

肩周炎引起活动受限 中医治疗帮患者摆脱困扰

本报记者 李 莹

日常生活中,很多人都有肩痛问题,特别是50岁以上的女性群体因受肩周炎困扰,做提物、梳头、穿衣、举高等动作存在一定困难。如何帮助患者早诊断、早治疗,提高肩关节诊疗意识?近日,记者采访了宁夏中医医院暨中医研究院骨伤一科副主任医师冯海军。

1 肩膀疼痛是肩周炎吗?

生活中,不管是青年人还是中老年人,肩膀疼痛是常见的症状。那么是否只要出现肩膀疼,就是得了肩周炎?

今年58岁的郑女士是一名退休职工,这几年一直在家带孙子。“最近一段时间,我肩膀酸痛的老毛病总犯,有时候连胳膊都抬不起来,穿脱衣服困难,严重时痛到整晚睡不着。”她说。

35岁的李女士经常伏案工作,每次长时间使用电脑后肩膀总感到阵痛。虽然不影响生活,但疼痛感明显,持续时间较长。“不知道是不是‘肩周炎’,我打算去医院检查一下。”

从临床经验看,冯海军介绍,肩周炎表现为黏连性关节囊炎,发病年龄多在50岁左右,因中老年人女性因体内激素代谢障碍,所以女性发病率高,因此肩周炎又被称为“五十肩”。患者主诉是肩膀疼、影响睡眠、活动障碍,多数患者呈慢

性发病,刚开始肩周微有疼痛,常不引起注意,1至2周后,疼痛逐渐加重,肩部酸痛,夜间感觉特别明显,肩关节外展、外旋活动开始受限,逐步发展成肩关节活动广泛受限,有些人就诊时已经距发病有1至2个月,甚至半年以上。“肩周炎是肩关节的关节囊与关节周围软组织发生范围较广的慢性无菌性炎症反应,而引起软组织的广泛性粘连,致使肩关节活动发生障碍。如果就诊距发病时间较长,粘连度比较严重,活动度很小,抬胳膊都困难,对日常生活影响非常大。”冯海军说。

中医认为,五旬之人,肝肾渐衰,肾气不足,气血虚亏,筋肉失于濡养,加之外伤劳损,风寒湿邪侵袭肩部引起肩周炎。“外伤劳损为其外因,气血虚弱、血不养筋为其内因。”冯海军表示,而多发于年轻人身上的肩部疼痛程度较轻,论“颈肩综合征”治疗。

2 以手法治疗为主 以药物、理疗和练功治疗为辅



(资料图片)

“肩周炎病程较长,一般在1年以内,长者可达2年左右。根据不同病理过程和病情情况,可将其分为急性疼痛期、粘连僵硬期和缓解恢复期。”冯海军说,我们对患者做X线检查多属阴性,但也不意味着对鉴别诊断无意义,有时可以通过检查发现患者骨质疏松、冈上肌腱钙化或大结节处有密度增高的阴影。

“治疗肩周炎最主要的方法是

手法按摩,同时辅之以药物治疗和磁疗、光疗、热疗等物理疗法,以减轻疼痛,促进恢复。”冯海军说,药物治疗包括内服药和外用药,内服药为治宜补气血、益肝肾、温经络、祛风湿为主,内服三痹汤等,体弱血亏较重的患者,可用当归鸡血藤汤加减。而急性期疼痛、触痛敏感,肩关节活动障碍者,可用海桐皮汤热敷熏洗或寒痛乐热敷,外贴伤湿止痛膏等。

“练功疗法是治疗过程中不可缺少的重要步骤。”冯海军说,早期患者肩关节的活动减少,主要是由于疼痛和肌肉痉挛所引起,此时可加强患肢的外展、上举、内旋、外旋、前屈、后伸、环转等功能活动,如“内外运旋”“叉手托上”“手指爬墙”等动作。需注意的是,锻炼必须酌情而行、循序渐进、持之以恒,操之过急的话则有损无益。

他还向记者介绍了肩周炎预防与调护的措施,中老年人平时肩部要注意保暖,勿受风寒湿邪侵袭,并经常进行肩关节的自我锻炼活动。因肩周炎病程长、疗效慢,部分病人虽可自行痊愈,但仍要鼓励患者配合治疗,加强自主练功活动,以增进疗效,缩短病程,加速痊愈。

吃出健康

秋季必吃的 三种高营养水果

都说多吃水果对身体好,但是每个季节都有其对应更适合吃的水果,吃对了水果,身体更健康!那么秋天吃什么水果更好呢?

1. 苹果:保护肠胃

临床上有研究发现,吃较多苹果的人得感冒的概率,比不吃或少吃苹果的人要低。

此外,苹果还有保护肠胃的功效。经过盛夏酷暑的消磨,人体肠胃功能往往处于较低水平。而苹果可促进胃酸分泌,增强消化功能。苹果的香味可以让人产生愉悦感,有增进食欲的作用。苹果含有一种可溶性的纤维物质果胶,果胶代谢产物是短链脂肪酸,能给大肠黏膜细胞供能,保护肠胃。

无糖糖尿病患者一天可吃1至2个中等大小的苹果。患糖尿病者,在血糖平稳的前提下,一天可吃约半个苹果(150克至200克左右)。

2. 鲜枣:维生素含量很高

鲜枣维生素C含量高达243毫克/100克,差不多是苹果的60倍,梨和西瓜的40倍,桃的30倍,柠檬的10倍,猕猴桃的4倍。

上面的还只是平均数据,某些品种的冬枣维生素C含量最高甚至能达到500至600毫克/100克。而维生素C有很强的抗氧化、维护机体免疫力的作用。

吃鲜枣时注意,一定要慢慢地咀嚼着吃,要把外面的皮嚼碎嚼烂了再吃进去。否则,由于枣皮在胃肠道消化较慢,如果吃得太快,可能会引起胃肠道不适。

鲜枣的含糖量比较高,在食用量上,健康成人可以每天用手抓一小把,抓多少就吃多少。糖尿病患者慎吃。

3. 石榴:对心血管有益

石榴是秋季的时令水果,酸甜多汁,它属于浆果的一种,含有丰富的膳食纤维。过去在欧洲,石榴被称为“天赐的圣果”。

石榴中含有丰富的鞣花单宁,经过人体肠道代谢后会衍生成为尿色素。有研究发现,尿色素可提高肌肉的力量,延缓肌肉衰老。

石榴中的有机酸还有助于保护我们的心脏健康。研究发现,成人每天吃一个石榴,或200至300毫升石榴汁,可使心血管疾病的患病风险有所降低。

如果肠胃功能没有问题的话,吃石榴的时候可以把石榴籽咀嚼咽下。研究发现,石榴籽富含多酚类物质、多种维生素和有机酸,对健康有益。(据《北京青年报》)

为什么吃够营养 才能减肥成功?

你们有没有这种感觉:节食减肥见效特别快,但是一旦放开吃,就又快反弹回去了,这是为什么呢?今天我们要聊的就是营养充足对于减肥效果的重要性。

A 单纯计算饮食热量 很难瘦下来

在减肥的过程中,大多数人都会把重点放在控制热量上面,往往忽略了最重要的营养素摄入。

在初期减肥阶段,的确会减少热量开始。单纯计算热量,短期确实会起到减脂的效果,但是健康有效的减脂更注重长期的效果,单纯热量控制很难真正瘦下来,并且容易反弹。

因为你可能减的是蛋白质、肌肉,而减肥真正需要减的是脂肪,所以虽然你体重下降了,但其实压根就没有瘦。所以说即使你精准地计算了热量,不代表你一定就能瘦下来。

如果均衡饮食,让身体摄入足够的营养,身体就会变得有活力,不容易疲劳,消耗的能量也越多。通过这种良性循环,身体自然就会慢慢瘦下来,而且变得越来越健康,还不容易反弹。

C 高质量低碳水、低脂饮食能降低死亡风险

在一篇关于《低脂餐和低碳水餐对美国人死亡率》的相关性研究的论文中得出结论:单纯看碳水、脂肪、蛋白质的比例的话,低碳水和低脂肪餐与死亡风险无关。如果考虑食物来源的质量(营养素密度),无论低碳水还是低脂肪餐都是与死亡风险相关,其中高质量的两种饮食



(资料图片)

B 什么是高营养素密度饮食?

说到摄入足够的营养,那又不得不提到高营养素密度饮食。营养密度(ND)是指食品中以单位热量为基础所含重要营养素(维生素、矿物质和蛋白质)的浓度,一般用来单独评价食物中某一种营养素。营养素的ND是该营养素占推荐膳食供给量(RDA)之比与该食物能量占能量RDA之比的比值,可用公式表示:ND=一份食物满足某种营养素RDA的%/由该份食物满足能量RDA的%。打个比方:同样100千卡热量,水果的分量比较多,还含有大量的水分、维生素和膳食纤维;而巧克力则含有大量糖和反式脂肪,所以水果的营养密度

均能降低死亡风险。

因此最后结论很清晰:只有饮食的质量与死亡风险相关,抛开食物营养素密度去谈“低碳水”还是“低脂肪”是没有多少意义的。因此要提升饮食质量是关键!

为大家列举出不同的食物——
高质量的碳水化合物:非淀粉

类蔬菜(各种豆类、胡萝卜、藕等)、全谷物(全麦、燕麦、藜麦、糙米)、水果。
低质量的碳水化合物:精制谷物(面包、白米饭、馒头)、游离糖(包括果汁、蜂蜜、各种天然糖浆)、薯类、纯淀粉、加工型粉条(粉丝、米线、红薯粉等)。

(据《北京青年报》)

银川市中医医院“国考”再创佳绩

本报讯(记者 李 莹)日前,记者从银川市中医医院获悉,在国家中医药管理局公布的2021年度全国三级公立医院绩效考核成绩中,该院考核结果等级为“A级”,位列全国第48位,较2020年度提升9位,进入全国前9%,连续4年跻身全国“A级”行列。

全国三级公立医院绩效考核是检验三级公立医院综合改革发展成效的官方评价工具,也是检验医院综合实力的“金标准”和医院高质量发展的“指挥棒”。其指标体系由医疗质量、运营效率、持续发展、满意度评价4个一级指标、14个二级指标、66个三级指标、1个新增指标构成,其中34个指标为国家监

测指标,考评结果分A、B、C三级六等,最高等级为A+。

医院现有国家级重点专科3个、国家级重点学科2个、自治区级重点专科5个、银川市重点专科5个、京宁合作重点专科4个,荣获“全国卫生计生系统先进单位”“全国老中医药专家学术经验继承工作先进单位”“自治区民族团结进步示范单位”等多项国家级、自治区级荣誉。银川市中医医院始终坚持“以患者为中心、以质量为核心”的发展理念,将三级公立医院绩效考核的指标和公立中医医院高质量发展的目标结合起来,引领建设了一批中医特色鲜明、中医疗效突出的临床专业,各专科医疗业务水平再上新台阶。

银川市第二人民医院 做好疫情防控与患者就诊双保障

本报讯(记者 李 莹)日前,记者从银川市第二人民医院获悉,该院结合实际情况,持续推进区域紧密型医联体建设,利用“互联网+”形成资源共享、优势互补、上下联动的新型医疗健康模式,让患者健康问题及时快速得到诊治。

针对疫情形势,银川市第二人民医院针对现有人员力量科学整合院内医疗资源,在严抓疫情防控,积极补强预检分诊、门诊急等关口防控力量,把院内安全作为首要任务。同时与金凤区卫生健康局联合组建了“金凤区疫情防控医疗救治群”,并开通了金凤区疫情防控医疗救治专线,实施远程在线诊疗服务,

充分利用互联网的优势为封控点部分轻症患者解决了足不出户的网上诊疗服务,获得了患者的一致好评,切实为风险患者解决了封控期间就医难的问题。

银川市第二人民医院作为金凤区医疗健康集团总院,在辖区范围内牵头50余家医疗卫生机构,通过多方协作,形成了“门诊与急诊联动、120与院内联动,社区与医院联动,线上与线下联动”等有效的救治机制,以最优质的医疗资源,最便捷的医疗服务,提高医疗服务连续性,最大程度上解决患者跑路、等候、排队等问题,让群众健康得到有效保障,也为阻击疫情增添一道屏障。

银川市中医医院 200余名住培医师“疫”线显担当

本报讯(记者 单 瑞)10月31日,记者获悉,面对“9·20”突发疫情,银川市中医医院紧急部署,迅速行动,先后抽调200余名住培医师下沉基层,投入到疫情防控工作中。

据悉,200余名住培医师分批前往金凤区北京西路,西夏区怀远路、朔方路、宁化路、文昌路等街道,投入居民核酸采集工作中。“我们所负责的每个街道有近10个核酸采集点,每日约采集8万份核酸标本。虽然工作中大家身穿防护服已经衣衫湿透,双手冻僵,但依

然无怨无悔。”住培医师虎彦平说,“无论是作为一名医生,还是一名党员,我们需要有这种使命感和责任感,为疫情防控工作贡献一份自己的力量。”

住培党支部书记张骞表示,近段时间住培医师们并肩作战,团结一致,精诚合作,高质量完成了一轮又一轮核酸采样任务,用默默无闻的坚持获得了社区工作人员、志愿者和辖区群众的一致好评,也用实践证明大家敢担当、能担当、会担当的责任心和敬业心。

养生有术

别忽视猝死6个“信号”

统计显示,我国每天就有近1500人发生心源性猝死。约70%的急性心肌梗死有先兆症状,如果能尽早发现蛛丝马迹,就可有效避免猝死的发生。

胸痛 约有一半的人在猝死前出现胸痛症状,并伴有呼吸急促。并且93%的人在猝死前的24小时内,有症状反复发作的情况。

嗓子发紧 患者有嗓子发紧症状,此外还有肩颈部或手臂疼痛,或者没有胃病却胃痛等等。这是因为心肌缺血时发生的疼痛会转移到不同部位。

心慌或晕厥 心脏病发作前数周或数月,患者会不定期突然发生心脏不规律跳动,多会感到心慌。还有的患者则表现为心跳过缓甚至停止,导致脑供血不足而发生晕厥。

疲惫不堪 不明原因就感觉疲惫不堪,同时,伴有胸闷或水肿等其他症状。

失眠且惊醒 长期睡眠不足,会增加冠状动脉猝死风险。如睡眠中被憋醒,或患有阻塞性睡眠暂停综合征,会增加夜间猝死风险。

长期性反复性过度出汗 没有进行剧烈运动却突然大汗淋漓,是心脏病发作前释放的一个信号,要格外注意。

预防猝死要从日常生活开始,从饮食、起居、运动、情绪等方面管好自己,如规律运动、戒烟、控制体重、不熬夜、保持大便通畅、学会应对压力、多和别人交往、保持心情愉悦、有自己的兴趣爱好等。

简单来说,就是管住嘴,迈开腿,多开心。(据《中国妇女报》)

戒掉坏习惯 给骨头“加把劲”

骨质疏松也被称为“静悄悄的疾病”。骨骼强度的变化常常在我们无法感知的时候就已经发生了!在骨质疏松早期,往往没有明显的外在表现,容易被人忽视。很多人在骨折发生之后,才惊觉自己已经存在骨质疏松的问题。

北京市疾病预防控制中心的专家介绍,生活中,我们的6个不良习惯会增加患骨质疏松的风险。快来自查!

吸烟、过量饮酒吸烟会让髋部骨折的发生风险翻倍。过量饮酒也会增加骨折的风险。

过度减肥致体重指数过低体重指数(kg/m2)=体重(kg)/身高2(m2)。如果小于18.5就属于体重过低,这也是一个重要的危险因素。

偏食引起营养不良日常饮食如缺乏钙、蛋白质、新鲜蔬菜水果,将

不利于骨骼健康。“营养不良”是老年人面临的主要问题,他们跌倒和骨折的风险更高,因此饮食要保证足够的钙和蛋白质摄入。

很少晒太阳、维生素D缺乏在骨质疏松人群中,低维生素D水平的情况很常见,尤其是不常去户外活动的老年人。因此,要尽量保证每日有充足的阳光照射。

身体活动不足缺乏身体活动会导致骨骼和肌肉的流失。不爱运动的人更容易发生髋部骨折。加强体育锻炼,以抗阻力和有氧运动为主并长期坚持,将对骨骼有益。

经常跌倒有跌倒倾向的人骨折的风险更高。老年人患骨质疏松的风险最高。除了坚持健康生活方式外,老年人还应注意预防跌倒。

(据《北京青年报》)