

肩关节痛,自主锻炼就行了? 当心疼痛越来越重



日常生活中,大家经常会因为各种原因出现肩关节疼痛,甚至活动受限,这时候“好心”的邻居阿姨就会告诉你,这是肩周炎,要多动,不然就会关节粘连。那么,事实真的如这位“久病成良医”的阿姨所说的吗?

关节炎定义广泛

何为肩周炎呢?中华中医药学会在《2017年肩关节周围炎中医临床诊疗指南》中这样定义:肩关节周围炎

是肩周软组织(包括肩周肌、肌腱、滑囊和关节囊等)病变引起的以肩关节疼痛和活动功能障碍为特征的疾病。简称肩周炎,又称冻结肩、粘连性关节

炎,因为常常发病于50岁左右的人群,又被称为“五十肩”。按照这个定义,只要是肩关节的疼痛活动受限,可以宽泛地将其诊断为肩周炎。但事实上,肩周炎定义的是粘连性关节

程度反而不是特别严重。所以治疗的时候需要配合增强运动,比如爬墙、被动拉伸等等,以此来松解粘连的关节,恢复活动度。

我们知道,关节的活动,除了骨性结构的支撑,还需要肌肉的牵拉,才能完成活动。所以肌肉损伤,甚至肌肉断裂,也会导致关节疼痛、活动受限。对于这种肌肉损伤的情况,患者期望通过自行活动关节恢复功能,就是天方夜谭了。自行活动关节,以期望恢复功能,就是天方夜谭了。事实上,肌肉损伤,需要的是休息,反复运动肌肉,只会加重病情,越动活动越受限,越动关节越痛。

找到病因再治疗

如果大家能够理解肌肉损伤和康复的特点,那么就可以理解这样一种肩关节疾病——肩袖损伤。其表现为肩关节疼痛、活动受限,往往被核磁共振确诊。其原因就是肩关节周围的肌肉,冈上肌、冈下肌、肩胛下肌、小圆肌的一处或多处损伤。

发病率高,也是肩袖损伤更多,患者发生肩周炎的比例相对少一些。而肩袖损伤治疗时需要的就是休息,避免患处活动加重病情,这也是很多被

诊断为“肩周炎”的患者,大量活动后病情发展的原因。

损伤机制的不同,就导致了治疗的差异性。肩周炎需要活动,肩袖损伤需要休息,这就需要在临床工作中鉴别出来,区别治疗,以获得更好的疗效。

日常生活中如何保健

避免肩关节受寒,注意保暖,避免提拉重物,避免长期卧床时看手机等长时间使用肩关节的动作,适当的活动,避免外伤。

大部分肩袖损伤程度不重,保守治疗即可。

龙华医院骨伤科是沪上著名的石氏伤科流派,传承至今已有170余年,中医药论治慢性筋骨病效果显著。石氏内治方药,特色外用膏药,配合中医疗疗,在此基础上,还有肩关节腔注射等现代治疗手段,中西医结合,让病患加快康复,免于手术痛苦。

如果损伤严重或完全撕裂,或经保守治疗六个月效果欠佳,需考虑手术治疗。随着现代关节镜技术的发展,在关节镜下微创治疗,可以取得较好的疗效,部分巨大撕裂者也可行开放手术修补肩袖。龙华医院骨伤科 朱栋

中医助力春日减肥

引起肥胖的原因很多,如饮食不节、久坐少动、睡眠不佳、肝气郁结等,而过于肥胖又将带来诸多健康隐患。有人笑言,“春日不减肥,夏天徒伤悲”。中医的传统针灸、穴位埋线、拔罐等疗法可以根据患者体质进行辨证施治,对减肥有较好的辅助作用。

针灸减肥 针灸减肥的机理在于其可以调整人体的代谢和内分泌功

能,尤其对20~50岁的中青年肥胖者效果较好。在这个年龄阶段,人体发育比较成熟,各种功能也比较健全,通过针灸治疗,比较容易调整机体的各种代谢功能,针刺后能够抑制胃肠的蠕动,并有抑制胃酸分泌的作用,从而减轻饥饿感,达到减肥的目的。

穴位埋线 将一种人体可吸收的蛋白羊肠线埋进体内特定穴位,一方

面可抑制患者的食欲,另一方面可抑制患者的吸收功能,从而减少能量的摄入,达到减肥的目的。埋线治疗一般3次为一个疗程,每个疗程间隔15天,比较适合工作忙碌的上班族。

拔罐减肥 拔罐减肥是一种相对安全、有效的减肥方法。拔罐可以调节阴阳平衡、疏通经络,促进人体新陈代谢,起到整体减肥的效果。 谢园



图:TP1

缺水或可影响学习成绩

在孩子的日常饮食中,一般父母只注重食物的营养好坏,但对他们每天的喝水情况则不是很关心。殊不知,孩子要是喝水不足(或不当)造成缺水,不仅会妨碍长身体,而且可影响学习成绩。

据报道,中国疾病预防控制中心营养与食品安全所曾组织有关专家对我国北京、深圳等几个大城市的儿童少年饮水习惯进行调查,结果显示:在所调查的近7000名中小

学里,有近23%的学生饮水量不够。大家知道,儿童少年正处于生长发育的关键时期,他们的体表面积较大,身体中水分的百分比和代谢率都比较高,但由于肾脏功能还不健全,调节能力有限,加上大多数孩子生性

活泼好动,热量散发和出汗量较多,所以容易引起身体失水。

儿童保健专家指出,儿童饮水量不足将会不同程度地直接影响其生长发育和平时的学习成绩。现代医学研究证明:当体内失水达到体重的2%时,会感到口渴,出现少尿;失水达到体重的10%时,会出现烦躁、全身无力、血压下降等症状;失水达到20%时则可能引起死亡。儿童少年正处在快速生长发育的特殊时期,缺水会影响到其行为活动的表现、认知功能和精神状态(如警觉性降低、注意力不集中、疲倦、头痛等)。所以,每天合理而足量的饮水对促进儿童少年身体健康和促使其学习进步至关重要。 钟何

情绪乐观 可防乳腺增生

女性身负家庭和事业的双重角色,面临竞争压力、工作繁忙、心情压抑、生活不规律、过度劳累等综合精神因素时,如果不学会放松,乳腺增生将随之而来。中医认为怒伤肝,会引起肝气瘀结、两肋胀痛,而乳房和肝经有着密不可分的关系。那么,预防乳腺增生的方法有哪些?

首先要知道,保持心情的舒畅、情绪的乐观是乳腺增生的最好防御武器。当然,建议年龄在16~50岁的女性,都应定期进行乳腺普查,月经后第3~7天为最佳检查时机,可通过自查、触诊、B超、钼靶等方式检查。35岁以上的女性应该1~2年做一次;50岁以上的女性应一年一次;高危人群(乳腺病家族史、卵巢癌、腺体癌),有重度增生的女性应半年检

查一次,进行动态观察;20~35岁的女性应每3年进行一次红外乳腺外科检查。

其次,生活规律、适当运动。平时应劳逸结合,睡眠充足,少熬夜;适当进行跑步、扩胸等可以增强胸部健美的运动,预防乳腺增生。

其三,哺乳时间要充分。女性产后不哺乳或哺乳不足8个月,会造成乳汁淤积,引发乳腺疾病的概率升高,所以延长哺乳时间可有效预防乳腺增生。

此外,有心事要向朋友家人倾诉。职业女性在紧张的工作之余,应扩大自己的生活圈子,多结交朋友,遇到问题时主动找朋友家人倾诉,及时化解不愉快的情绪。

贺佳妮

习惯性崴脚,危害更大

常见的足踝部损伤主要有两种情况:一种是足踝部的骨折,称之为“关节骨折”或“踝关节骨折脱位”。

另一种没有骨组织的损伤,仅仅只有软组织损伤,我们称为“踝关节软组织损伤”,即“崴脚”,而这部分人群又往往会习惯性崴脚,对身体反复造成伤害。

在高低不同的路面上行走容易发生脚扭伤,尽量避免在出行时选择这类路径。

值得注意的是,如果以上事宜都无法避免,请提高注意力,走路不要玩手机或者进行其他分散注意力的行为动作,尤其是老年人更要注意出行安全。

此外,穿高跟鞋是诱发崴脚的重要原因,要尽量少穿高跟鞋走不平坦的路,高跟鞋的高度不宜过高:。

同时,可以选择合适的用具。在活动时最好选择较好的鞋子、防护工具等,如打篮球时选择有保护脚腕作用的鞋子,老年人或有需要的人群,可根据自身实际情况选择拐杖或轮椅。

闵行区急救中心 许建