

不打网球 也可能患上“网球肘”

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 季晓琳

47岁的王女士近日右肘关节外侧有疼痛酸胀的感觉，提拉物体时疼痛加剧。经诊断，王女士患上了“网球肘”。潍坊市人民医院超声科的医生为王女士进行了两次超声引导下针刺松解和增生疗法，治疗后，王女士的疼痛感基本消除。什么是“网球肘”？这种疾病如何治疗？记者日前采访了潍坊市人民医院超声科医生于艳妮。

提起“网球肘”，大家的第一反应就是网球运动员才会得的病症。其实不然。“网球肘”又称肱骨外上髁炎，是肘关节外侧前臂伸肌起点处肌腱发炎疼痛。最初发现该疾病好发于网球运动员中，因此得名。

“网球肘”不只会找网球运动员的麻烦，还多见于其他专业运动员以及部分从事体力劳动的人，如建筑工人、理发师、厨师等长期反复用力做肘部活动者。其症状是肘关节外侧酸痛，伸肘时感觉酸胀，手不能用力握物，拧毛巾等重复动作会令疼痛加剧。

“网球肘”的治疗方法有很多，如药物治疗、封闭治疗、针灸治疗等，这些治疗均有一定短期效果，但长期效果不佳，疼痛容易反复发作。“超声引导下针刺松解和增生疗法是以肌骨超声精准定位为基础，在超声引导下对病灶区进行可视化针刺松解，并注射高渗糖的一种绿色治疗方法。”于艳妮说，该疗法可以刺激身体软组织（包括肌腱、韧带、关节软骨等）重新修复，达到治疗疼痛及增强软组织强度的目的。“该疗法能直接针对根源进行治疗，借由注射刺激物，制造短暂人为炎症反应，促进人体软组织自行修复”。

于艳妮表示，患者的治疗次数与疾病的严重程度以及体质差异而有所不同，有的患者一次治疗即可大幅缓解疼痛甚至达到无痛，有些症状严重的患者可能需要更多次疗程。

“网球肘”一般由于过度劳累造成，要预防该疾病，日常应改变用力习惯，避免长时间保持同一动作，多休息。在进行体育运动前，要做好充分的准备活动，可佩戴护腕、护肘。

孩子肢体关节痛 警惕幼年特发性关节炎

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 韩莎莎

一提到关节炎，会首先想到中老年人，其实，青少年甚至儿童也会有关节疾病。当孩子表达肢体或关节痛时，要警惕幼年特发性关节炎。什么是幼年特发性关节炎？如何治疗？记者采访了潍坊市妇幼保健院医生马常建。

什么是幼年特发性关节炎？

幼年特发性关节炎不是一个单独的疾病，而是包括7个亚型的一组疾病，全身型是其中最严重、可危及生命的一个类型，被称为“不死的癌症”，目前被纳入第二批罕见病目录。

全身型幼年特发性关节炎主要以持续高热和皮疹为主要特征，患儿伴或不伴有关节炎，可伴有全身多脏器功能损害的炎症性疾病。并且患者外周血白细胞增高、血沉增高和C反应蛋白增高，病情较其他亚型更重，因易继发巨噬细胞活化综合征，进展迅速，诊治不及时可危及生命。

全身型幼年特发性关节炎能治吗？

全身型幼年特发性关节炎是可以治疗的，早

诊早治可以减轻或消除关节肿痛，防止关节功能不全和残疾，恢复患儿的关节功能和日常生活工作能力。

目前，可用的治疗药物包括非甾体抗炎药、糖皮质激素、生物制剂、小分子靶向药等，但具体用药需由专科医师详细评估后根据患者具体病情制定治疗方案。

马常建表示，托珠单抗是近年来逐步应用于临床的一种新型生物制剂，通过阻断一种称为白细胞介素-6的物质，减少炎症反应，可有效改善难治性全身型幼年特发性关节炎的临床症状、实验室指标及关节功能。2019年8月，托珠单抗被正式纳入医保，是国内唯一获批治疗全身型幼年特发性关节炎适应症的生物制剂。“该药物属于人源化的单克隆抗体，过敏反应相对较少，但也有一定副作用。”马常建说，当孩子经常发烧、有皮疹或者喊关节疼的时候，家长一定不要大意，要及时带孩子到医院就诊，排除幼年特发性关节炎的可能。一旦确诊，及时接受规范治疗。

妇幼知识
一点通

多囊卵巢综合征 你真的了解吗

大半年都没等来“大姨妈”的光顾，过了青春期脸上依旧不停爆痘，结婚多年却一直不孕，到底是怎么回事？其实，在这些让人头疼不已的症状背后，可能藏着同一个“罪魁祸首”——多囊卵巢综合征。近日，湖南妇女儿童医院中医妇科陶蔚娟医生就多囊卵巢综合征进行详细解读。

多囊卵巢综合征是一种生殖内分泌紊乱与代谢失调并存的综合征，常发生于35岁以下的女性。一些患者觉得，如果没有生育的需求，就可以对多囊卵巢综合征置之不理，但其实身体的变化已经悄然发生。一开始，只是月经失去了规律。慢慢的，激素分泌的平衡被打破，雄激素水平迅速升高，上唇、前胸、下腹等部位体毛疯长，头发却加速脱落，痘痘频频冒头，这些异常信号都是身体在示警。

如果不加以干预，雄激素增高还会导致胰岛素抵抗，引发腹型肥胖。数据显示，30%-60%的多囊卵巢综合征患者被肥胖问题困扰，在每2个-3个多囊卵巢综合征患者里，就会有一个得糖尿病，还有70%的多囊卵巢综合征患者存在血脂代谢异常。

不孕在多囊卵巢综合征患者中是突出存在的临床问题。临床研究指出，近50%的多囊卵巢综合征患者表现为原发不孕，不孕的主要原因目前推测为排卵障碍，多囊卵巢综合征约占排卵异常人群的70%-90%。

不容易怀孕 “无种子排出”：多囊卵巢综合征女性长期无排卵或稀发排卵，意味着没有卵子排出或排卵次数少，不易受孕。

“土壤受损”：多囊卵巢综合征女性的子宫内膜受单一雌激素刺激，缺乏孕激素对抗，子宫

内膜增生及癌变风险增加，影响胚胎着床。在不孕女性中，有25%-30%的人为多囊卵巢综合征患者。

流产风险增加 高雄激素、高胰岛素血症等内分泌代谢紊乱的环境，容易引起卵子胚胎质量下降、黄体功能不全，妊娠率、活产率下降，自然流产率升高。

孕期并发症 孕期糖尿病、高血压疾病、血栓、早产、难产以及新生儿窒息等风险增加。

“多囊”患者想要宝宝，该如何做？

1.及时备孕，女性较佳生育年龄是23岁-30岁，年龄越大，受孕概率相对减少，建议备孕的多囊卵巢综合征女性选择在较佳生育年龄备孕，这样成功受孕的概率会相对高一些。

2.孕前病情评估，如果多囊卵巢综合征患者有计划怀孕，或者是备孕长时间怀不上，都需要到医院做一个备孕检查，检查身体看看有哪些问题。主要的检查项目有性激素全套、糖耐量试验、胰岛素释放试验、血脂、肝肾功能、阴道B超等。

3.促排卵治疗，生育期的多囊卵巢综合征女性主要的症状是月经不调，无排卵、不孕。因此，通过各种治疗措施，治疗不孕是主要目的。在调整内分泌的前提下，可以考虑进行促排卵治疗。

4.调整生活方式，多囊卵巢综合征女性常见临床表现是肥胖，多伴有无排卵性不孕。因此，肥胖的多囊卵巢综合征患者寻求妊娠的首要方法就是降低体重。“减重”是第一步，有效措施是多方面的，包括调整饮食结构、限制热量摄取、加强体育锻炼、保持良好情绪等。

据《长沙晚报》

科学备孕 开启幸福孕育之旅

备孕，对于许多即将迎来新生命的家庭来说，是一段既期待又忐忑的时光。科学备孕不仅能够提高受孕几率，还能为宝宝的健康成长打下坚实基础。以下是一些科学备孕的小贴士。

第一，选择最佳的生育年龄。女性的最佳生育年龄为23岁-32岁，男性为25岁-35岁。在最佳生育年龄，女性和男性的生殖系统最为成熟，生育能力也最强。

第二，孕前检查至关重要。夫妇双方都应进行全面身体检查，排查潜在的健康问题。

第三，调整生活习惯。备孕期间要戒烟戒酒；保持规律作息，避免熬夜；适当运动，增强体质。女性可以适量补充叶酸，预防胎儿神经管缺陷。

第四，关注排卵时机。了解女性的排卵周期，监测排卵时间，提高受孕成功率。

第五，保持积极的心态。备孕期间，夫妇双方都要保持乐观的心态，有助于顺利迎接新生命的到来。

在备孕之路上，专业的医疗指导是不可或缺的，希望每位备孕夫妇顺利开启美好的孕育之旅。

潍坊市人民医院生殖医学中心 王金涛