

预防肩痛 中老年人要适当补钙

在生活中,以肩痛和活动受限为主诉来就诊的中老年人非常多,很多患者自以为得了肩周炎,但事实上肩痛并不都是肩周炎。肩周炎如何对症治疗? 远离肩痛症,在日常生活中应该注意什么? 6月20日上午9:30-10:30,市场星报健康热线0551-62623752,邀请合肥市一院关节骨科主任助理谢杰与读者交流。

■ 苏洁 记者 李皖婷/文 倪路/图

谢杰 副主任医师,擅长对骨关节病和运动创伤的关节镜微创治疗,关节周围骨折的微创治疗。



肩痛不都是肩周炎

读者:肩痛就是肩周炎吗?
谢杰:肩痛不都是肩周炎。肩周炎好发于50岁上下的中老年人,我国又俗称“五十肩”,大约有2%~5%的发病率,女性较男性多见。有研究发现,在60岁以上由于肩痛就诊的老年人中,肩袖损伤和肩峰撞击症的发病率最高,达85%,其发病率远远高于所谓的“肩周炎”。

肩痛应去医院进行专业诊断

读者:肩痛如何诊断?
谢杰:肩关节包括骨骼、肌肉和韧带,解剖相当复杂,早期诊断相对困难,所以患者怀疑有关节疾病,应及时来肩关节专科门诊,在专业医师的指导下,做临床检查、影像学检查等以明确诊断。

肩关节镜微创治疗风险小、恢复快

读者:肩痛可以关节镜微创治疗吗?
谢杰:对于肩关节疾病的治疗,肩关节镜微创治疗是目前任何其它疗法和传统切开手术无法比拟的,能在3-5个1厘米小切口内就能解除肩关节病痛,修复撕裂肩袖,恢复关节稳定性,疗效好、风险小、恢复快。

冻结肩也应逐步功能锻炼

读者:冻结肩如何治疗?
谢杰:冻结肩非常常见,多见于50岁左右妇女,常年家务活动,缓慢起病,要做好增强体质,防寒保暖,在疼痛能忍情况下,医生

指导下,逐步功能锻炼,撕裂开粘连的关节囊,恢复关节活动度。而疼痛导致不能坚持锻炼是疗效欠佳的主要原因,日常口服药物,局部中药膏,起效慢,副作用多,过敏及胃肠道反应常见。

预防肩痛,中老年人要适当补钙

读者:如何远离肩痛症?
谢杰:1、避免急性损伤——肩袖损伤多有急性损伤病史,急性损伤如提拉重物、摔倒时或受外力牵拉、大力扣球、不当游泳等,做好运动热身,缓慢乏力,可有效保护肌肉损伤。
2、避免慢性劳损——长期反复每个动作,如长期肩部负重,上举,长期从事网球、棒球、羽毛球、游泳等需上肢举过头顶的运动族群,也较易引起肩部受伤。创伤的病变可能是由于滑囊、肌腱或部分肩袖撕裂,导致肩峰撞击症、肩峰下滑囊炎、肩袖损伤、关节盂唇损伤、冈上肌肌腱炎等等。做好运动保护和科学训练是关键。
3、注意保养——中老年人要注意营养,适当补钙,增强体质,防止外伤。平时注意肩部保暖,防止受凉,不要长时间把湿毛巾披在肩背上,睡觉时,肩部不可露于被外。
4、加强锻炼——流水不腐,户枢不蠹是至理名言,适当功能锻炼,不仅能保养关节,还能延缓衰老,太极拳、五禽戏等可充分活动肩关节,防止肌肉萎缩、骨质疏松,肌腱粘连,值得一试。

一周病情报告

夏季饮食多注意,小心患上肠炎

据合肥市一院的门、急诊统计数据显,最近前来医院消化内科就诊的急性肠炎患者人数明显增多。据该院消化内科彭琼主任介绍,急性肠炎患者的临床症状主要表现为腹痛、腹泻、恶心、呕吐、发热等,严重者可致脱水、电解质紊乱、休克等;而发病的诱因主要为细菌及病毒等微生物感染所致或者进食了生冷、辛辣的食物,暴饮暴食等。

专家提醒市民,近期气温回升,食物容易腐败,细菌滋生,要注意饮食卫生,少食生冷、辛辣、刺激性的食物,不吃不新鲜、隔夜的食物,尤其对生吃的水果蔬菜应彻底清洗,洗后食用,要养成良好的个人卫生习惯。一旦出现了腹痛、腹泻、恶心、呕吐等消化道症状,是食物中毒的需立即停止进食,并及时来医院就诊。

■ 苏洁 记者 李皖婷

下期预告

预防脑血管病,专家教你

癫痫做手术能缓解吗? 颅内动脉瘤可以微创治疗吗? 老年人如何预防脑血管病? 下周二(6月27日)上午9:30至10:30,市场星报健康热线0551-62623752,将邀请合肥市三院神经外科主治医师陈丹与读者交流。
陈丹,神经外科主治医师,从事神经外科工作10余年,擅长各种肿瘤、脑血管病、颅脑损伤的诊疗。
■ 张晓玲 记者 李皖婷

医疗新闻

合理膳食,有助于幼儿健康成长

和同龄人相比,2岁半的小虎特别瘦,医生询问小虎的妈妈才知道,妈妈觉得牛奶有营养,所以把牛奶当成小虎每天的主食,谷物、肉类、蔬菜等吃得很少。合肥市一院营养科专家表示,这样会导致幼儿营养不全。
还有的家长认为鱼、虾、鸡蛋等营养价值高,给幼儿过量的摄入,从而导致幼儿营养过剩,为幼儿成人后的三高症状埋下隐患。另外,过多的蛋白质摄入也加重了幼儿的肾脏负担,因蛋白质的吸收量是有限的,过多的蛋白质产生的氨要通过肾脏排泄,加重肾脏负担。
专家建议家长,宝宝进入幼儿期后,粮食类应逐渐成为小儿的主食。奶类要注意适量供给,一般每日300-600ml。鱼、肉、禽、蛋及豆类食物不仅为幼儿提供丰富的优质蛋白,同时也是维生素A、维生素D及B族维生素和大多数微量元素的主要来源,不应摒弃。幼儿还应摄入一定量的蔬菜、水果,因各种食物的营养成分不同,但也应注意不要过量。
■ 张维进 记者 李皖婷

打了一下午麻将,阿姨中暑了

前两天,忙碌了一天的陈阿姨在邻居家打了一下午麻将,几个人挤在狭小的客厅里,只有一台小电风扇呼呼地吹着,阿姨突然感到胸闷,头昏眼花,心慌出汗,被送至医院急诊室,经医生确诊为轻度中暑。记者探访发现,不少医院最近都陆续接到陈阿姨这样的中暑病人。
医生建议,高温期间,市民平时饮食应以清淡为主,常食用冬瓜、丝瓜、黄瓜、南瓜、苦瓜、番茄、茄子、生菜、芦笋、苦丁茶等,这些都有助于人体清除暑热和对抗暑湿。多注意休息,中午有条件的话最好能午休半小时。轻度中暑病人要转入阴凉的地方,饮用含食盐的清凉饮料,还可在额头涂抹清凉油、风油精等,或内服藿香正气水、人丹、十滴水等;如果症状严重要及时送医院救治。
■ 记者 李皖婷

宝宝害怕看牙,家长也有责任

5岁的小杰特别害怕看牙,每次去口腔科,即使是常规检查,他都是又哭又喊,甚至提前一天就开始哭闹。合肥市口腔医院西区儿童口腔科主任谢玲表示,想要消除宝宝对于看牙的恐惧心理,家长要学会一些小技巧。
首先,第一次看牙家长别暗示。“一会儿看牙不能哭哦!”许多家长本意是想鼓励孩子积极配合看牙,却带来了负面的心理暗示,告诉孩子看牙医是一件令人痛苦的事情。
家长也不要过多参与治疗过程。孩子在治疗过程中,家长在旁边给予过多的关注,孩子就变得很“娇气”,并不利于治疗。除此之外,家长必须以身作则,比如自己看牙时最好带着孩子一同前往,让他们也坐上牙椅,摸摸看看自己的牙齿,更多了解口腔保健的信息。
■ 张婷婷 记者 李皖婷

糖友夏季运动选游泳

运动疗法是糖尿病防治的“五驾马车”之一,坚持适当的运动对于糖友来说是非常有益的。安徽省中医院内分泌科主任医师方朝晖表示,对于糖友来说,游泳不仅可以提高免疫力,减轻体重,保护关节,还可以陶冶情操,使患者树立战胜病魔的信心。
不过虽然糖尿病患者适合游泳,但也有一些需要注意的事项。如游泳一定要选择饭后半小时至一小时之间进行,不可空腹及睡前游泳。
游泳还要注意适度和适量,一般游泳后心率在170-年龄次/分为宜,不要感到过度疲劳;要防止低血糖,可在运动前后监测血糖,若运动后血糖小于6mmol/L,可在运动前进食20克碳水化合物。
■ 张依帆 记者 李皖婷