

多数肩关节疾病不是肩周炎

主讲: 李惠利医院骨科主任医师 丁少华



丁少华: 李惠利医院骨科主任医师、浙江省康复医学会委员、中华医学会宁波骨科分会委员、宁波运动医学会委员。从事临床工作近25年,对肩关节疾病诊治有丰富经验。

门诊时间: 周四全天

肩关节是人体活动度最大的关节,除它之外全身没有其他关节可360°活动。因而,肩关节也是最容易受伤的关节。提到肩关节疾病,人们一般都认为是肩周炎,建议患者锻炼再锻炼,越痛越锻炼,这就会导致许多病人延误诊治。

其实,真正的肩周炎学名冻结肩,只占肩痛病人的2%~5%,冻结肩的确是需要主动运动进行辅助治疗。但是大多数肩关节疾病都不是肩周炎,最为常见的肩袖损伤和肩峰撞击症都不能进行主动运动,越练症状越重,只能在医生指导下进行被动活动。

按照患者数量排名,肩关节疾病包括肩袖损伤、肩峰撞击症、肩关节不稳、冻结肩和驾驶肩,中老年人比较常见的疾病是肩袖损伤、肩峰撞击症和冻结肩。

举两个比较典型的例子:

52岁的陈女士是家庭主妇,一年来常感觉左胳膊疼痛、抬不起来。后来,疼痛越来越厉害,夜间睡觉经常会痛醒,不能侧卧。陈女士每天坚持锻炼,拉吊环、棍棒操、绳操等,仍不见好转,病情继续恶化下去。她来我们肩关节专科就诊,经过仔细检查,我们发现她患上的是左肩袖损伤。肩袖损伤约占肩痛病人的60%,老年人因为肌腱老化,很容易患上这个毛病。如果让肩袖损伤的患者继续进行拉吊环等锻炼,或人为强行手法松解肩关节,可能会造成肩袖组织裂口继续扩大,加重病情,严重时甚至会致

残。经检查确诊的肩袖损伤患者经正规保守治疗无效后可在关节镜下行肩袖修补术,通过植入几个缝合锚钉,缝合撕裂的肩袖组织。

鲍女士今年55岁,退休在家,平时较少进行体育锻炼。最近大半年逐渐出现抬右胳膊梳头困难。自己觉得是年纪大了的缘故,就买了膏药外用,但没有好转。家人认为是锻炼少了,便叫她多举东西、多锻炼,结果反而越练越痛。她到医院就诊,检查证实是肩周炎。冻结肩的自然病程一般是1~2年,分为3期,即急性期、慢性期和恢复期。急性期时,一般不宜采用推拿及手术治疗。可以口服消炎镇痛药、肩部冷敷、封闭等治疗。慢性期以功能锻炼如爬墙练习、棍棒操和理疗为主。不少冻结肩患者可以自愈。如经3~4月上述常规治疗,患者病情无明显改善,或者功能障碍严重影响生活和工作者,也可以考虑关节镜微创治疗。

出现肩关节疾病的相关症状,该怎么办?

首先是休息。一般轻微的软组织损伤或肌肉损伤通过休息均能得到有效缓解,前者一般7~14天,后者3周左右能康复。但无论如何,这些损伤在休

息后3~5天疼痛均能缓解,如果无缓解,那么建议您咨询专科医生。

其次是消炎镇痛药物治疗。在门诊,有许多患者抗拒“消炎镇痛药物”治疗。其实,消炎镇痛药物并不是单纯的止痛药物,损伤时一般会伴有炎性反应,通过消炎镇痛药物可以有效减轻炎性反应,使得愈合、恢复更快。

再者是冰敷。冰敷能有效减轻损伤初期的水肿、炎性反应。千万不要在受伤初期就用热敷,这样会适得其反。冰敷1天3次即可,1次10~15分钟。

如果3天左右,还是没有任何减轻,尤其出现夜间痛、无力、活动度减低这些症状时,强烈建议您去医院就诊。

平时如何避免肩关节损伤?

主要是运动前充分热身和缓慢增加运动量。对于中老年人而言,身体协调性降低,肌肉反应性变差,因而容易导致肩关节周围固定力量减弱,引起损伤。运动前热身(包括热敷)能增加肌肉伸缩,适应运动增幅。在运动后,进行冰敷可有效减少肌肉渗出,缓解疼痛肿胀情况。

记者 鲍云洁 整理

●保健讲座

预防老年高血压

本报讯 各位康乐老年俱乐部的会员们请注意,本期我们又送健康福利啦!

9月24日,俱乐部将组织100名会员参加一场《老年高血压特点及血压自我管理》讲座。此次讲座由市第一医院心内科主任、硕士生导师王胜煌教授讲授。主要讲解老年高血压的特点、危害及症状,如何防治老年高血压,如何进行高血压的自我管理等。

今天起,会员可拨打电话87682666报名,报名时请告知会员号,额满为止。讲座地址:在宁波老年大学一楼报告厅(海曙区广济街56号)。

●专家点评民间小偏方

童子尿不能治红眼病

市民洪先生来电:向大家推荐一个童子尿治疗红眼病的民间偏方。我自己得了红眼病,有同学在微信里推荐了这个偏方。我特地接了5岁小孙子的尿,装在眼水瓶里,滴了几天,感觉效果还不错。

市二院眼科主任医师周奇鸣:没听说过。红眼病分为细菌性、病毒性、混合型,还有一些是过敏引起的。不同的红眼病有不同的治疗方法,例如细菌性红眼病除了眼睛发红,还有眼屎多、有黄脓等症状,需要用红霉素眼膏等进行治疗;病毒性红眼病分泌物清淡稀薄,可用阿昔洛韦软膏等治疗;过敏引起的红眼病还需要抗过敏治疗。

部分病毒性红眼病患者症状较轻,不用药也能痊愈,洪先生有可能就属于这种情况,并不是童子尿治好了疾病。

市二院中医科负责人王军:童子尿确实有一定的药效,但没听说过能治疗红眼病。早年中医会用童子尿作为药引子,治疗跌打损伤,一些大药店还专门到学堂里去接童子尿,报酬是一颗小糖。如今中医已经不大用了,但人体尿液的确是有一定药用价值的,西医也会提取尿里的有用成分,制成尿激酶等药物。

您家有什么民间偏方,欢迎来信或来电报料,我们会邀请医学专家为您进行科学的点评。

电话:0574-87270000

邮箱:bjy@cnnb.com.cn

记者 鲍云洁
通讯员 郑轲

年度体检结果异常,请别太紧张

中秋过后,宁波市城镇职工医疗保险企业退休人员第五轮健康体检将进入高峰。记者了解到,一些老人对体检报告中一些异常提示的认知存在误区,看到“异常”就忧心忡忡,认为自己患上了疾病,反而打乱正常生活。解放军113医院体检中心主任包德勇对老年人体检种常见的问题进行了解读,他表示,体检单上的结果提示,往往是客观的描述所见,这为疾病的诊断提供了一定的参考,但也仅仅是一种参考,并不能代替医生的诊断,是否有病,需不需要治疗,需要经过专科医生诊断,完善相关检查才能作出结论。

血压高不等于高血压病。影响血压的因素很多,情绪紧张焦虑等会使血压升高,体检

时发现血压高时,应该客观分析原因,定时进行复查。复查时最好采用同一个血压表、测量同一侧手臂,测量前先休息一段时间,连续测量3天,若血压均超标才能够考虑为高血压。

血脂高不等于高脂血症。诊断高脂血症必须是血清中总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇三项都超标,仅仅其中一项超标不能作出诊断,只能称为血脂偏高。

尿酸高不等于痛风。虽然高尿酸血症病人发生痛风的可能性,但是并非尿酸高就一定会发生痛风。一般认为,无症状性高尿酸血症不需要特别治疗,但应该寻找高尿酸的原因,如利尿药、降压药、化疗药等药物因素及肾病、血液病、糖

尿病等,找出原因,同时应避免肥胖、高嘌呤及高热量饮食、酗酒、过度疲劳、精神紧张、创伤、湿冷等诱发因素,降低血尿酸是有益无害的事。

血糖高不等于糖尿病。影响血糖的因素比较多,比如紧张、应激、剧烈运动、进食等,最好连续检测3天,倘若都超出正常范围方可考虑糖尿病。尿糖阳性也不等于就是糖尿病,如果伴有血糖略高,就应进一步复查,因为这个病患人数剧增,应当引起关注。糖化血红蛋白检查对诊断很有参考价值,正常参考值与空腹血糖基本一致,反应的是近期空腹血糖水平,且不受检测当时进食与否影响。

脂肪肝不等于肝硬化。肝硬化与脂肪肝并非一回事,而

且很多脂肪肝是可以逆转的,通过生活方式的改变,如低脂饮食、增加运动量、忌酒等都能够无药而愈,不留有后遗症,不需要药物治疗,目前对于脂肪肝尚无特效药。

甲状腺结节不等于肿瘤。甲状腺结节女性多于男性,随着多普勒超声的普及,40岁以上的中老年女性结节的检出率达40%。在所检出的人群中只有约1%的人才可能发展成为恶性肿瘤。如果有以下情况出现需要提高警惕:结节是孤立的且形态不规则;年龄在20岁以下或者70岁以上;曾有过癌症病史或家族史的;结节发展较快、B超发现有钙化点的;近期发现自己有吞咽改变的。

通讯员 冯永明
记者 鲍云洁

“文明”“和谐”“关爱未成年人”

生命的延续
需要呵护。

康乐老年报

骨质增生 滑膜炎 半月板损伤

关节退变“疼痛、僵硬、积水”有妙方

郑州寸草心生物科技有限公司生产的远红外关节痛贴特别适用于关节退变引起疼痛等症的辅助治疗,畅销宁波7年,良心品质老产品经得起考验和对比,在专业人员指导下按疗程使用更有利于康复不易复发。

第六医院对面莱多特专销(中山东路1080号)
电话:27857004

第一医院新大楼南镇明药房(镇明路424号)
电话:27859198

特别提醒:请认准【仙草骨痛贴】到指定药房购买或拨打骨科热线66891820,有专业人员免费送货上门,全程指导使用。该产品为新型黑膏贴剂,上市7年来受到广大顾客好评,心存顾虑患者可先买5盒体验,对于使用无效患者均可立刻、无理由退货退款!

9月14日-17日回馈新老顾客,买6送2,10送4,20送10。

【注册号】豫食药监械(准)字2014第2260215号
豫械广审(文)第2013100034号
请仔细阅读产品说明书或在医务人员指导下购买和使用!