

手臂关节痛小心是“网球肘”

■刘威

你知道吗?有一种胳膊痛叫网球肘。说起网球肘,很多人会下意识地以为只有打网球的人才会有。但是,事实上并非如此:常打乒乓球、羽毛球,衣服搓洗多了,都可能得网球肘。怎样判断自己是否患上了网球肘?面对网球肘的“纠缠”,我们又该如何应对?



网球肘,不只是打网球会得

网球肘是肱骨外上髁炎的俗称,又叫作肘外侧疼痛综合征,在骨科门诊比较常见。它是由肘关节急性外伤、慢性劳损引起的一种疾病,但慢性损伤更常见。因最早是在网球运动员中被发现和诊断出来的,所以俗称为网球肘。但其实,打羽毛球、乒乓球等运动也都容易引起网球肘。

专家介绍,人的上臂是一根典型的长骨,叫肱骨。通常,运动人群在正拍击球、发球动作的最后一个环节,通常会做一个小臂内旋、手腕屈曲加速的动作。而我们肱骨外上髁附近的肌肉在这个动作过程中的作用是,控制住你的手腕和小臂,让它们别转得那么“肆无忌惮”。但是如果你手腕和小臂的动作过于猛烈,而这些肌肉又比较薄弱,那么在反复击球过程中,肌肉就会出现劳损发炎,从而产生疼痛。如果我们反复做前臂旋转、用力伸腕动作,时间长了会引起肱骨外上髁前臂伸肌总腱慢性损伤,刺激或卡压局部微血管神经束,引起肘外侧的疼痛。

除了运动外,一些经常过度使用肘关节的人群也容易被网球肘盯上,比如家庭主妇;厨师长期端锅炒菜;建筑工人反复使用铁锤叩击;长时间操作电脑等。

有自愈性但易反复发作

网球肘多数发病缓慢,最典型的症状就是肘关节外侧有一个明显压痛点,按压痛,相应的前臂外侧区域也有牵连的疼痛。严重时,患者手不能用

力握物,搓衣服、拧毛巾等这些简单活动也使不上劲。局部无红肿,肘关节伸屈不受影响,但前臂旋转活动时可疼痛。严重者手指伸直、伸腕或执筷动作时即可引起疼痛。

网球肘在诊断时,医生首先要查看患者肘关节外侧有没有明显的压痛;还可以通过屈肘伸臂试验来确诊,方法是将肘关节微屈,微握拳,腕关节屈曲,然后将前臂向内侧转,肘关节伸直,如果引发肘关节外侧疼痛,即说明是可能患了网球肘。

网球肘早期出现症状时通常比较轻,可能只是肘关节外侧局部有疼痛,还没有前臂疼痛、手腕疼痛、力量减退等症状。这时如果能让手臂得到充分的休息,慢慢就能康复。局部也可进行热敷理疗,外用非甾体抗炎药,如扶他林等。如果网球肘反复出现,症状比较严重,已经影响到生活工作,建议去专科进行治疗。

专家提醒,网球肘虽有自愈性,但容易反复发作,所以第一次出现症状后,一定要治疗彻底,休息到位。一般疼痛等症状消失后,先不要急着开始运动,最好再休息上一周到半个月后,再开始运动。最初的运动量一定要控制,逐渐恢复到原来的最高运动量。

日常生活中应如何预防

预防网球肘,在相关体育运动中,运动量一定要循序渐进,合理安排。长期从事反复伸屈肘关节工作的人群,连续工作的时间不要太长,适当休息。

对于没有打网球习惯的人来说,导致“网球肘”则是由于日常的一些原因,更重要的是要避免过度伸腕、伸肘,避免长期提重物。

日常生活中还可以进行有针对性的上肢锻炼,增强肌力,也有助于预防网球肘的发生。

适当吃些发酵食物 对身体有益

■于康

随着加工技术的进步,原始谷类被“抽筋扒皮”,不仅面目全非,营养也大大下降。科学吃主食,除了粗细搭配,也可以选择发酵过的面食。

面粉用酵母发酵后,面粉里一种影响钙、镁、铁等元素吸收的植酸可被分解,从而提高人体对这些营养物质的吸收和利用。所以,发酵过的馒头等面食更容易被消化吸收。胃肠功能低下者以及老人和孩子,没有特殊情况的话都可以适当常吃些发酵面食。

不过正因发酵过的美食容易消化吸收,吃完后血糖升高的速度也会更快,馒头就属于高血糖指数的食物。吃发酵面食有时候会觉得“不扛饿”,相比米饭来说,吃馒头、发糕会饿得更快。因此我们制作发面食品时,可以在中筋面粉中适当加些杂粮粉、薯粉等,这些粉要比精细面粉的膳食纤维含量高,也可加些奶粉、豆粉等富含蛋白质的食材,同时注意整顿饭中蛋白质、蔬菜的充足合理搭配,主食可额外再搭配其他一些粗粮,通过混合膳食来降低整体的餐后血糖水平。还要注意吃饭顺序,先吃配菜,再吃肉,最后再吃主食。另外,少放一点酵母对降低餐后血糖指数也会有些帮助。

自制发酵面食时,建议酵母的使用量为面粉重量的1%~2%,这个时候发酵效果最佳。

入春吃点“护生草”

转眼就3月了,不少春菜纷纷上市,而说到春季时鲜,肯定少不了被称为“报春菜”的荠菜。除了味道鲜美之外,荠菜的营养价值也不差。中医认为,荠菜具有和脾、利水、明目等功效,《本草纲目》中将其称为“护生草”。

每百克荠菜约含钙294毫克,是牛奶的近3倍,虽然在吸收率上不如牛奶,但也是一种较好的补钙途径,适当食用对于强健骨骼、维持肌肉的正常生理功能等都有一定好处。此外,和其他黄绿色蔬菜一样,荠菜中的β胡萝卜素含量也很丰富,100克荠菜所含的β胡萝卜素基本和120克胡萝卜相当。β胡萝卜素在体内可转化为维生素A,不仅有益于眼睛、皮肤健康,还是体内许多防御感染的系统不可或缺的营养素。荠菜属于高钾低钠食材,每100克钾含量为280毫克,很适合血压异常或者高血压的患者食用。

需要注意的是,荠菜中含有较多的草酸,无论怎么烹饪,吃前都要记得先焯水。否则不仅会导致口感发涩,还会影响人体对其中钙等营养素的吸收。(本报综合)

服用两类药要对豆腐“忌口”

■阎敏 谢明霞

豆腐是一种高营养多功效的豆制品,富含植物性优质蛋白、钙、钾、维生素E、豆甾醇和类黄酮等补益成分,是生熟皆可、老幼皆宜的食品。但生活中,如果你正在服用以下两类药物,就需要对豆腐“忌口”了。

单胺氧化酶抑制剂

临床中,单胺氧化酶抑制剂类的常见药物包括:吗氯贝胺(抗抑郁药)、司来吉兰(抗帕金森病药)、利奈唑胺(抗菌药)和异烟肼(抗结核药)。该类药名称的最后多带有“肼”“胺”“吉兰”等字。服用单胺氧化酶抑制剂时,应避免吃大量豆腐等豆类制品,否则易引起高

血压危象。乳酪、豆制品等食物中含有一种叫作酪胺的物质,酪胺又叫对羟基苯乙胺,是单胺的一种。正常情况下,酪胺会在肠道和肝脏被迅速分解,分解过程中,酪胺必须借助单胺氧化酶,才能在肝内正常氧化脱胺,完成代谢过程。而一旦服用了单胺氧化酶抑制剂,会抑制单胺氧化酶的活性,使敏感个体血液中酪胺水平增高而蓄积,导致机体释放大量肾上腺素,引起头痛和血压升高,甚至发生高血压危象或脑出血。因此,在服用单胺氧化酶抑制剂时,应当避免同时进食大量酪胺含量高的食物。

抗甲状腺药物

服用甲状腺药物的人也应避免吃大量豆制品。以优甲乐(左甲状腺素钠)为例,患者服药前后半小时应避免服用豆制品(包括黄豆、黑豆、豆浆、豆腐等)、奶类(包括牛奶、羊奶、奶酪、酸奶等奶制品)或钙片。这是由于豆制品、奶类或钙剂会在一定程度上影响甲状腺药物在肠道中的吸收量,影响药效。临床中一般建议在早餐前半小时将一天的优甲乐剂量一次性用清水送服。不过,豆腐只是对药物发挥作用有一点阻碍,不会让药物完全无效,更不会产生有害物质。所以,偶尔吃一两次不必担心,只要不经常这样就行。

本人杨... 10631202105001568, 重庆医科大学, 2022年02月23日。
本人曾... 201850003789, 已遗失。
重庆... 500381199202171224, 已遗失。
经营... 500236198801255567, 不慎遗失。
重庆... 0000550010600102019001447, 不慎遗失。
唐... 51132319960101492X, 不慎遗失。
重庆... 00013850010000002020002877, 不慎遗失。
品... JY25001080130561, 声明作...
忠... 2020年5月28日, 声明作...
... 25002330086064, 声明作...
... 201050002269, 声明作...
... 0000550010600102019001447, 声明作...
... 00013850010000002020001680, 声明作...
... 00013850010000002020002869, 声明作...
... 00013850010000002020002877, 声明作...