

预防肱骨外上髁炎，守护您的肘部健康

□蒋鹏

肱骨外上髁炎是一种常见的慢性劳损所致的肌腱炎，主要影响前臂的伸肌群。伸腕握物并前臂旋后活动时，会出现肱骨外上髁局部疼痛和压痛。常由前臂伸肌总腱的劳损、退变等所致。这种疾病常见于经常从事网球、高尔夫球等运动的人群，家庭主妇、砖瓦工、木工等长期反复用力做肘部活动者也易患此病。不仅限于上述人群，任何人在日常生活中都有可能出现这种情况，尤其是那些经常进行重复手部运动的人。

第一，正确的运动技术是预防肱骨外上髁炎的关键。对于运动员来说，确保使用正确的击球姿势和技巧至关重要。参加由专业教练指导的培训课程，学习和练习正确的运动技术可以显著降低受伤风险。例如，在打网球时，应该学会如何正确地握拍、挥拍，以及如何利用身体的旋转和步伐来减少对手臂的冲击。对于非运动员，在进行重复性的手部活动时，如使用锤子、打字或玩乐器，也应确保采用正确的姿势和动作，避免过度使用特定肌群。例如，打字时，应保持手腕的中立位置，避免长时间过度弯曲或伸展。

第二，逐步增加强度也是预防肱骨外上髁炎的重要原则。在开始新的运动项目或增加运动强度时，应该逐渐增加运动量，避免突然增加负荷。这样可以使身体有时间适应新的运动要求，减少受伤的可能性。例如，如果一个初学者刚开始学习打网球，就应该从简单的击球练习开始，逐渐增加击球的力度和速度，而不是一开始就进行高强度的对抗训练。

第三，加强肌肉平衡也是预防肱骨外上髁炎的有效方法。进行针对性的力量训练，特别是加强前臂和肩部肌肉的力量，可以帮助支持手臂的动作，分散压力，减少特定肌群的过度负担。例如，可以进行哑铃弯举、平板支撑等练习，以增强前臂肌肉的力量。

第四，使用合适的装备也是预防肱骨外上髁炎的重要措施。使用符合人体工程学设计的工具和设备，如带有减震功能的网球拍柄，可以减少对手腕和前臂的冲击。对于需要长时间握持的活动，可以考虑使用护腕或其他支持装置，以提供额外的支持和缓冲。

第五，休息和恢复同样重要。在感到前臂疲劳或疼痛时，应立即停止活动，给予身体充分的休息时间。避免长时间连续进行可能导致过度使用的活动。此外，定期进行拉伸和放松运动，帮助缓解肌肉紧张和僵硬，促进血液循环。例如，可以进行手腕和前臂的拉伸运动，以帮助缓解肌肉紧张。

第六，改善工作环境对于预防肱骨外上髁炎也至关重要。对于经常进行重复手部运动的工作，如办公室工作，可调整键盘和鼠标的高度，以减少手腕的弯曲和过度伸展。这样可以减少长时间重复同一动作对前臂肌肉的负担。

第七，保持良好的营养状态和充足的水分摄入也有助于维护肌肉和关节的健康，从而降低受伤的风险。营养均衡，富含蛋白质、维生素和矿物质的饮食，可以支持肌肉的修复和维护。

第八，保持积极的心态和良好的生活习惯也是预防疾病的重要因素。通过冥想、瑜伽或其他放松技巧来缓解压力，可以帮助身体更好地恢复和预防疾病。

第九，如果你有任何疑问或担忧，特别是在出现疼痛或不适应症状时，应及时咨询医生或物理治疗师。他们可以提供专业的建议和治疗方案，帮助你更好地理解和应对肱骨外上髁炎。

通过上述措施，我们可以有效地预防肱骨外上髁炎，降低患病的风险。然而，每个人的情况都是独特的，可能需要个性化的预防策略。因此，了解自己的身体，倾听身体的信号，并在必要时寻求专业的建议，是保护自身健康的最佳途径。记住，预防胜于治疗，通过积极的预防措施，我们可以享受运动带来的乐趣，同时守护自己的“行动自由”。

因此，通过教育和宣传，我们可以帮助更多的人了解这种疾病，并采取积极的措施来预防它。让我们共同努力，提高健康意识，预防肱骨外上髁炎，享受健康、快乐的生活。

(作者单位:广西贺州市人民医院创伤骨科)

鼻炎患者的鼻腔护理秘籍

□胡梦霞

在繁忙的现代生活中，鼻炎作为一种常见的鼻腔疾病，给许多人的生活带来了不便与困扰。鼻塞、流涕、打喷嚏等症状不仅影响日常生活，还可能引发睡眠障碍、头痛乃至情绪波动。因此，对于鼻炎患者而言，掌握一套全面的鼻腔护理秘籍，是实现呼吸自由、提升生活质量的关键。本文将详细阐述鼻炎患者的鼻腔护理策略，助力每一位患者都能重拾畅快呼吸。

1. 认识鼻炎

鼻炎的定义与分类:鼻炎即鼻腔黏膜的炎症,主要分为过敏性鼻炎、感染性鼻炎、非过敏性鼻炎等几大类。过敏性鼻炎最为常见,通常由过敏原(如花粉、尘螨、动物皮屑等)引发;感染性鼻炎则多由细菌或病毒感染所致;非过敏性鼻炎则可能由环境刺激、药物反应或激素变化等多种因素引起。

症状识别:鼻炎的典型症状包括鼻塞、流涕(清水样或脓性)、打喷嚏、鼻痒、嗅觉减退以及可能伴随的头痛、眼部不适等。了解这些症状,有助于患者及时识别并就医。

2. 日常清洁保养

鼻腔冲洗:鼻腔冲洗是鼻炎患者日常护理的重要一环。通过使用生理盐水或专用鼻腔冲洗液,可以有效清除鼻腔内的分泌物、过敏原及病原体,减轻鼻腔黏膜的炎症反应。建议每日早晚各进行一次,冲洗时注意水温适中,避免呛咳。

鼻毛修剪:适当的鼻毛修剪可以减少外界灰尘、细菌等进入鼻腔的机会,但切忌过度修剪,以免破坏鼻腔的自然防御屏障。

避免挖鼻:挖鼻不仅不雅观,还容易损伤鼻腔黏膜,导致出血或感

染。鼻炎患者应尽量避免此行为,改用纸巾或棉签轻柔清理鼻腔。

3. 环境优化策略

减少过敏原暴露:对于过敏性鼻炎患者而言,减少过敏原暴露是预防和控制病情关键。患者可通过保持室内清洁、定期更换床上用品、使用空气净化器和除湿机、避免饲养宠物等措施来降低过敏原浓度。

控制室内湿度:适宜的室内湿度有助于缓解鼻腔干燥症状和不适感。建议使用加湿器或除湿机,将室内湿度控制在40%—60%。

避免烟雾刺激:烟及二手烟、厨房油烟等烟雾均可刺激鼻腔黏膜,加重鼻炎症状。鼻炎患者应远离这些烟雾环境,保持空气清新。

4. 饮食与营养

均衡膳食:均衡膳食有助于增强身体免疫力,减少鼻炎发作的可能性。建议多摄入富含维生素C、维生素E及抗氧化物质的食物,如新鲜蔬果、坚果等。

避免刺激性食物:辛辣食物、冷饮等刺激性食物可能加重鼻腔黏膜的充血和水肿,鼻炎患者应尽量避免摄入。

多喝水:充足的水分摄入有助于稀释鼻腔分泌物,缓解鼻塞症状。建议每日饮水量不少于1500毫升。

5. 运动与锻炼

适量运动:适量的运动可以增强心肺功能,促进血液循环,有利于鼻腔黏膜的修复。建议选择适合自己的运动项目,如散步、慢跑、瑜伽等,避免剧烈运动导致呼吸不畅。

户外锻炼注意事项:在户外锻炼时,鼻炎患者应注意避开花粉等过敏原,佩戴口罩以减少空气污染

正确认识 HPV,科学预防宫颈癌

□邹依婷

宫颈癌是常见的女性恶性肿瘤。近年来,我国宫颈癌发病率持续增高并呈现年轻化趋势,严重危害妇女健康。研究表明,人乳头瘤病毒(HPV)与宫颈疾病之间存在着密切的关系。因此,正确认识 HPV 对于守护女性宫颈健康至关重要。

1. HPV 的基本知识

HPV,全称为人乳头瘤病毒,是一种无包膜的环状双链 DNA 病毒,隶属于乳多空病毒科乳头瘤病毒属。HPV 病毒广泛存在于自然界中,可以通过性接触、母婴和皮肤黏膜接触等途径传播。目前已知的 HPV 型别有 200 多种,根据其引起宫颈癌的可能性大小,分为高危型、疑似高危型和低危型。其中,高危型 HPV 与宫颈癌的发生密切相关。

HPV 病毒的主要特征是感染人类表皮和黏膜鳞状上皮,通过皮肤和黏膜的微小损伤进入上皮细胞内,在上皮细胞内复制并诱导上皮增殖。当 HPV 病毒持续感染时,可能导致宫颈上皮内瘤变(CIN),进而发展为宫颈癌。

2. HPV 与宫颈癌的关系

HPV 感染是宫颈癌的主要病因之一。据统计,全球约 90% 的宫颈癌与 HPV 感染有关。其中,高危型 HPV 的持续感染是导致宫颈癌的关键因素。HPV 病毒通过感染宫颈上皮细胞,诱导细胞增殖和异常分化,进而形成宫颈上皮内瘤变(CIN)。CIN 是一种癌前病变,如果得不到及时治疗,可能逐渐发展为宫颈癌。

3. HPV 感染的高危因素

第一,生物学因素。主要包括

细菌、病毒和衣原体等各种微生物的感染,如 HIV 病毒、沙眼衣原体和奈瑟菌等,或阴道微生态失衡。

第二,行为危险因素。主要包括初次性生活过早(<16岁)、多个性伴侣、多孕多产、吸烟、长期口服避孕药等。

第三,免疫功能低下。当机体免疫系统受到抑制时,无法有效清除 HPV 感染,导致持续感染。自身患免疫性疾病或者长期服用免疫抑制剂(如器官移植患者需长期口服免疫抑制剂)也容易感染。

第四,母婴垂直传播。若母亲为 HPV 感染者,在采用自然分娩方式时,可将病毒传染给新生儿,导致新生儿感染 HPV。

4. 科学预防措施

4.1 了解 HPV 知识,提高自我保健意识

了解 HPV 的基本知识是预防宫颈疾病的第一步。女性应该正确认识 HPV 的传播途径、危害及预防措施,从而增强自我保健意识。

4.2 接种 HPV 疫苗

HPV 疫苗是预防 HPV 感染的有效手段。目前市面上的 HPV 疫苗主要有二价、四价和九价三种,分别针对不同类型的 HPV 病毒。建议女性在适龄范围内接种 HPV 疫苗,以降低 HPV 感染风险。需要注意的是,HPV 疫苗并不能治疗已经感染的 HPV 病毒,但可以预防新的 HPV 感染及因感染引起的宫颈病变。

4.3 定期进行宫颈癌筛查

宫颈癌筛查是早期发现宫颈疾病的重要手段。通过宫颈细胞学检查(如巴氏涂片、液基细胞学检

查)和 HPV 检测,可以及时发现宫颈异常细胞或 HPV 感染,从而进行早期干预和治疗。对于一般风险的女性,建议筛查的起始年龄为 25 岁,此后可根据个人情况和医生建议安排具体筛查频率。对于已经感染 HPV 的女性,应积极治疗并定期复查,以监测病情变化情况。

6. 药物治疗指导

遵医嘱用药:鼻炎患者应在医生指导下使用药物,切勿自行购药或随意更改用药剂量和频次。常用药物包括抗组胺药、鼻用糖皮质激素、减充血剂等。这些药物各有优缺点,需根据病情选用。

注意药物副作用:长期使用某些药物可能导致鼻腔干燥、出血等副作用,患者应密切关注自身反应,如有不适及时告知医生。

7. 心理调适与睡眠

心理调适:鼻炎的反复发作可能给患者带来心理压力和焦虑情绪。建议患者保持积极乐观的心态,通过冥想、深呼吸等方式缓解压力,必要时可寻求心理咨询师的帮助。

改善睡眠:良好的睡眠有助于身体恢复和免疫力提升。鼻炎患者应保持规律的作息,创造舒适的睡眠环境,如使用加湿器维持室内湿度、佩戴鼻罩减少鼻腔刺激等。

8. 专业医疗建议

定期复诊:鼻炎患者需定期到医院进行复诊,以便医生及时了解病情变化,调整治疗方案。复诊时,患者应如实反映症状改善情况,遵医嘱进行必要的检查和治疗。

寻求专业治疗:对于难治性鼻炎或伴有严重并发症的患者,应及时寻求专业医疗机构的帮助。医生可能会根据病情推荐手术治疗、免疫治疗等更为复杂的治疗方案。

积极参与健康宣教:参加医院或社区组织的健康宣教活动,了解鼻炎的最新诊疗动态和护理知识,有助于患者更好地管理自己的病情。

(作者单位:广西壮族自治区钦州市钦北区人民医院)

保持良好的生活习惯

保持良好的生活习惯有助于降低 HPV 感染风险。注意个人卫生和性卫生是预防 HPV 感染的重要措施,女性应该避免不洁性生活史、减少性伴侣数量、戒烟限酒等。同时,加强锻炼、保持良好的饮食习惯也有助于提高身体免疫力,增强抵抗力。

4.5 加强宣传教育,提高女性健康意识

为了提高女性对 HPV 和宫颈疾病的认知,我们需要加强宣传教育。通过各种渠道向女性传递 HPV 和宫颈疾病的相关知识,如电视、广播、报纸、网络等。同时,开展各种形式的健康教育,如讲座、义诊、健康咨询等,让女性更加深入地了解 HPV 和宫颈疾病的危害及预防措施,通过宣传教育提高女性的健康意识,使其更加注重个人健康和疾病预防。

5. 结语

宫颈健康是女性健康的重要组成部分,而 HPV 感染是影响宫颈健康的主要因素之一。通过了解 HPV 的基本知识、HPV 与宫颈癌的关系以及预防措施,我们可以更好地守护女性的宫颈健康。让我们提高对 HPV 的认识,做到早发现、早诊断、早干预,一起远离宫颈癌。

(作者单位:广西壮族自治区人民医院)