

周口报业传媒集团主办
网址: www.zhld.com
投稿邮箱: zkwbkllr@163.com
亲情热线: 6199598 6199369

肩周炎最怕受凉



进入秋季后,肩关节更易受冷空气的侵袭,诱发肩周炎。如何在秋季谨防“冻结肩”来袭?确诊后又该如何规范治疗?本期为大家一一解答。

肩周炎,全称为肩关节周围炎,是以肩关节疼痛和活动不便为主要症状的常见病症。炎症导致关节内外粘连,表现为关节活动受限、疼痛,肩膀好像冻结了一样,动弹不得,疼痛难忍,所以又称“冻结肩”。

“冻结肩”原因有很多,比如外伤、手术、炎症等。有时特指在50岁左右,无明显诱因情况下出现的肩关节疼痛、僵硬、活动受限。因其在45~65岁的人群中最常见,也有人称之为“五十肩”。

“冻结肩”最典型的表现就是肩部疼痛,昼轻夜重,肩关节各个方向的主动、被动活动均受限,以外旋受限最为明显。肩袖损伤、肩袖肌腱炎、关节滑膜炎等肩关节局部病症都可以引起“冻结肩”,天气变化受凉后会诱发病情加重,患者肩关节功能出现明显障碍,比如无法自己穿衣服,若得不到有效治疗,会严重影响生活质量。

肩周炎一般
有三大临床特
征:一是疼
痛,二是活

动功能障碍,三是肌肉萎缩,病程分为三期,即急性期、粘连期、恢复期,总病程约一年左右,经过及时治疗与积极的锻炼可以减轻痛苦,有利于缩短病程。

急性期:也称炎症期,以肩关节疼痛为主要表现。炎症初期,肩部疼痛难忍,常有日轻夜重的特点。在急性期应减少运动,充分休息。剧烈活动不利于炎症吸收,反而加重炎症,造成日后更广泛的关节粘连。急性期治疗应以消炎止痛为主。

粘连期:以疼痛减轻、出现肩关节活动受限为主要表现,常常影响日常生活,如手不能向上举起等。这段时间应以功能锻炼为主,最常用的锻炼方法是面壁爬墙——面对墙壁站立,用“患侧手指”沿墙缓缓向上爬动,使上肢尽量高举,到最大限度,在墙上作一记号,然后再慢慢向下回到原处,反复进行。

恢复期:是肩关节疼痛基本消失,关节功能开始恢复至完全恢复的阶段。这段时间也以功能锻炼为主,进行“面壁爬墙”锻炼。

需提醒的是,很多患者认为“冻结肩”不需要治疗,慢慢养就好了,其实这种观点是错误的。虽然“冻结肩”是一种自愈性疾病,大部分不需要手术治疗,但对于伴有严重关节挛缩及关节活动功能障碍者,若经过非手术治疗无明显缓解,应考虑外科手术治疗。

目前常见的手术治疗方式是关节镜下的关节囊松解术,这是一种微创的手术方式,通过几个小口就能将冻结的肩关节进行彻底松解,肩膀疼痛得到明显缓解,生活方

面能够逐渐自理,且手术安全、复发几率小。

那么,如何在秋季有效预防“冻结肩”呢?需做到以下几个方面。

1.注意肩部保暖,尤其是夜晚。入秋以后,早晚较凉,夜晚睡觉时肩部容易受凉,导致肩周炎发作。

2.加强锻炼,增强肩关节肌肉锻炼。比如跳广场舞、打太极拳、进行双臂悬吊,或使用拉力器、哑铃等器械,但要注意运动量,以免造成肩关节及周围软组织损伤。

3.纠正不良姿势。对于经常伏案工作的人,久坐后要起身做些舒展运动,避免长期的不良姿势造成慢性劳损和积累性损伤。

4.注意易引起继发性肩周炎的相关疾病,如糖尿病、颈椎病、肩部和上肢损伤等,密切观察是否产生肩部疼痛症状,保持肩关节的活动度。一旦肩部不适要及时治疗,切忌拖延;对于有肩周炎病史的中老年人,不要提过重的物品,尽量远离潮湿环境。

(据《生命时报》)



健康提醒

装了起搏器

尽量不要右侧卧睡

人工心脏起搏器(以下简称“起搏器”)通过导线及电极刺激心脏,使之搏动,以治疗某些严重的心律失常,如窦房结功能障碍、房室传导阻滞、阵发性心动过速等。

旧式的起搏器植入人体后,往往要求病人卧床1周,并进行压迫止血,从而避免过早活动引起术口出血等问题。

目前,病人在起搏器植入后仍然需要平卧以止血,但卧床时间已经缩减至4~6小时,且一般在术后24小时可下地行走。不建议卧床时间过长,以免增加下肢深静脉血栓形成的几率。但为了避免电极移位,术后早期病人要谨慎选择睡姿,尤其要注意避免右侧卧。

当病人往右侧躺卧时,由于受到血流及重力的影响,起搏器的电极容易坠入心脏的右侧而脱落。为了避免这种情况的发生,建议病人在术后1周,尽量选择平卧或左侧卧的姿势入睡。更可在身体右侧垫一个枕头,使身体保持往左侧倾斜。在术后的3个月内,病人也要避免剧烈活动。尤其要注意避免大幅度地活动右上肢,以及使身体向前倾。

老人在安装起搏器后,需定期去医院进行复查。开始随访是3个月一次,植入后半年、1年分别随访一次,最后起搏器电池快没电时又要1~3个月随访一次。通过随访,医生可以利用仪器检测起搏器的工作状态,并及时调整,以延长起搏器的寿命。(曾智桓)



薯类:

主食里的维C高手

时下,正值红薯、芋头等薯类食品大量上市。它们口感绵软甘甜,深受大众喜爱。说到这类食物的营养,多数人想到的是膳食纤维,鲜为人知的是,它们富含绝大多数主食根本没有的维生素C,有些甚至高于大多数根茎、鲜豆和茄果类蔬菜。为了保护维生素C,薯类最好的吃法是洗净后带皮蒸煮。需要提醒的是,薯类虽好,但不宜一次吃太多,更不能完全代替主食。《中国居民膳食指南(2016)》中建议,每天摄入薯类50~100克。

(晓时)

妙方

口舌生疮 喝莲子心麦冬茶

部分地区暑气还没有消散,还有“秋老虎”的余威,不过大自然的气机开始逐渐向内收敛。人体的规律与大自然是一样的,人体的阳气也要开始向内回收。在这一阶段,我们应该养好心。中医认为心属火,火气升散上炎,如果心火太过,会导致人体来不及收敛,火气浮越在上,导致口舌生疮等症。

针对秋季收敛不及,心火亢盛导致的口舌生疮,可以常喝莲子心麦冬茶:取莲子心2克、麦冬15克、五味子5克,把三味药放入茶壶,倒入开水焗泡10分钟即可饮用,怕苦之人可以稍加冰糖调味。

莲子心味苦,性寒,归心、肾经,具有清心安神、交通心肾、涩精止血的作用。麦冬味甘、微苦,性微寒,具有养阴生津、清心除烦的功效。五味子味酸甘,能敛肺生津。该茶制作简单,方便饮用,除了缓解口舌生疮,对心肾不交所致的心烦失眠也有一定效果。

换季时,要避免吃辣椒、葱、姜蒜等辛辣刺激及过于油腻的食物。酸具有收敛的特性,可以把浮越在上的心火收敛,可以适当吃一些清润、酸味的食物。

(据《生命时报》)