

不是所有的肩痛都叫肩周炎

我经常感觉肩膀痛,是得了肩周炎吗?日常生活中该如何预防肩袖损伤呢?1月8日上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,邀请了省二院康复医学科主任医师朱咏梅与读者交流。

□夏鹏程 王晓璐 记者 马冰璐 文/图

不是所有的肩痛都叫肩周炎

读者:我经常感觉肩膀痛,是得了肩周炎吗?

朱咏梅:日常生活中“肩痛”患者很多,很多患者一到门诊即自主诊断为“肩周炎”。事实上肩周炎在普通人群中的发病率只有2%~5%,在所有肩部疾病中只占10%~15%,高达85%都是肩袖损伤和肩峰撞击征。肩周炎患者可以有剧烈疼痛,夜间更甚,但查体时压痛广泛,无明确最痛点。同时它还是一种自限性疾病,经过12~18个月疼痛和活动受限都会逐渐消除,且痊愈后一般不会复发。该病多见于50岁以上的中老年人,所以又叫“五十肩”,女性明显多于男性,糖尿病患者或因受伤或手术后肩部长期固定不动患者是高发人群,其发病率可较一般人群增加5~10倍。

可从两个方面进行早期自我判断

读者:如何简单、快速地自我判断肩部损伤呢?

朱咏梅:结合临床经验,主要从两个方面即可早期自我判断,一是疼痛的部位:肩袖损伤常见于肩前方痛,在夜间或活动后症状加重;二是活动度差异:肩袖损伤主要是主动上举外展无力,但其被动活动范围无明显受限。结合病因来说,其原因分为急性损伤,即间接暴力下的创伤,是年轻人肩袖损伤的主要原因,常见于跌倒时肩部支撑、肩关节突然外展上举、突然过度发力扣杀等动作;慢性损伤则由血供不足或长期与肩峰撞击所造成的退

预告

什么是海扶刀治疗?海扶刀治疗有哪些禁忌事项?下周二(1月15日)上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,将邀请中国科大附一院西区(安徽省肿瘤医院)妇科科主治医师陈雨与读者交流。



朱咏梅 主任医师,从事传统与现代康复医学工作20余年,发表专业核心期刊论文20余篇;擅长脑血管后遗症、骨折后运动功能、颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出症等内科疾病的中医药传统康复治疗。

行性病变,常见于中老年患者和长期从事网球、羽毛球、游泳等需上肢举过头顶的运动人群。

平时要加强肩部肌肉力量训练

读者:日常生活中该如何预防肩袖损伤呢?

朱咏梅:平时要加强肩部肌肉力量训练,保持肌腱韧性,可持哑铃做肩部肌肉锻炼。在做运动前最好先进行5~10分钟的热身运动。有肩袖损伤症状者还要注意尽量不要做患臂上举动作,这不利于肩关节功能恢复。对年龄较大、身体欠佳者来说,在做新的肩关节运动项目之前最好咨询专业医务人员,如有异常及时去专科诊治;吸烟者应尽量戒烟;有内科疾病者应积极治疗内科疾病,如糖尿病。保持机体整体健康协调,这是预防肩袖损伤的一个重要方面。

者交流。

陈雨,硕士,擅长妇科良性肿瘤的微创手术治疗与恶性肿瘤的化疗及综合治疗,熟练开展腹腔镜下附件及子宫手术。 □崔媛媛 记者 马冰璐

冬季是水痘高发季 2~6岁儿童易“中招”

星报讯(记者 马冰璐) 冬季,气温变化多端,给各种传染病的传播带来了良好的机会,其中,水痘便是幼儿在冬季很常见的一种急性传染病。

据了解,水痘多见于儿童,主要发生在2~10岁的儿童,其中2~6岁学龄前儿童为高发群体,水痘传染率很高,但愈后可获较好的免疫性,一般情况下不会再得。水痘的感染途径主要为经由呼吸道飞沫传染,比如打喷嚏等;易感儿童接触被水痘病毒污染的食具、玩具、被褥及毛巾等;带状疱疹接触感染。给宝宝接种水痘疫苗是预防水痘发生比较有效又经济的手段。但需要注意的是,疫苗有一定的保护期限和保护率,接种疫苗不等于说万无一失。

一旦宝宝被确诊感染水痘,一定要注意隔离,

从水痘出现开始,到皮疹结痂脱落;由于疱疹液具有传染性,因此要将患儿换洗的衣物、被褥、毛巾,患儿的玩具、餐具等进行消毒;室内要通风,保持空气新鲜和空气流通,尽量少带孩子去人多且不通风的公共场所;患儿会因皮疹的瘙痒而忍不住用手去挠,抓破疱疹不但会留疤,还易发生感染,修剪孩子的指甲,保持其皮肤清洁干燥,避免因出汗过多导致皮疹发痒;如有发烧情况,可以冰枕、毛巾、多喝水等物理退烧法降温。发现出疹后持续高热不退、咳嗽,或呕吐、头痛、烦躁不安或嗜睡,惊厥时应及时送医院就医;饮食上,可食用富有营养易消化的食物,如粥、麦片等,多喝开水,多吃蔬菜,忌吃公鸡、鲫鱼、海鲜、香菜、姜、蒜、葱、禽蛋、牛羊肉、辣椒等。

这些情况不宜用创可贴

在家碰到小意外时,我们首先想到的是用创可贴来保护伤口。在此提醒大家,以下情况不宜用创可贴。

①小而深的伤口不能贴 创可贴的吸水性和透气性都较差,不利于伤口内的分泌物和脓液排出,易引发或加重感染。尤其是比较容易感染破伤风杆菌等厌氧菌。

②动物咬的伤口不能贴 对于狗咬伤、猫抓伤、蛇咬伤、毒虫蜇伤或咬伤等伤口,切忌使用创可贴,以免毒汁和病菌在伤口内蓄积或扩散。应

在第一时间内,用清水、矿泉水、生理盐水等,反复冲洗伤口15分钟以上。

③各种皮肤脓肿不能贴 因为创可贴的吸水性和透气性都很差,不利于脓液的吸收和引流,反而有利于细菌的生长繁殖。

④污染较重伤口不能贴 有些伤口污染较重,甚至已经发生感染,或烧伤、烫伤的创面以及创面较大的皮肤擦伤,都不能使用创可贴来覆盖创面,否则将会引发或加重感染。

⑤表皮轻微擦伤不需贴。 □综合

合肥试点微信办理生育服务证

星报讯(王锐 季云冈 记者 马冰璐) 昨日,记者获悉,合肥市启动微信办理《生育服务登记卡》试点,并以绿怡居社区作为全市首个试点。

以前,办理《生育服务登记卡》不仅需要提交相关证件,还要现场办理,来回要跑好几趟,试点微信办理《生育服务登记卡》后,只需在手机微信上,关注“健康合肥官方公众号”,并按照提示在线申请《生育服务登记卡》,审核通过后,凭短信通知和相关材料就近前往计生办事窗口领取《生育服务登记卡》即可。

“臭”味食物营养很高

有些食物散发出来的臭味让人难以接受,但从健康方面来说,它们却具有很高的营养价值。

臭豆腐乳一直被认为是不健康的食物,其实,豆腐乳含有丰富的氨基酸、植物性乳酸菌和维生素B2、B12。适当吃些臭豆腐乳可调节肠道菌群,帮助消化。平时可将臭豆腐乳当做调味料,在炒菜时加一点。

纳豆是以大豆为原料加入纯菌种发酵而成的,具有溶血栓、降血压的作用。不喜欢纳豆臭味的人可以拌在米饭中吃,也可以把它当调料拌在蔬菜和水果中。 □赵泳道

合肥新增一产前诊断中心

星报讯(费秦茹 记者 马冰璐) 昨日,记者获悉,合肥市滨湖医院产前诊断中心正式投入使用,成为滨湖新区唯一具备产前诊断资质的医疗机构。

据统计,截至目前,合肥市滨湖医院是滨湖新区唯一一家三级甲等医院,该院产科共有170张床位,承担了包河区和滨湖新区一半以上的孕产期保健服务和分娩量,规模和分娩量位居全市第二。2017年滨湖医院产科门急诊量近9万人次,分娩量达9210人次,收治的高危孕产妇已达75.2%,2018年滨湖医院产科门急诊量超过10万人次,年分娩量突破1万人次,孕妇的产前筛查和诊断需求日益增长。合肥市目前已有的3家产前诊断机构较为集中地分布在市区,滨湖医院产前诊断中心投入使用,将填补滨湖区域的空白,为区域内孕妇提供方便、优质的产前诊断服务。

“35岁以上高龄孕妇需要进行产前诊断的观念已经深入人心,但产前诊断适用于所有的孕妇。”合肥市滨湖医院产科刘荃主任表示,年龄大于35岁的孕妇和低龄孕妇中胎儿染色体异常高风险的孕妇都是产前诊断的主要目标人群。

具体来说,产前诊断主要针对的人群包括羊水过多或者过少者;曾生育过染色体异常儿或畸形儿以及代谢性疾病患儿的孕妇;夫妻任何一方为染色体畸形携带者;有习惯性流产史、早产、死胎、死产的孕妇;家族中有先天性遗传疾病史的孕妇;近亲婚配的夫妇;孕妇本人患某种病患;妊娠前3个月内有接触致畸因素者;35岁以上的孕妇,男性年龄超过55岁,也需要进行产前诊断检查。

目前,滨湖医院产前诊断中心已经开展羊水穿刺、脐静脉穿刺和四维彩超三个项目,计划下一步申请开展无创DNA项目。

“从数据分析来看,合肥产妇发生出生缺陷率最高的是<20岁这个年龄段,其次是≥35岁的年龄段。”刘荃主任表示,随着全面二孩政策的实施,专家预测≥35岁的年龄段产妇的出生缺陷发生率会继续升高,滨湖医院产前诊断中心投入使用,将有助于合肥市提高产前出生缺陷检查率,减少病残儿的出生。