

电子书迷 电脑游戏迷 手机玩家

固定一个姿势
易惹肩周炎

肩周炎以前被称为“五十肩”，意思是上了 50 岁才有这个病，跟人的衰老退化有关。专家表示，如今在青壮年中也逐渐多见，有必要引起警惕。建议年轻人打电脑或用手机不要过长时间，特别不要长期维持手臂在同一个姿势不动。有空多运动，但出现肩膀酸痛时要及时休息放松。若疼痛在短时间内不能缓解，最好到正规医院专科就诊，勿拖延使病情加重。

年轻人患肩周炎多为慢性劳损

40 岁的张亮(化名)是电子书迷，一天到晚“本本”不离手，坐也看，站也看，躺也看，废寝忘食，肩酸背痛，依旧乐在其中。可他没想到，有一天会看书看成肩周炎，手臂抬不起来，连夹菜也得别人代劳。肩周炎是指肩关节周围的肌肉、肌腱、韧带、滑囊所出现的非细菌性炎症。

肩周炎如今在青壮年中的发病率越来越高。康复科专家黄东锋教授认为，这主要与工作和生活方式变化密切相关。“体力劳动越来越多地转化为脑力劳动。电脑、手机、上网本的普遍应用，让上肢的局部运动比以往成倍地增加，并且常常固定在某个位置上运动。当长期维持同一个姿势，相应的肌肉、肌腱、韧带、滑囊就会持续和反复挤压、摩擦，如果得不到适当的缓解和放松，时间长了就会形成慢性劳损，产生炎症。”

青壮年的肩周炎多半因慢性劳损诱发，电脑游戏迷、电子书迷、手机玩家是疾病高发人群。不过，急性损伤也是引起肩周炎的一个因素。比如，有些人打羽毛球突然用力扣杀，关节在急剧的牵拉下很可能超出其适应度，出现急性损伤，又比如伸手去拿远处的某个事物，手臂的后伸外展过了极限，也容易突然受伤。如果不及及时处理，最终将转变为慢性炎症。

肩周炎不只是疼痛这么简单

很多人以为，得了肩周炎只不过痛一痛，倒也不是很严重，可事实远远不是那么简单。张亮不光手臂痛，还发展到抬都抬不起来，连吃饭都难以独立完成。究其原因，是因为炎症造成肌肉、肌腱、韧带、滑囊等肌性组织的粘连，进而限制了关节的灵活活动，并引发一系列的后遗症。

据介绍，肩周炎有两个最大的特点：一是活动性痛，二是关节活动受限。这些都与粘连有关。患者不动的时候不痛，一动牵拉了粘连部位，就觉得疼痛难忍，不敢再动了。而因为怕痛，上肢越动越少，又会导致废用性的肌肉退化、肌力减退，关节活动的灵活性也会减弱。此外，粘连还可能挤压、牵拉韧带间的神经纤维，使相应的肌肉出现麻、乏力等症状。

黄东锋表示，因为疼痛位置相似，肩周炎常和颈椎病、心绞痛、胆囊炎混淆，但它们之间有细微的差别：颈椎病没有关节活动受限的表现；心绞痛和胆囊炎是反射性痛，肩背局部压痛不明显。如果患者自己没有把握或疼痛明显，应尽快到医院就诊，切忌被表面症状掩盖，忽视探查真正的病因。

治疗肩周炎一定要多活动

肩周炎早期粘连尚未形成时，



关节活动尚不会受到太大影响。但由于一动就痛，很多患者都尽量避免上肢的活动，这样反倒不利于康复。

黄东锋表示，肩周炎治疗一定要多活动，以保证肌肉力量不会退化以及不产生继发性粘连。但活动一定要恰当，要避免损伤的部位，并避免产生损伤的动作。治疗要点如下：

- 减轻疼痛，可以服用镇痛消炎药，或局部封闭，以及关节腔内注射。
- 肩关节活动。在控制疼痛的基础上，应在医生指导下做肩关节体操。要注意双侧同时做，以便于身体直立平衡。且最好配合躯干其他关节的运动，比如侧身、转身、叉腰等，因肩关节与肩胛、胸锁等多个关节相关。
- 避免引起疼痛的动作。有损伤时，自行的肩关节练习宜维持在肩水平范围下的运动，一般外展、前屈不应超过 90 度，以免加重损伤。还有一些动作，如单手爬墙、双手拉绳，要在医生和治疗师指导下才能做，否则有加重肩周组织损伤的危险。
- 对于急性损伤，局部疼痛明显，可立即冰敷 5~10 分钟，间隔 1~2 小时可再次冰敷，2 天内可多次反复，待疼痛减少后适当进行放松性的肩关节活动。若是慢性劳损的突然发作，可予以热敷，等关节松弛后再做关节体操。

(宋导)

吃糖太多让人变笨

都知道吃糖太多影响健康。近日，英国《每日邮报》报道一项新研究：吃太多果糖会损伤记忆和学习能力。

果糖是糖类家族中的一员，目前被大量应用于含糖饮料、冰棍雪糕、面包糕点等食品中。美国加州大学洛杉矶分校的学者选取了老鼠进行实验，因为它们大脑中的化学物质与人类非常类似。结果发现，喂食果糖 6 周后，老鼠的导航能力变差，行动迟缓。研究者推断，大量的果糖让它们的大脑变得迟钝。

(田山)

氨基酸注射液
不是补品

高考生别冒险接受所谓的“能源充电”

据媒体报道：湖北某中学惊现史上最刻苦“吊瓶班”，引发热议，教室内很多同学边打吊瓶边复习，场面颇为壮观。学校称学生打的是补充能量的氨基酸。其实，对健康人而言，打吊瓶输氨基酸是没有任何实际作用、徒添风险的做法，万勿效仿。

氨基酸是构成蛋白质的基本单位，与生物的生命活动有着密切的关系。它在体内具有特殊的生理功能，能促进大脑发育，是肝及胆的组成成分，能促进脂肪代谢，防止细胞退化；促进胃液及胰液的产生；参与消除肾及膀胱功能的损耗；参与组成血红蛋白、组织与血清，是生物体内不可缺少的营养成分之一。

确实，输注氨基酸在理论上是可以提供能量的，但这仅限于能量来源严重缺乏的时候，比如因手术、严重创伤、大面积烧伤引起的氨基酸缺乏，以及因各种疾病引起的低蛋白血症，或是为了减轻肝脏负担添加支链氨基酸等。

氨基酸分必需氨基酸和非必需氨基酸，其中又各分为很多种类。人们补充氨基酸最好的途径应该是口服，通过正常饮食来摄取，我们平时的食物如鸡蛋、牛奶、猪肉中都含有大量的蛋白质，特别是鸡蛋，是完全的动物蛋白质，营养价值高，高三学生通过正常饮食，比如一天吃一两个鸡蛋，或喝一杯牛奶，摄入蛋白质，就可以获得足够的氨基酸了。若正常人缺乏氨基酸根本不需补充，即使缺乏，每个人所需种类也是不同的。另外，大脑的活动不仅仅需要氨基酸，还需要其他物质，比如糖分和脂肪。

氨基酸注射液是一种处方药物，即使对重病患者，医生也要先详细检查，确定其适应证且符合注射指征之后，才能开出处方。对于身体健康的正常人，随意注射氨基酸，可能造成蛋白质摄入过多，会加重肝脏、肾脏负担，绝对有害无益。

人们都害怕青霉素过敏引起的死亡，却不知道静脉注射氨基酸也有并发症和不良反应。其实，只要你在网上搜索一下，输注氨基酸导致过敏性休克的医案并不少见。

氨基酸系含氮物质，输入血液循环过快，会引起一过性氮质血症、代谢性酸中毒、电解质平衡紊乱及渗透压改变，有人会出现发冷、寒战、发热、恶心、呕吐甚至胸闷、气短等不适症状，心跳、血压也会剧烈波动，以至危及生命。

(蒋肖男)

癌症如何早发现

解读美国癌症协会癌症早期发现指南

近日，美国癌症协会颁布了癌症早期发现指南，给出了 5 种癌症的查体规范，虽主要针对美国人，我们也可有所借鉴。

结肠直肠癌和息肉筛查 50 岁男女都应做结肠直肠癌筛查。对息肉和癌症检查，选择下述之一即可：每 5 年做一次纤维乙状结肠镜检查，或每 10 年做一次结肠镜检查，或每 5 年做一次气钡双重造影，或每 5 年做一次 CT 结肠镜(模拟结肠镜)检查。如第 1、3、4 的检查为阳性，应补做结肠镜。

癌症筛查，要每年一次大便隐血筛查，或大便免疫化学测试，或大便 DNA 检测，间隔不确定。如果测试结果为阳性，要做结肠镜检查。

专家解读：结肠癌和息肉的筛查，国内一般用结肠镜。CT 模拟结肠镜目前国内没有广泛开展，而乙状结肠镜因为主要观察左半结肠，对于右半结肠的病变较难发现。

大便的 DNA 检测最为客观准确，但目前难以普及。普通潜血检查易出现假阳性，而采用免疫法

对大便进行测试，对极少数大出血者可能出现漏诊。

50 岁后应每年一次大便隐血检测，最好连续检测 3 次的大便样。如呈阳性，需进行结肠镜检查。

宫颈癌筛查 从 21 岁开始到 29 岁之间的妇女应每 3 年做一次宫颈涂片检查。若不正常，需进一步进行 HPV 检查。在 30 岁到 65 岁的妇女应每 5 年做一次宫颈涂片和 HPV 两项检查；或每 3 年做一次宫颈涂片。65 岁后，如果之前都定期检查并都显示正常，无须检查。有严重的宫颈癌前病变史的，应至少连续检测 20 年。接种 HPV 疫苗的人要根据年龄段筛查。

专家解读：若宫颈涂片和 HPV 检测都为阴性，在 5 年内发生宫颈癌的概率为 0，但也不能放松警惕。目前我国主要应用 TCT(液基细胞学)。国内筛查停止年龄为 70 岁。

对于宫颈癌的预防，21~29 岁妇女可以每 3 年做一次宫颈涂片或者 TCT 检查，30~70 岁应每 3 到 5 年一次宫颈涂片(或 TCT 检查)和 HPV 结合检查，或每年一次的宫颈涂片(或 TCT 检查)。

乳腺癌筛查 在二三十岁的时候，要每 3 年做一次临床乳腺检查，平时可乳房自检。40 岁后要每年做次乳腺检查，包括乳房 X 光。有家族史、基因倾向的妇女在乳房 X 光之外还要做磁共振成像。

专家解读：在我国，乳癌的筛查中乳腺超声往往先于钼靶摄像，另外，中国女性乳腺较致密，对年轻女性首选超声筛查。

20~39 岁妇女可每 1 到 5 年做一次超声检查，平时每个月自检；40 岁及以上者应每年一次乳房检查，可采用钼靶 X 光和超声相结合的方式，其中钼靶最好间隔一年进行。中国人乳腺癌发病高年龄早于西方 10 年，建议检查提前。

子宫内膜癌筛查 更年期的妇女如果有任何意外出血等情况，要及时跟医生汇报。有病史的妇女，可能需要每年做一次子宫内膜活

体检查，应将这些情况跟医生讲明。

专家解读：更年期以后的妇女意外出血要及时就医。子宫内膜癌多通过阴道超声进行初筛。可疑者遵医嘱检查。

前列腺癌筛查 现在还没有研究证实筛查的潜在意义超过其危害。父亲、兄弟在 65 岁前就患有前列腺癌的人，应该在 45 岁时与医生商讨是否进行筛查。如检测，需要做前列腺抗原血液(PSA)检查，可配合做直肠检查。

专家解读：前列腺癌因为多发生于年龄很大者，并且一部分病变化发展较慢甚至不发展，因此是否筛查有一定争论。当然，如果有家族史，可以如指南所说，与医生商议。

(张华)