



肩周炎多发于女性, 肩袖撕裂手术女性比男性多三分之一

肩痛莫小觑 早诊早治早康复

如有明显牵拉或挫伤, 肩部肌腱或某个地方拉伤, 从而导致整个关节囊发炎粘连; 还有一些女性乳腺有问题或做过乳腺手术, 导致一段时间胳膊不能动, 可能会出现粘连, 这也属于继发性肩周炎。

“原发性单纯的肩周炎是自限性疾病, 慢慢地会进入解冻期, 就像河水慢慢冻成坚实的冰, 自己慢慢地又解了冻, 之后疼痛和活动度都能好转。”邵振兴说, 即便不做任何治疗, 肩周炎整个过程在半年左右疼痛症状就会慢慢缓解, 有些病程长的得一年半左右。如果超过两年的肩关节疼, 基本上就不是单纯的肩周炎了。

邵振兴指出, 肩周炎发病女性多于男性, 原发性肩周炎产生原因目前尚不清楚; 继发性肩周炎女性高发原因往往与繁重的家务劳动有关, 易造成一些肩关节中肌肉肌腱的慢性劳损, 可能会诱发继发性肩周炎。

“不管是原发性还是继发性肩周炎, 建议患者都要做适当处理。”邵振兴提醒, 并不是每个人都可不通过治疗最终完全恢复正常, 有一部分人拖到最后关节囊粘连了, 虽然可能感觉不到疼, 但是活动度明显受限, 胳膊抬到一定高度就抬不上去了, 到那时只能通过手术来松懈粘连的组织。

“**‘过头运动’等可导致肌腱退变, 65岁以上人群近半数可能发生肩袖撕裂**

除了肩周炎, 肩袖撕裂是引起肩痛的另一大病因。肩袖是指包绕在肱骨头上的一组肌腱复合体的总称, 包括肩胛下肌腱、冈上肌腱、冈下肌腱和小圆肌肌腱。肩胛下肌腱主要负责肩关节的内旋, 冈上肌腱主要负责肩关节的外展, 冈下肌和小圆肌主要负责肩关节的外旋。如果其中有一个肌腱出现外伤或退行性病变造成断裂, 就叫肩袖撕裂。

邵振兴介绍, 生活中很容易发生肩袖撕裂, 比如乘坐公交车时拉住拉环过猛, 遇到急刹车摔倒时双手向侧方撑地、提拉重物等动作, 都容易引起冈上肌腱的损伤。而冈上肌腱的撕裂, 占到所有肩袖撕裂的一半。

“临床上更多的肩袖撕裂并没有明显外伤, 就是肩关节慢慢开始疼, 通过体检和做核磁检查, 才发现有一根筋断了。这时病人都难以置信: 自己连运动都很少, 为什么肌腱会断?”邵振兴解释, 肩袖撕裂原因有几种, 暴力导致的肩袖撕裂人们很容易理解, 其

实, 生活中最常见的是退行性病变导致的肩袖撕裂, 而且它很难被早期发现。“正常健康的肩袖是很难扯断的, 但是退变的肩袖是可能撕裂的。有统计显示, 65岁以上的人群肩袖撕裂概率近50%。这时候的肌腱就像一根用了60多年的皮带, 它跟骨头连接的地方难免出现退变, 退变后就变脆了、容易扯断了。”

邵振兴还提醒, 经常运动的人, 比如经常打排球、羽毛球、网球等“过头运动”, 肌腱退变的可能性要大于正常人; 糖尿病患者如果长时间处于高糖状态, 会导致血管壁变脆, 缺少血液循环的肌腱稳定性会比正常人要薄弱, 容易造成这个地方肌腱撕下来; 研究显示, 吸烟也是导致肌腱容易撕裂的一个高危因素。所以, 年轻人运动过度、喜欢高糖饮食也是诱发肌腱变脆的一个原因。还有临床分析发现, 熬夜、长时间服用激素, 对肌腱健康也不好。

“胳膊不可能不动, 每天刷牙, 哪怕端个杯子、脱件衣服都要用到肌腱, 肌腱慢慢牵扯, 它的裂口就可能越来越大。”邵振兴说, 肌腱也许本来仅是一个小裂口, 慢慢地就变成一个大大裂口; 一开始一根肌腱断了, 但因为整个肌腱是一个复合体, 慢慢地就带着其他肌腱也断了。演变为巨大肩袖撕裂以后, 还会出现“假性麻痹”, “假性麻痹”就是肩袖撕得太大了, 让胳膊抬不起来, 就像瘫痪了一样。这并不是因为神经损伤导致的瘫痪, 而是肌腱断了, 无力造成的胳膊抬不起来。

邵振兴提醒, 一旦肌腱撕裂, 几乎不可能自己长回去。因此, “肩袖撕裂要早发现、早治疗, 如果不治疗慢慢发展成巨大肩袖撕裂, 肩关节功能就丧失了。而且这种情况更容易发生在优势手, 如右手。”2021年北大第三医院运动医学科实施肩袖撕裂手术近1700例, 女性比男性多三分之一。

肩周炎需服抗炎止痛药+功能锻炼, 肩袖撕裂应通过关节镜手术修复

“如果肩膀疼, 怎么分辨是肩袖撕裂还是肩周炎? 最常见的分辨就是看肩关节活动度。”邵振兴指出, 肩周炎最典型表现就是主动和被动的活动度都受限, 如果把胳膊往上抬, 胳膊抬到一定程度肩部会开始疼, 越往上抬越疼, 然后就抬不上去了; 这时用好的手帮着往上抬, 同样感觉特别疼、抬不上去, 而

且伴有活动期末期的疼痛, 那么这就是肩周炎。

“如果是单纯的肩袖撕裂, 肌腱断了但没有弥漫性的肩关节囊炎, 它表现的是胳膊抬到一定角度开始疼了, 但是还能往上抬, 并且抬过一定角度后反而不疼了, 这个疼痛角度范围称为‘疼痛弧’, 一般在外展60°~120°。”邵振兴说, 肩袖撕裂是牵扯到撕裂地方会产生疼痛, 还通常伴随着肌腱断了带来的无力, 以至于胳膊抬不起来。而肩周炎是因为关节囊弥漫性地粘连造成的疼痛, 胳膊往哪个方向动都会疼。

邵振兴介绍, 如果是单纯的肩周炎, 可以保守治疗。通过口服非甾体类抗炎止痛药, 在止痛情况下促进炎症吸收, 然后配合功能锻炼, 把粘连的地方松开。锻炼一定要在自己能忍受的疼痛范围内循序渐进, “很多人过度抡胳膊, 还有的在小区里利用健身设备上大幅度拉动胳膊都是不对的, 会造成继发性肌腱或关节囊的损伤, 有可能会加重原有伤口的渗出, 从而加重粘连。所以一定要按照规范的康复方法锻炼, 才有利于缩短病程。”邵振兴说。

此外, 患者千万不要进行暴力推拿。邵振兴解释, “暴力推拿可能会造成牵连的一些韧带撕裂、肌腱撕裂。正确的应是自己主动活动或在专业人士辅助下的康复锻炼, 这样不会造成过度拉扯。”

邵振兴提醒, 练完之后一定要适度冰敷。很多人熟悉的热敷、热疗、磁疗等, 可加速局部血液循环, 对于一些慢性病有效。但肩周炎在急性期全部都是出血和炎性渗出, 康复训练完后把粘连的地方撑开了又会有新鲜出血, 这种情况下如果热敷就会增加出血和炎性渗出, 造成新的粘连、新的肿胀。所以像肩周炎、腱鞘炎急性期, 还有一些运动损伤急性期, 都是要冰敷的, 可减少患处局部渗出。等这种渗出消失或缓解了, 再适当给予热敷。

“通过口服药缓解症状止痛和功能锻炼, 90%以上的肩周炎病人能够慢慢好转。而肩袖裂口通常无法自愈, 所以肩袖撕裂一旦确诊, 特别当疼痛以及无力症状持续存在甚至加重时, 需要通过关节镜手术进行修复, 在肌腱还没缩回去时就把它修复, 才能避免演变成巨大撕裂, 从而保护关节功能。”邵振兴建议。

摘自《中国妇女报》

“五十肩”、肩袖撕裂等肩部病痛不仅困扰着许多中老年人, 随着熬夜、高糖饮食等不健康生活方式的普及, 这些麻烦也开始侵袭年轻人。每年11月是“全国爱肩月”, 北京大学第三医院运动医学科副主任医师邵振兴表示, 肩关节疼最常见有两个病因: 肩周炎和肩袖撕裂。这两个疾病特别容易混淆, 只有尽早就医搞清病因, 才不会贻误病情, 更好呵护肩部健康。

肩周炎多发于女性, 原发性一年大多可自愈, 继发性与繁重家务劳动有关

“肩周炎专业名称叫粘连性肩关节囊炎, 又被称为冻结肩。”邵振兴说, 肩周炎的病程分为冰冻期、冻结期、解冻期。“就像河水慢慢开始结冰时, 冰冻期表现的疼痛是越来越剧烈, 活动度越来越差, 慢慢就变成了冻结期。”邵振兴告诉记者, 病人一般在冻结期来就诊, 因为已疼了一段时间, 患者常会先做一些处理, 比如理疗、按摩等。一般来说冰冻期疼痛尚且能忍, 但是后期慢慢出现了活动受限, 患者牙刷不好、梳头也够不到……

邵振兴介绍, 肩周炎分为两种: 一种叫原发性肩周炎, 多发于50岁左右女性, 也就是我们常说的“五十肩”。原发性肩周炎没有任何诱因导致, 会莫名其妙出现肩部疼痛, 之后活动受限, 然后慢慢又好。另一种是能找到明确病因的继发性肩周炎, 比

柿子海鲜同食真的会中毒吗?

金秋, 香甜味美的柿子大量上市, 但许多人却因“柿子与螃蟹一起食用会中毒”的传言而不安。那么, 这两种食品能不能一起食用呢?

中国营养学会会员、注册营养师薛庆鑫表示, 柿子富含维生素C、膳食纤维等, 特别是单宁含量在水果中首屈一指。上述传言认为, 柿子和海鲜一起吃会导致中毒, 因为单宁会和蛋白质结合不易消化, 而且柿子中的维生素C会将海鲜中的五价砷转化为有毒的三价砷即砒霜。抛开剂量谈毒性并不靠谱, 想通过柿子加海鲜的搭配吃到中毒, 大约需要一次吃上百公斤的海鲜才行。

薛庆鑫提醒, 大家可结合自身实际情况适量食用柿子, 只要是单宁含量低的柿子(甜柿子), 可以放心食用。

摘自《中国妇女报》



工作一天回到家, 减少外出和聚会的你是不是经常窝在家里玩手机? 追剧也好, 打游戏也罢, 人们放松了身心却不知不觉让眼睛又加了个班。医生提醒您, 别忘了让眼睛“摸鱼”, 否则很容易造成“过劳”眼, 还会让干眼症等眼病找上门。

出现这些症状 说明眼睛在“抗议”

就像路走多了腿会酸, 东西拎多了胳膊会疼一样, 长时间、高强度地近距离用眼也会造成眼睛的疲劳。其主要表现就是眼酸、眼痛、眼睛周围胀痛、眼皮沉重、看远处不能持久, 严重者还可出现头痛、头昏、恶心、注意力不集中、记忆力下降等。除了长时间近距离用眼, 大量使用电子屏幕也会使人自然的眨眼频率降低, 加重眼干、眼涩等症状。

如果加上用眼期间精神紧张焦虑、睡眠不佳的话, 那可能进一步加重上述症状。因此, 如有出现上述现象, 就需要考虑休息放松一下眼睛了。

让眼睛做做操 记住三个“20”

首先要做到的就是减少近距离连续用眼时长, 尤其是减少非必要的近距离用眼。所谓近距离用眼就是看书、看手机、看平板、看电脑等活动。

下班学回到家里, 应该是大多数人感觉最放松的时刻。为了充分享受这个属于自己的时间, 很多人都选择“沉浸式”追剧、看综艺、打游戏。这个时候就需要采取20:20:20用眼法则, 即每近距离用眼20分钟, 望向20英尺(也就是大约6米远)的地方至少20秒, 让眼睛“摸鱼”一下吧!

眨眼训练 可以缓解眼干涩

我们还可以通过眨眼训练来缓解眼干、眼涩等视疲劳症状。即先轻轻闭上眼睛, 维持5~8秒, 然后眼皮用一点力气闭眼, 心里默数“1、2”, 最后再睁眼, 重复5~8次为一组。每天可以进行3~4组或者眼干疲劳时随时放松使用。

此外, 热敷也可以很好地缓解眼部和眼周的疲劳感, 将干净的毛巾浸在温水(比一般洗澡水温稍高一些)中, 轻轻拧干后, 将毛巾覆盖在闭着的眼皮上, 可以两块毛巾交替使用, 每次热敷5~10分钟即可。

摘自《北京青年报》



窦性心律、T波改变…… 这些专业术语都是啥意思

体检报告出来了 你的心脏还好吗?

在我们日常体检中, 心电图检查是体检时的标配, 经常会有患者拿着心电图来找医生咨询: “大夫, 我上面写着窦性心律, 是不是有心脏病呀? 心脏T波改变是说明我有心脏病吗?”在拿到体检报告那一瞬间, 各种医学术语、上上下下的箭头让人看得头晕别急, 北京地坛医院心内科杨柳副主任医师结合门诊经常会遇到的一些问题, 带着大家走进“心内”世界, 让您知道心脏那点事儿。

除了给心脏“排雷” 心电图还能查出血液病

在体检中, 心电图是必做项目, 心电图到底有多重要? 什么是心电图?

回答这个问题, 首先要知道我们人的心肌细胞中有一些可以自行产生电冲动, 叫“自律性”, 这些电冲动沿着有传导功能的心肌细胞到达每一个心肌细胞, 刺激心肌有规律地收缩运动, 产生了“心跳”, 从而使心脏像发动机一样源源不断地向身体各处输送血液。我们将电极放置在胸部表面的特定位置, 记录这些微弱的电信号, 再经过放大, 就形成了心电图图形。

这些电冲动传导到心脏的不同部位, 会表现为不同的图形特征, 只要电冲动发放、传导出现异常, 图形会发生明显变化, 医生根据这些变化可以大致判断心脏产生电冲动的能力是否异常, 传导功能是否异常, 以及这种异常是否会影响心脏的正常运行。各种心脏疾病, 除了大家熟悉的冠心病, 其他像心肌病、肺源性心脏病、心包疾病等都可能出现在心电图上出现异常表现。另外, 心外疾病, 如甲状腺功能异常、中枢神经系统疾病、血液病等也可以出现心电图表现异常。虽然心电图只是反映心脏的电活动, 不可能全面地评估心脏的结构和功能, 但是心电图检查操作简单便捷, 是

筛查各种心脏病的首选检查。

窦性心律不是病 关键得看这些描述

这个问题是心内科门诊经常会遇到的问题。经常会有患者拿着心电图来“看病”: “大夫, 我心脏是不是出问题了? 是窦性心律!”一副如临大敌的表情。其实, 大可不必紧张, 窦性心律才是正常的。

要理解什么是窦性心律, 就要说到前面提到的心脏会“放电”这事儿。我们心脏上有一个地方叫“窦房结”, 它像一个司令部, 会放电的心肌细胞就集中在这。心脏的电冲动就是从这里发出的, 再沿着心肌传导系统传达到心脏各处。

电冲动的发放是有一定间隔的, 每一次“放电”按一定顺序传导到心脏各处, 心电图上表现为一组特定形态的波群, 我们叫“P-QRS-T”波群, 也叫心动周期。有了这个波群, 就有了后续心脏的跳动, 形成一定的节律。为了突出窦房结这个司令部的地位, 我们把正常人的有节律的心律, 称之为“窦性心律”。

窦房结每发生1次冲动, 心脏就跳动1次, 正常情况下, 窦房结产生的电冲动引发的心跳是整齐的, 一般60至100次/分。可以说做心电图就是为了检测一下心脏的“电路”是否正常。

既然正常心律就是窦性心律, 那体检报告上只要写着窦性心律就一定没问题了吗? 不一定。我们不能仅仅关注窦性这两个字, 还要关注体检报告中窦性后面的字。

窦性心动过缓。正常的窦性心律频率为每分钟60至100次。如果是高于100次, 就叫窦性心动过速, 如果是低于60次就叫窦性心动过缓。但是心率在每分钟50至60次之间, 虽然叫窦性心动过缓, 但也是不用处理

的, 它是生理现象或者是疾病治疗有效的表现。我们只需要生活中多关注自己的心率或者脉搏, 如果出现白天低于每分钟50次, 就需要到心内科找大夫评估一下了。

窦性心律不齐。顾名思义就是窦性心律基础上, 节律不太整齐, 一般多见于青少年, 是生理性的, 不需要处理。窦性心动过速或者过缓也不一定就是心脏有问题, 会有严重后果, 但是因为成因复杂, 可能反映全身各系统的情况, 所以最好咨询专业医生的意见是否需要进一步检查或者注意事项。

“T波改变”先别慌 或因紧张、饥饿、睡眠差

“T波改变”是心电图报告中很常见到的描述, 它有什么意义呢? T波改变是指的“P-QRS-T”波群中的“T波”部分形态异常, 比如T波高尖、T波低平、T波倒置、T波双向等, 它可以是很多心脏器质性疾病, 比如冠心病心肌缺血、心肌病、高血压以及电解质紊乱高钾血症、中枢神经系统疾病的表现。特别是合并波群中其他形态异常时, 有意义的可能性就大了。体检者通常伴有身体的不舒服, 或者有服药史, 既往有心脏及全身其他系统疾病史。

但身体没有任何不舒服, 体检心电图偶然发现的也很常见, 可以和精神紧张、劳累、饥饿、睡眠质量差有关, 特别是女性中T波低平较为多见, 不一定有临床意义。

见到心电图这个描述, 第一不要慌张, 可以短期内再复查, 如果多次检查心电图均无变化, 则不需要特殊处理。如果有身体的不舒服就要到心内科找专业医生咨询。医生需要根据您的情况综合判断。这里提醒大家, 尽量把检查时的心电图图形保存起来, 比如可以拍照存手机里, 以备复诊时拿来做对比。

摘自《北京青年报》

熬夜追剧玩手机 当心盯出『过劳』眼