

肩痛不一定是“肩周炎” 也可能是肩袖损伤

本报讯 63岁的揭阿姨，两个月前做家务时出现了左肩部疼痛且不能拎提重物的状况，尤其夜间疼痛明显，在家休养一段时间后一直未好转，反而左肩部活动受限，连梳头发脱衣服手都抬不上去，遂到市中西医结合医院门诊就诊。门诊医师检查时，发现患者左肩轻微活动就会疼痛加剧，后进行专科体格检查，并结合磁共振提示：左侧肩袖损伤（冈上肌撕裂），左侧和肩关节积液，肩关节退行性变。揭阿姨以“左肩袖损伤、左肩粘连性关节囊炎”办理住院治疗，后接受肩关节微创手术治疗，现已恢复正常。

随着年龄的增长，全身关节、肌肉、肌腱也随之老化，肩袖也不例外，功能也会出现退变的现象。研究表明，肩袖撕裂是中老年人肩痛的最主要原因。目前磁共振是诊断肩袖损伤的有效辅助手段。

很大一部分患者存在侥幸心理，认为肩痛就是肩周炎，放弃医生的专业建议，却以肩

周炎来反复治疗。结果导致肩部长长期疼痛及力量逐级下降，活动严重受限，基本的日常生活都受到了影响，最终耽误了肩袖的最佳修补时期。

肩关节镜是临床上越来越受重视的一门技术，一般只需要在肩关节周围打4—5个5毫米的小孔，就可以解决肩关节内部绝大多数的疾病，手术创伤小，术后恢复快。市中西医结合医院今年已为数十例肩痛患者成功开展肩关节镜手术。

肩袖损伤的形成

大多是由于肩峰急性撞击导致肩袖损伤，分为急性与慢性损伤。急性损伤主要有跌倒时手外展着地、手持重物、肩关节突然外展上举或扭伤而引起。还有我们经常会遇到的在公交车上手扶栏杆站立时司机突然急刹车，身体因惯性向前倾也会造成肩袖撕裂损伤。慢性损伤多见于中老年人的血供不良、肩部慢性劳损（常见于一些长期从事过肩劳动者，如建筑工人）以及某些项目运动员（网球、自由泳等）。

如何预防肩袖损伤

运动员和健身爱好者是肩袖损伤的高危人群，如何在强身健体的同时保护好肩膀呢？

首先，要做好准备活动，合理安排训练和改进训练方法，避免肩部负荷过度。其次，正确掌握技术要领，注意纠正错误动作，加强肩部肌肉力量训练，提高肌肉力量和协调性。再者，运动后采用按摩等方法，促进局部疲劳的消除。

肩袖损伤的治疗

较轻的肩袖损伤，经过正规的保守治疗是能够自愈的。但比较严重的比如撕裂程度大的肩袖组织，一般无法自愈或者自行愈合之后肩关节的功能会受到影响，因此检查确诊后一般都需要采取手术治疗。

一旦肩膀出现疼痛等不适，不能盲目锻炼肩部，想当然地以为是肩周炎，一定要及时到正规医院诊治。

（通讯员 范伟波）

健康小知识（五十六）

避免儿童接近危险水域，预防溺水。

在中国，溺水是0—14岁儿童意外伤害的首要死因。每年的3月至10月为溺水事故的多发期。家长务必提高安全防范意识，加强对儿童游泳的监管。不能在无家长或老师带领的情况下私自下水游泳；下水前要注意观察游泳场所周围环境，若有危险警告，则不能在此游泳；不要到不熟悉水情、没有安全设施或是没有救护人员的江、河、水库、深潭游泳；风浪较大或下雨时，不要在天然水域游泳；在有安全保障的情况下游泳，不要打闹；提前做好泳前各项准备工作，下水时切勿太饿或太饱，并认真做准备活动，避免下水后发生肌肉痉挛。

典型误区

一、到水库或者河湖中游泳，凉快又天然。

游泳是大家喜爱的消暑方式和运动。游泳池人多又要收费，有的人就选择池塘、江河或者水库等处游泳，认为这样既天然又经济。然而每年夏天，溺水成为儿童意外伤害死亡的最主要原因。游泳是很好的运动，但更应注意安全，尤其在无专人管理的非游泳池，要注意选择水质清洁，无有害动植物的水域，避免发生意外。儿童少年要有人带领或组织，并且学会必要的自救和救人知识。

二、水性好就可以放心去深水区或不明水域。

有的孩子自恃水性好，于是不顾警告，逞能去深水区或者不明水域游泳，却不幸遭遇意外。古人道，善泳者溺于水，不是没有道理的。一些水域情况复杂，如水草、攻击性动物等，可能造成意外；水质受污染，含有毒有害物质以及一些病原体，可能造成皮肤病、中毒以及感染霍乱、伤寒、痢疾、血吸虫等传染病。

三、下水前准备活动不足。

无论是初学者还是经常游泳的，下水前都应做一些准备运动，活动开身体，以及适应水温。水温一般低于空气和人的体温，骤然进入会造成对心脏的负担，而身体活动不足则易出现抽筋等意外。另外，应避免空腹游泳，游泳对体力消耗较大，准备不足容易导致低血糖，出现头晕、目眩、恶心等反应，可喝些糖水或吃些水果。

开展义诊活动 科普防血栓知识

本报讯 10月13日是第七个“世界血栓日”。为提高群众对血栓性疾病严重性的认知，共同应对“隐形杀手”，10月11日上午，乾潭镇中心卫生院特邀浙大邵逸夫医院专家团队在门诊大厅举办了“拴不住，动起来”主题义诊活动。

活动现场，浙大邵逸夫医院血管外科、心内科、普外科、护理部等多名专家组成的联合义诊团队，为前来咨询的广大群众答疑解惑，免费测血压和检查身体，免费做下肢血管彩超，并根据患者情况给出了治疗方案和指导意见。专家强调，生活中所有人都要有防栓的意识，一旦发现血栓症状，应尽早治疗。此次“拴不住，动起来”大型义诊活动共接待咨询群众100余人，提供免费检查10余人，希望引起广大患者及家属对血栓类“隐形”疾病的重视，更多地了解静脉血栓的风险因素，做到早发现、早治疗，最大程度上防治血栓性疾病，减少血栓发生。

专家提醒，防栓最重要的就是“动”起来，积极参与运动锻炼，可有效减少血栓风险。如果



长时间久坐，建议花一点时间站起来伸展腿部，并且在附近走动一下，适当的运动可保持血液循环通畅，是预防血栓的最重要手段。对于因病需要卧床的患者，主动活动下肢也非常必要，可以有效降低院内肺栓塞的发生率。

（通讯员 徐士琴）



弘扬文明新风，建设美好家园

