

寒冷的冬天,很多人,尤其是五六十岁的中老年人,遇到肩膀疼痛,就自以为是“肩周炎”,大多数人觉得多锻炼就好了,结果越练越糟糕。宁夏医科大学总医院康复科主任医师张跃全提醒,肩疼不等于肩周炎,实际上,可能造成肩膀痛的原因比较复杂,常见的疾病有肩周炎、肩袖损伤、颈椎病、肩峰撞击综合征等,其中很多肩疼是肩袖损伤造成的,患者自行乱锻炼反而会加重病症。

病例

自以为是肩周炎结果越锻炼越疼

因为肩膀疼痛,李阿姨采取的“自我治疗”方式,也是让医生哭笑不得。原来,两个月前,银川市民李阿姨在一次家庭大扫除后,开始觉得右肩膀疼痛,之后右胳膊没法抬高,穿衣困难,头发也梳不了。一起晨练的邻居告诉李阿姨,这一定是得了肩周炎,要多锻炼,慢慢就会好转。于是,李阿姨每天忍痛做“爬墙动作”,还经常去按摩店理疗,但症状并没有缓解,肩痛加剧不说,而且肩关节活动度更差了,最后右胳膊基本抬不起来了。无奈之下,李阿姨到医院就诊,做了核磁共振检查,才知道自己患的不是肩周炎,而是肩袖损伤。“肩周炎和肩袖损伤的治疗思路恰恰相反,这也是李阿姨越锻炼肩膀疼痛越严重的原因。”由于过度锻炼,李阿姨肩袖严重撕裂,需要微创手术治疗。听到医生的话,李阿姨很后悔自己的盲目锻炼。

门诊中,像李阿姨这样把肩关节痛误当做肩周炎的病患并非少数。他们往往自行进行错误锻炼,使得病情加重,最后不得不需要手术治疗。

肩周炎虽有自愈性也要及时治

肩周炎在中老年人中大名鼎鼎,只要发现肩膀疼,很多老年人就会说,“大概是肩周炎了吧。”张跃全介绍,肩周炎俗称“五十肩”“冻结肩”,是肩关节退变性结果,50岁左右为高发人群,患者肩关节各个方向的活动均受限,不管是主动还是被动都无法正常活动,肩关节十分僵硬,和冻住一般,活动后症状可改善。

有些人认为,肩周炎慢慢就能自愈,不需要看医生。果真如此吗?张跃全表示,“肩周炎早期症状为肩部疼痛、压痛、活动不便等。但早期症状一般很少得到重视,大部分病人认为轻微的疼痛或肩关节动作不灵活不要紧,只要多休息,肩关节僵硬及疼痛便会自动复原。但肩关节疼痛会导致活动减少、肩关节粘连加重,粘连加重会进一步导致

肩膀疼多锻炼就能缓解?

不一定,先要分清病因



疼痛加重,形成恶性循环。就这样一天拖一天,本来只有活动时才痛的肩膀,演变成连晚间睡眠时都疼痛不已。疼痛难忍的同时,还有肩关节粘连、活动功能明显受限等病症。此时,患者不能背手、梳头、穿衣服、洗脸,局部肌肉还有僵硬、紧张或肌肉萎缩等现象,严重到影响日常生活。”

所以,当患者自检疑似为肩周炎时,千万不能拖,应尽快就医,以免症状加剧。肩周炎可以通过针灸、推拿、拉伸、理疗等缓解症状。

肩膀一动就痛 小心肩袖损伤

临床上,肩袖损伤也是造成肩膀痛的常见原因。肩袖由包绕在肩关节周围的四条肌肉的肌腱组成,如同我们所穿衣服的肩袖一样,故得此名。肩袖损伤主要的表现是肩关节疼痛,上肢上举疼痛,疼痛部位主要是在肩关节的前外侧,疼痛可以向上臂放射。

“肩袖损伤的原因很多,创伤只是其中之一,另有肩袖慢性老化、退变及肩关节周围骨质增生、撞击磨损等。肩部频繁活动,用肩挑肩扛物品,以及肩关节反复外展外旋、抬肩活动频繁等,都可能

造成慢性肩袖损伤。比如有些中青年,进行羽毛球等运动时用力过猛,造成肩袖撕裂,导致肩膀痛,这种肩袖损伤在门诊上也比较常见。”张跃全主任介绍。通常,对于小的肩袖撕裂,通过制动、休息等保守治疗,多可自行修复;对于中重度以上的肩袖撕裂,不能自行恢复的,可通过关节镜下的肩袖缝合术进行治疗。

手臂不能“举高”也要分情况判断

对肩周炎患者来说,手臂不能举高是常见的情况,肩袖损伤也同样存在手臂不能举高的情况,那么,两者如何能区分呢?

肩部关节是我们人体活动度最大的关节,可以做前屈、后伸、外展、内收、外旋和内旋六个方向的活动。肩周炎患者关节处存在粘连,就像被冻住了,六个方向的活动都会受限,尤其是外旋、后伸受限得特别厉害。而肩袖损伤是肩袖组织的损伤,并不是肩膀被冻住了,本身关节的活动度是没有问题的,尤其是外旋、后伸的动作,基本上可以做到。患者同样表现为手臂无力举不高,比如只能举到胸部位置,但如果有一只手或是别人帮忙,患者的手臂就能继续往上抬了。被动情况下手臂能否举高是肩周炎与肩袖损伤显著的区别,被动能抬高的为肩袖损伤,不能抬高的为肩周炎。

所以如遇肩痛的情况,应及时医院就诊,怀疑是肩袖损伤,需进行核磁共振检查,以明确诊断,并进行后续的治疗。(据《银川晚报》刘威)

Tips 冬天更要注意肩颈保暖

受凉常是肩周炎的诱发因素。因此,冬季中老年人更应重视肩关节的保暖防寒,晚上睡觉时防止肩关节外露,勿使肩部受凉。另外,老年人整体协调能力差,多做一些平和的锻炼更有利于身体健康,不主张进行用力拍打、甩肩吊环等剧烈运动。

摄入过多超加工食品与患癌风险上升相关

一项新的国际研究发现,增加超加工食品摄入量可能与口腔癌、咽喉癌、食管癌等上呼吸道癌症发病风险上升相关。

超加工食品是指在已经加工过的食品基础上再加工的食品,这类食品通常含有5种以上工业制剂,并且通常是高糖、高脂、高热量食品。

过往已有多项研究确定了超加工食品与多种癌症之间的关联。在这项由英国布里斯托尔大学和世界卫生组织下属国际癌症研究机构共同领导的最新研究中,研究人员分析“欧洲癌症与营养前

瞻性调查”项目对超过45万名成年人长达14年的饮食和生活方式跟踪数据发现,多摄入10%的超加工食品与头颈癌风险增加23%相关,与食管腺癌风险增加24%相关。

研究人员说,过往多项观察性研究显示,超加工食品与超重和体脂增加有关,因为这类食品通常味道好、方便且便宜,容易大量消耗导致摄入过多热量。但新研究表明,这似乎并非是导致上呼吸道癌症风险上升的主要原因。他们认为,可能由其他机制导致这种关

联,需要进一步研究确认。例如,超加工食品中含有乳化剂、人造甜味剂等与疾病风险相关的添加剂以及来自食品包装和加工过程的污染物,这可能才是上呼吸道癌症风险增加的更主要原因。

相关论文近日已发表在《欧洲营养学杂志》上。来自国际癌症研究机构的研究人员据此建议,为预防癌症,应提倡富含全麦、蔬菜、水果和豆类等的健康食谱。

(据新华社 刘曲)