

## “肩膀痛不等于肩周炎” 健康知识讲座

李惠利医院周日成立“肩痛学校”、  
举办肩膀痛防治知识讲座及咨询



在肩关节专科门诊经常会遇到这样的典型病例：袁先生，今年62岁，半年前肩关节活动到一定角度时出现疼痛和无力，胳膊抬不起来。夜间睡觉经常被痛醒，不能侧卧，疼痛持续了半年多。最近两月病情加重，连穿衣洗澡都出现困难。袁先生曾被当作“肩周炎”治疗，吃过西药、中药、做过理疗、推拿、针灸等治疗，也遵医嘱进行过锻炼、爬墙、吊环等活动，仍不见好转，甚至每次运动后病情都会加重，结果越来越糟。最后经专家确诊，才知道自己得的是“肩袖损伤”的病，而且情况已比较严重、经肩关节镜微创手术治疗才解决问题。

在我国，肩膀痛经常被认为得了“肩周炎”，现代医学的发展告诉我们：大部分肩膀痛不是肩周炎！而是由“肩袖损伤、肩峰撞击症、肩关节不稳、岗上肌腱钙化……”等十余种疾病引起，每一种病都有不同的治疗手段，有不同的运动锻炼方法和禁忌动作。像袁先生这样因肩膀痛被误诊为“肩周炎”、导致误治、盲目运动、

病情恶化的现象非常普遍。

对于上述这些比较常见的肩痛，我们该如何鉴别它究竟是哪种病症呢？我们又该采取哪些正确的治疗手段？世界上目前治疗肩膀痛的理想方法是什么？

普及肩膀痛科普知识变得非常迫切，李惠利医院肩关节专科决定成立“肩痛学校”、开设李惠利医院运动医学网站(www.nhlhlydy.com)介绍科普知识，初定每个季度上一次公开课，对肩痛患者做免费的集中授课：告诉患者肩关节疼痛的基本知识、治疗手段及正确康复锻炼的方法。

“肩痛学校”首次授课内容：“肩膀痛不等于肩周炎”健康知识讲座，讲述肩关节疼痛的诊治误区及新进展，由该院肩关节专科李瑾、丁少华主任医师主讲，讲座之后，专家将在现场接受患者及家属咨询，帮助解惑释疑。

时间：4月13日上午9时—11时

地点：李惠利医院住院部（二）2楼多功能厅

## 中科灵芝“特惠月”火爆登场

为回报长期以来大家对中科灵芝系列产品的信赖与支持，值此第20届全国肿瘤防治宣传周之际，“爱在四月 惠在中科”——中科年度“特惠月”活动火爆登场，众多惊喜让您受惠多多，满意多多！  
活动详情：（1）所有中科产品均执

行年度最大折扣！（2）每满一定额度再送超值大礼！（3）每满一定额度还有机会获得“古都南京三日精品游”哦！让您领略六朝古都风采的同时，亲身考察现代化的中科生产基地！

活动时间：截至4月25日。

## 中科灵芝孢子油 专注灵芝研究28年



科学带来健康

南京中科药业出品  
本品不能代替药物  
不适用人群：少年儿童  
国食健字G20100316  
苏食健广审（文）  
第2013120145号

中科灵芝10项核心专利

- 一种富含灵芝孢子油的中药抗肿瘤制剂及制备方法（PTC国际专利）201108586-7
  - 一种增强灵芝孢子油抗肿瘤疗效的中药组合物ZL 2004 1 0014120.3
  - 一种抑制肿瘤的中药复方制剂及制备方法 ZL 2004 1 0065736.3
  - 一种抑制肿瘤的复合真菌中药口服制剂及制备方法（AT）ZL 03 1 12703.7
  - 一种灵芝孢子的超临界加工方法 ZL 99 1 23952.0
  - 一种灵芝三萜类成分的提取方法 ZL 2009 1 0024957.9
  - 一种灵芝孢子多糖的提取方法 ZL 03 1 31837.1
  - 一种灵芝孢子多糖的精制工艺 ZL 2006 1 0097229.7
  - 一种富含萜类的灵芝孢子油类制剂加工方法 ZL 2006 1 0086075.1
  - 灵芝孢子粉片及制备工艺 ZL 2006 1 0040558.8
- 宁波总店：中科宁波健康服务中心（开明街396号平安大厦11楼1101室，中山东路与开明街交叉路口。）  
垂询热线：800-9574-063 87237115 87237118

## 吃水果学问多 选对合适很重要

对于多数人来说，水果是一种不能拒绝的“诱惑”。专家提醒：在享受这种美味时，需要注意以下事项。

首先，易腹泻的人应该少吃带籽的水果。水果有助提高肠道内食物的通过速度，特别是那些有细小籽的水果，比如猕猴桃、火龙果、桑葚、柿子、草莓、香蕉（现在很多香蕉品种的籽是退化的）、鲜枸杞、甜瓜、西瓜、葡萄之类。

其次，对于消化能力原来比较弱的人来说，如果吃了大量水果，会稀释消化液及胃酸，导致肠道消化吸收功能和杀菌能

力下降，这时要少吃些油腻和高蛋白质食品，以免引起胃胀、产气及细菌性食物中毒。反过来，对这些人来说，如果已经吃了很多油腻食物或高蛋白食物，胃肠道负担较重，也不要再吃很多水果。

最后，水果中的蛋白酶和草酸、单宁等物质会伤害口腔和消化道黏膜，有些水果还可能致敏。

专家还提醒，对每个人来说，具体哪种水果不适合多吃，哪种水果引起过敏和不耐受，自己最适合吃的量是多少，这些还需要自己在食用之后细细地体会。 京华 宇阳

## 牙周病的预防



牙周病是指牙齿支持组织，包括牙龈、牙骨质、牙周韧带和牙槽骨因炎症所致的一种疾病，是最常见的口腔疾病之一。

牙周病一直以来都是令人头疼的口腔疾病，40岁以上的人，牙齿缺失的原因中，有75%是因为牙周病造成的。口腔专家介绍，牙周病最可怕的地方就在于，你掉的往往不是一颗牙，而是一组牙，甚至是全口缺失。那么怎样预防牙周病呢？

预防方法：

1.有效刷牙及使用牙线或牙缝刷，定期做口腔洁治：坚持饭后正确刷牙，每年接受

1—2次专业的全口洁治，由专业牙医帮您清除牙齿上的菌斑和结石，令牙周组织健康，防治牙周病，同时，给牙齿做“体检”，如发现问题尽早处理，尤其对于父母或兄弟姐妹患有牙周病史的家族应给予预防性洁牙。

2.问题牙齿需尽早修复或拔除：已经无可挽救的牙齿要尽早拔掉，不良修复体和残根残冠要及时拆除，免除后患。

3.缺失的牙齿尽早修复：避免长时间缺失牙引起的牙床变化，造成邻牙松动、歪斜。

光看牙齿表面，牙周疾病是很难被发现的，因为牙周病的形成是一个长期隐性的病理发展过程，这一特性增加了其杀伤性。

同时，大量临床案例证实，牙龈出血、牙龈红肿、疼痛等牙周病的早期症状未能得到及时治疗，许多人等到牙齿松动、甚至牙齿脱落时才想到看牙医，但那时，为时已晚。

所以，提高对牙周病的认识，延长牙齿使用寿命，提高我们的意识，预防永远比治疗更重要。

宁波市鄞州区口腔医院  
牙周科 叶爱丹

## 正确认识帕金森病 以避免误区，实现科学治疗

年纪大了，手脚不灵便，动作迟缓，很多人都认为这是人老了机体衰退的正常表现，但如果动作迟缓得非常明显，还有逐步加重的趋势，还是要警惕帕金森病的可能。4月11日是第18个“世界帕金森病日”，帕金森病是发生于中老年人群的一种常见的缓慢进展的神经系统变性疾病，李惠利医院神经内科主任医师卢苗青介绍说，帕金森的症状表现并非人人相同，因此极易被误诊，一旦出现震颤、动作迟缓、肢体僵硬等症状，一定要及时就医。



多参加户外活动，可延缓运动功能的减退。张峰 摄

## 表现症状多样，要及早发现及早治疗

帕金森的产生与病情恶化也是有一个过程的，卢医师说，静止性震颤、强直、运动缓慢及姿势障碍等，多从一侧肢体开始，节律性抖动，静止休息时更明显，睡眠时消失。随着疾病的发展，对侧肢体及下颌、口唇、舌部也会出现颤抖。

如果确实为帕金森病患者，那么他可能会

出现日常生活中的各种动作如穿衣服等动作缓慢，字越写越小，行走时两步之间距离缩小，讲话声音低沉、语音单调，后期可能有吞咽困难、进食呛咳。有时病人还会表现出站立时头颈与躯干前倾，膝关节微曲；行走时，身体前倾，容易跌倒。其他可能还有皮肤油脂溢出、排便困难、情绪低落以及智能减退等症状。

## 手抖等震颤，与帕金森并无必然联系

在人们的印象中，“手抖”是帕金森的代名词，手抖等震颤症状并非帕金森病所独有，有的患者是特发性震颤，与帕金森并无关系。卢医师表示，特发性震颤的抖动和帕金森病的抖动还是比较容易区别的，特发性震颤的抖动是运动性的，即在进行动作时才会抖，静止时不抖，而帕金森病人的抖动在静止时也会持续。

同时，在帕金森患者中，也并非人人都会“抖”，据了解，大概有70%的帕金森患者会表

现出手抖等震颤类症状。事实上，原被称为震颤麻痹的帕金森病，行动迟缓、动作僵硬等“麻痹”症状更为典型。

此外，老年性震颤也容易误认为帕金森病，但老年性震颤抖动的幅度比较大，而不是微微颤抖。而且老年性震颤只有老年人才有，高发年龄是70—80岁，老年性震颤的抖动也是运动性的，静止时不会颤抖，这点也可以与帕金森病相区别。

## 科学预防，可为治疗效果加分

卢医师介绍，帕金森病一旦发生，一般不会自动缓解，病情大多发展缓慢，须要长期治疗。那么中老年人，如何预防这种疾病的侵袭或加剧，卢医师也给出了建议。

首先就是多锻炼。患者可选择丰富多样的运动方法，像医疗体操、太极、慢跑、散步等运动。户外活动时，患者选择一些石子路有很大的好处，有利于按摩足底，促进血液循环，可以延缓运动功能的减退。

其次是要重视老年病的防治。老年人的身体器官功能不断下降，高血压、高血脂等疾病

也随之出现，容易加重帕金森的病情，所以注意预防这些疾病，积极治疗，可防止动脉硬化，预防帕金森的发生。

再者就是要正确用药。患者用药时应注意正确的服药时间，按照医生的要求来，以免影响到药物治疗效果。鸡蛋、肉等高蛋白食物最好不要与药物一起服用，避免降低药效。

还有就是饮食上要特别注意膳食和营养，养成细嚼慢咽的习惯，并在每天饮食中增加纤维性物质如蔬菜、水果预防便秘。

徐益霞