，可预防血栓发生。

孕期也要注意合理膳食，少吃高糖、高油、高脂食物。如是孕产期血栓性疾病高危人群，建议穿下紧上松的弹力袜，预防下肢静脉血栓形成。

“值得注意的是，如果检查发现已形成血栓，要避免多运动，以免血栓脱落。一旦血栓随血液堵塞其他动脉，要及时上医院就诊。”汪医生提醒说。

广告

让家里的老人温暖过冬欢乐过节 杭州康久天颐养老院春节推出暖心服务

春节期间，很多家庭都出现“保姆荒”。保姆回家过年，平时需要照顾的老人谁来照料？特别是对于部分家庭里的失能、失智、空巢、高龄老人，子女不在身边，老人家生活自理困难，甚至存在各类意外风险。

这个时候，为父母选择既能够提供康复服务，又能够提供生活照料的养老院，也是不错的解决办法。

杭州康久天颐养老院推出“温暖过冬、欢乐过节”托老服务，不仅为老人提供生活

照料、精神慰藉、养生保健、康复护理等养护服务，还将举行一系列迎新年联欢活动，与老人们共度新春佳节，让他们的晚年生活精彩继续。

杭州康久天颐养老院位于拱墅区康桥街道颐养路199号，占地面积22亩，总设置可开放床位810张，主要服务于失智、失能/半失能老人和部分住养老人。养老院配套康久天颐护理院，设置各类康复床位60张。院内并设置多种日常辅助科室，目前已是浙江省、杭州市、余杭区保定点单位。

“温暖过冬、欢乐过节”托老服务即日起至1月20日接受预约，限额30位。入住费用按照老人入院评估情况收取，活动期间参考价格如下：

自理老人，入住一周，双人间680元/人，单人间880元/人；入住半个月，双人间1280元/人，单人间1580元/人；入住一个月，双人间2180元/月，单人间2580元/月。

半自理老人，入住一周，双人间980元/人，单人间1180元/人；入住半个月，双人间1680元/人，单人间1980元/人；入住一个

月，双人间3180元/月，单人间3580元/月。

全护理老人，入住一周，1000元/人起；入住半个月，1500元/人起；入住一个月，2500元/月起；入住护理院，三人间。

报名垂询：18072939765（方先生）、13666675784（邵先生）、15336879732（王小姐）。

地址：拱墅区康桥街道颐养路199号。

公交线路：公交342、347、131、847、220、277路到“康桥站”下车往西，到杭州第五车辆检车站对面的颐养路进去，往前800米即到。（文/金洁洁）