

本报副刊主编 | 第1076期 |
2026年4月8日 星期三
本版编辑:潘嘉毅 视觉设计:戚黎明
编辑邮箱:pjy@xmwb.com.cn



扫码关注新民
康健园官方微信

康健园

区分“粘住”还是“破损”

门诊中遇到很多患者常将肩痛一概归为肩周炎,盲目锻炼不仅无效,反而加重了病情,尤其是肩袖损伤,若错误锻炼,会导致撕裂加剧,严重影响生活。

肩周炎学名冻结肩,是指肩关节囊、韧带等软组织无菌性炎症引发肥厚粘连,如同关节被锁住,主动、被动活动均严重受限。肩袖损伤则是指冈上肌等四块肌腱组成的肩袖磨损撕裂,相当于肩关节“动力传动带”损坏,主要表现为发力时无力,活动诱发疼痛。

日常可以通过一些简单表现初步判断——

疼痛特点:肩周炎静息时、夜间侧卧受压均疼痛;肩袖损伤静止不痛,抬臂、提物时疼痛明显。

活动范围:肩周炎主动、被动活动都受限;肩袖损伤自身抬臂困难,他人辅助可正常活动。

发力能力:肩周炎虽然疼痛但力量正常;肩袖损伤发力显著无力,难以完成梳头、提举重物等动作。

中老年人可能两种情况同时存在,确诊仍需影像学检查,不能仅凭感觉判断。

对症科学锻炼切忌盲目

不少人把锻炼当成“万能解法”,但肩痛的康复必须讲究方法。

别把肩痛都当“肩周炎”

分清类型后练对才有效

肩痛是继头痛、腰痛之后的第三大常见疼痛,其中肩周炎与肩袖损伤占比超80%,二者的病因、症状、康复方式截然不同,分清病症才能科学缓解。



肩周炎的锻炼关键在于松解粘连、扩大活动度,因此适合做温和的拉伸练习,如手指爬墙、毛巾牵拉、钟摆摆动、外旋拉伸等,以轻微牵拉感为宜,循序渐进。

而肩袖损伤则完全不同。急性期要静养,恢复期强化肌肉力量,全程避免暴力动作。比如使用弹力带进行内外旋训练、肩胛稳定训练等,帮助恢复肌腱功能。整个过程要避免剧烈动作,如甩肩、暴力拉伸或吊

单杠等长时间悬挂动作,否则容易加重损伤。

日常习惯决定恢复效果

肩关节的健康很大程度上取决于日常细节。首先要注意保暖,避免空调直吹、肩部受凉,受凉后热敷缓解痉挛;其次要改善姿势,久坐时避免含胸驼背,每小时适当活动肩颈,做家务、晾衣服避免单侧过度用力;学会科学发力,提重物用双手分担,

搬物屈膝用腿发力,取高处物品借助凳子;避免长时间重复抬手动作,康复期忌剧烈运动,轻微酸痛及时休息。

注意远离锻炼误区

现实中,一些常见做法反而会加重病情。比如,肩痛原因不明前吊单杠或大幅度拉伸,可能导致软组织进一步损伤;单纯依赖止痛药,只能暂时缓解疼痛,无法根治粘连或撕裂,长期依赖会掩盖病情;还有人认为“越练越好”,过度发力会加重水肿炎症,锻炼应温和、循序渐进。疼痛时完全不动不可取,肩周炎不活动会加重粘连,肩袖损伤需在无痛范围内适度活动。

肩周炎与肩袖损伤,只要分清类型、对症锻炼、做好日常防护,就能缓解疼痛、恢复功能、减少复发。肩痛重在“三分治,七分养”,科学锻炼配合良好习惯,才能保护肩关节。若肩痛持续超过1个月,或伴无力、夜间痛、活动受限,应及时到骨科或运动医学科就诊,通过MRI明确诊断,切勿自行盲目锻炼。

陆彦炯 董健(复旦大学附属中山医院骨科) 图 IC

慢病防控

今年4月9日是第21个“国际护胃日”。胃是人体营养吸收的“第一车间”,更承担着重要的免疫防御功能。然而,快节奏生活、不规律饮食、长期压力与熬夜,让慢性胃炎、胃溃疡甚至胃癌的发病率逐年上升。我国胃癌发病率占全球约42%,但早期诊断率不足20%,不少人因惧怕胃镜或忽视早期信号而错失最佳治疗时机。

护胃贵在日日坚持

■ 不适可能是在“求救”

胃病往往“善于伪装”。从浅表性胃炎到胃癌,可能经历数年甚至更久,早期症状却不典型。偶尔的腹胀、反酸、嗝气,常被当作“吃坏肚子”,其可能是胃黏膜发出的“求救信号”。长期高盐饮食、幽门螺杆菌感染、压力和熬夜等,会持续损伤胃黏膜,使其从炎症、萎缩逐步发展为癌前病变,甚至演变为胃癌。一旦出现剧烈胃痛、黑便或体重明显下降,往往已到中晚期。

■ 即使没有症状也要筛查

高危人群应主动筛查,即使没有不适也不能忽视。40岁以上、有胃癌家族史、幽门螺杆菌感染者、慢性胃病者,以及长期高盐饮食、吸烟饮酒或常吃烫食的人群,都建议定期做胃镜。有消化道症状者更应尽早检查。胃镜是胃癌筛查的“金标准”,能直观发现黏膜细微变化,并通过取样明确诊断,很多早期病变可在内镜下直接处理。

■ 无痛胃镜让筛查不再可怕

“怕难受”曾是阻碍胃镜检查的重要原因。如今,无痛胃镜已大幅改善体验。通过短效麻醉,患者在睡眠中完成检查,全程无明显不适,时间仅需数分钟至十几分钟。同时,放松状态下胃部痉挛减少,医生更容易发现早期微小病灶。检查前需由麻醉医生评估心肺功能,检查后需家属陪同,24小时内避免驾驶和高空作业。

■ 养护胃从日常做起

护胃更在日常。规律饮食,避免暴饮暴食;减少高盐、腌制、熏烤食物的摄入;戒烟限酒;在医生指导下服用阿司匹林,避免滥用。多吃新鲜蔬果和富含膳食纤维的食物,以及适量运动,都有助于促进胃肠蠕动。保证充足睡眠,能促进胃黏膜修复;学会缓解压力,可减少胃酸过度分泌。对于慢性萎缩性胃炎或肠上皮化生人群,应按医嘱定期复查,必要时及早干预。

胃健康需要长期用心守护。从重视每一次不适开始,主动筛查、科学养护,才能把风险挡在早期,为胃健康筑牢防线。

王宏伟(上海徐浦中医医院脾胃专病门诊)

骨质疏松后补钙无效,超声医生找到背后“真凶”

专家点拨

随着年龄增长,不少人会出现腰酸背痛、身高变矮、走路乏力,甚至轻微磕碰就骨折。人们的第一反应是“缺钙了”,于是大量补充钙片和维生素D,但效果却不理想。其实,骨质疏松有一种被严重低估的病因,藏在不起眼的位置——甲状旁腺出了问题,其中最常见的是甲状旁腺腺瘤。

甲状旁腺是位于甲状腺后方的4个小腺体,只有黄豆般大小,别看身材小,却有大量能量,承担着调节人体钙、磷代谢的重要功能。正常情况下,它通过分泌甲状旁腺激素,维持血钙稳定。一旦出现腺瘤等病

变,激素分泌失控,就会不断“动用”骨骼中的钙,导致血钙升高、骨钙流失,进而引发进行性骨质疏松、反复骨折,还可能引起肾结石、乏力、情绪低落等问题。这种情况被称为原发性甲状旁腺功能亢进,也是很多人“补钙却无效”的真正原因。

不少患者长期在骨科、泌尿外科等科室反复就诊,经历多次骨折或结石治疗后,才发现根源在甲状旁腺。因此,一旦出现不明原因的骨质疏松、补钙效果差、反复骨折或肾结石,尤其是中老年人和绝经后女性,应提高警惕,尽早进行相关检查。

在众多检查手段中,甲状旁腺超声因其无创、便捷、性价比高,成为首选的筛查方式。通过超声可以观察腺体的大小、数目、形

态、位置以及是否存在异常结节、结节内部回声、血流信号以及与甲状腺、血管、神经的毗邻关系等,并结合血钙、甲状旁腺激素等指标,帮助明确诊断。正常甲状旁腺因其富含脂肪组织而呈高回声;当甲状旁腺增生或有腺瘤时,内部可出现低回声,一般形态规则,呈圆形或椭圆形,边界清楚,通常内部可探及较丰富的彩色血流。对于部分位置隐匿或不典型病灶,还可进一步结合同位素显像或进行超声引导下的细针穿刺活检细胞学检查加穿刺洗脱液PTH检测。

甲状旁腺腺瘤多数为良性,但长期“过度工作”会持续破坏骨骼、损伤肾脏,导致严重骨质疏松、椎体压缩骨折;肾功能下降、反复结石;高钙血症可以危及生命。一旦超声

发现异常,结合血钙、PTH等化验、同位素显像明确诊断后,通过手术切除腺瘤,多数患者可完全治愈,骨密度逐渐回升,症状明显改善,避免终身被“骨质疏松”困扰。随着射频消融技术的进步,不用开刀,超声引导下甲状旁腺病变射频消融治疗也可取得良好效果。

骨质疏松并不等同于简单的补钙。面对久治不愈的骨痛、骨折或钙代谢异常,关键在于找准病因。对于中老年人、骨质疏松患者及血钙异常人群,将甲状旁腺检查纳入常规评估,有助于实现早发现、早诊断、早治疗。别让一颗小小的腺瘤,悄悄“偷走”骨量与健康。

沈健 王燕(上海交通大学医学院附属第六人民医院超声医学科)

养生周记

经历了寒冬,气温逐渐回升,很多人迫不及待地换上轻薄春装,却忽略了春季气候的特殊性,导致感冒、关节痛、肠胃不适等问题找上门。我们提倡春捂,但并非盲目多穿,而是一种顺应时节的科学养生方式。

● 为何一定要“春捂”

春季是冬夏交替的过渡季节,气候最大的特点就是乍暖还寒,昼夜温差大、冷空气频繁反扑,这也是春捂的重要原因。

从中医角度来说,春季阳气开始升发,但体内的阳气还处于虚弱、稚嫩的状态,肌肤腠理也较为疏松,寒气极易趁虚而入,损伤阳气。现

科学春捂,百病难碰

代医学认为,冬季人体的体温调节系统已经适应了寒冷环境,春季气温骤升骤降,身体调节能力尚未及时跟上,过早减少衣物,会让身体受到冷空气刺激,导致血管收缩、免疫力下降,流感、过敏性鼻炎、风湿性关节炎等疾病便容易发作。

对于老年人、心脑血管和呼吸系统疾病的患者来说,“春捂”有助于身体适应气温变化,减少不适。但是,并非人人都适合“春捂”。儿童天性好动,新陈代谢旺盛,“春捂”可能导致出汗,增加着凉感冒的风险。

● 重点“捂5处”

春捂讲究“重点防护、适度保暖”,并非穿得越多越好,重点把握

捂的部位,才能事半功倍。腹部是重点,肚脐部位保暖有助于脾胃功能稳定,避免腹痛腹泻;背部是抵御风寒的屏障,受凉容易诱发感冒;腰部关系肾气,受寒可出现腰酸乏力,经常按摩肾俞穴、命门穴、阳关穴,可滋阴壮阳、补肾健腰;“寒从足起”,双脚血液循环较差,更需注意“下厚上薄”,裤子、袜子、鞋子要有一定的厚度;膝等关节部位一旦受凉,容易引起疼痛或旧病复发。因此,与其层层叠穿,不如抓住这些关键部位重点防护。

● 记住“815”原则

当昼夜温差大于8℃时,说明气温尚不稳定,应适当“捂一捂”;当气温稳定在15℃以上并持续一两周,就

能逐步减衣。总体原则是“以不出汗为度”,如果已经感觉闷热甚至出汗,就应及时调整,否则更容易着凉。

● 搭配3个习惯

春季宜早睡早起,顺应阳气生发。运动方式要温和,强度应适宜,如散步、慢跑,能促进气血循环,但要注意运动后及时保暖。饮食上少吃生冷,多选温和、易消化的食物,如生姜、红枣、小米粥等,有助于护脾胃、御寒气。

“春捂”是春季养生的第一道防线,但更重要的是“有度、有法”。根据气温变化和个人体质灵活调整,既避免受寒,也防止过度保暖,才能真正守住健康,远离春季常见病,迎接春暖花开。

侯慧慧 陆云晖 钱小洁(上海长征医院)