适当体能康复训练，防肩关节损伤

肩关节痛的特点是什么？肩关节痛与哪些职业有关？9月10日上午9:30～10:30，本报健康热线0551-62623752，邀请了安徽省针灸医院骨二科主任孙奎，与读者交流。 □ 王津淼 记者 马冰璐 文/图



孙奎，主任医师，擅长针灸、正骨手法、小针刀、射频微创等治疗膝关节炎、颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出症、颈肩腰腿痛等病症。

中老年人肩部疾病的常见症状

读者：肩关节痛的特点是什么？

孙奎：肩关节痛是中老年人肩部疾病的常见症状，在就诊时，他们的主诉基本相同，但细问后发现肩关节痛的性质、程度、部位、持续的时间有很大的区别，虽然有同样的症状，但是伴有不同方式的其它不适，如肩关节活动到某一角度才产生疼痛和无力，或者胳臂抬不起来，或者夜间睡觉经常痛醒，或者不能侧卧，发病早期的肩关节活动度基本不受影响。有时疼痛时间持续较久，可以持续一年以上。

主要原因有外因和内因

读者：肩关节痛有哪些原因？

孙奎：肩关节痛的原因主要有外因，如受凉、受寒、外伤、用力过度，或者是长时间积累性损伤、特定的职业等；有内因，如身体瘦弱、肩关节不稳、年龄较大等。有时不能发现明确的原因，所以给早期诊治带来很大的困难。肩关节痛多因肩部长期过多活动，慢性劳损所致，或者肩部外伤病史，伴随着年龄增长发生退行性改变而引起。

有些职业与疼痛的发生密切相关

读者：肩关节痛与哪些职业有关？

孙奎：有些职业与肩关节疼痛的发生密切相关，如清洗墙壁、挂窗帘、经常抬臂的手工活等；游泳、网球和举重运动员，尤其是投掷运动员易发生肩关节痛。这些职业使用肩关节的频率比其它职业高，长期的重复动作极易引起肩部的损伤，导致肩关节痛的发生。

平时注意尽量避免致病因素

读者：肩关节痛如何预防？

孙奎：肩关节痛的预防要依据肩关节的结构特点、致病因素、损伤组织、损伤程度、证候特点、疾病诊断等不同，采用不同的预防措施。

（1）针对肩关节的解剖结构稳定度不足，活动度偏大，平时要注意避免过度用力，控制肩关节的活动范围，避免超过肩关节力量的承受范围，以及活动范围。

（2）平时注意尽量避免致病因素，防止外伤、跌扑、长期重复同一动作，不要过度锻炼，注意保暖，避免受凉，如夏季长时间呆在空调房间里。

（3）随着年龄增加，适度选择锻炼方法，控制锻炼强度，不要过度锻炼。锻炼要以柔和、舒缓的动作为主，如易筋经、五禽戏、八段锦、太极拳等，也可以自创一些简单实用的锻炼方法。

（4）适当进行体能康复训练，肩关节肌肉运动训练不仅能提高肌力水平，且能改善关节的本体感觉，对于预防肩关节损伤可以起到重要的作用。

□ 下期预告

肺部结节需要治疗吗？肺部结节有恶化可能吗？下周二（9月17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）呼吸肿瘤科副主任医师徐轲，与读者交流。

徐轲，副主任医师，擅长呼吸及危重症的诊治，对肺部肿瘤、肺部感染、慢性阻塞性肺疾病、呼吸衰竭等疾病有丰富的临床经验。□ 崔媛媛 记者 马冰璐

秋初肠道传染病多发 注意饮食卫生

星报讯（陈旭 记者 马冰璐） 昨日，记者获悉，省卫生健康委公布今年8月全省法定报告传染病疫情，2019年8月，全省共报告法定传染病27种34309例，死亡41人，其中28人死于艾滋病、7人死于肺结核、4人死于狂犬病、1人死于出血热、1人死于手足口病。

全省无甲类传染病发病、死亡报告。乙类传染病中除新生儿破伤风、炭疽、人感染高致病性禽流感、人感染H7N9禽流感、流行性脑脊髓膜炎、脊髓灰质炎、传染性非典型肺炎、白喉8个病种无发病、死亡病例报告外，其余18种乙类传染病共报告14691例，死亡40例。报告发病数居前五位的病种依次为病毒性肝炎、肺结核、梅毒、痢疾、淋病，占乙类传染病报告发病总数的98.24%。

丙类传染病中除丝虫病、黑热病2个病种无发病、死亡病例报告外，共报告9种19618例，死亡1例。报告发病数居前三位的病种依次为其它感染性腹泻病、手足口病、流行性感冒，占丙类传染病报告发病总数的91.94%。

省卫生健康委提醒，夏末秋初，其它感染性腹泻病和痢疾等肠道传染病仍然比较多发，倡导居民保持良好的卫生习惯，不吃不洁、变质食物，不喝生水，勤洗手，减少感染机会。

“二宝妈”遭遇凶险性前置胎盘伴胎盘置入

多学科协作“护航”母子平安

星报讯（章师平 付艳 记者 马冰璐） “二宝妈”遭遇凶险性前置胎盘伴胎盘置入，多学科协作“护航”，经两小时生死时速抢救，母子双双脱险。昨日，安医大四附院妇产科主任张红提醒，育龄期女性要尽量降低首次剖宫产率，高危孕产妇应按时检查。

28岁的张云（化名）头胎是剖宫产，此次怀孕后，孕早期、中期进行B超检查时，每次都提示胎盘位置低，所以就一直很担心前置胎盘问题，定期看张红的专家门诊。最近，怀孕37周的她再次来到专家门诊产检，B超提示：前置胎盘，胎盘下缘覆盖宫颈内口，子宫下段局部肌层与胎盘分界不清。结合临床，张红考虑：凶险性前置胎盘同时合并有胎盘植入，必须立即住院终止妊娠！

张红手术团队默契配合，切开子宫、娩出胎儿、断脐、剥离胎盘、缝扎止血，五个动作一气呵成。术中证实了是凶险性前置胎盘伴部分胎盘植入，考虑到张云太年轻，医生们尽力为她保留子宫，缝扎止血后又进行了宫腔压迫球囊置入术。经过两个小时的紧张手术，不仅孩子顺利地被抱了出来，张云也保住了子宫，目前已经康复出院。

张红提醒，孕期一定要按时、规范地进行产前检查；因为凶险性前置胎盘易导致母子并发症，尤其危及母体生命，术前要运用超声、磁共振检查予以确诊，对诊断明确的孕妇要提早警惕，加强防范，做好应对措施，提高救治成功率。

合肥5家医疗机构“组团”为居民开展志愿服务

星报讯（屈澄皓 孙雨静 记者 沈娟娟） 记者了解到，安徽省胸科医院、合肥市四院、合肥市仁济肿瘤医院等5家医疗卫生机构将“组团”为老百姓开展义诊、免费体检、上门探视等志愿服务，用自己的医疗服务优势让居民健康服务更便捷。

合肥市蜀山区三里庵街道绩溪路社区地处老旧小区，商业资源匮乏，医疗资源丰富，周边有安医附院、安徽省胸科医院、合肥市四院、合肥市仁济肿瘤医院、普瑞眼科医院等。

“我们成立了社区党建服务综合体，首批4家单位其中有3家都是医疗卫生机构，加上街道的‘大工委’成员单位，一共5家医疗卫生机构将组团为居民们提供医疗志愿服务。”合肥市绩溪路社区党委专职副书记王梅在接受记者采访时说，社区党委与驻地医疗单位签订《党建共建项目协议书》，建立需求、资源和任务的三项清单，通过“双报到”、党建联席会等多种渠道，实现驻地单位与居民小区、党组织与群众之间的需求对接及资源共享。

据介绍，安徽省胸科医院将为特困残疾人提供免费体检名额；三里庵街道社区卫生服务中心、合肥市仁济肿瘤医院定期开展探视、义诊辖区孤寡高龄老人；合肥市第四人民医院设立社区居民心理健康服务体系建设基地等。

记者了解到，除了医疗志愿服务外，社区党建服务综合体还将强化困难志愿帮扶、文化志愿服务、儿童志愿服务等内容，加大辖区优势资源整合，优化网格设置管理，充分发挥基层党组织和党员的表率作用。



中秋佳节将至，近日，合肥市蜀山经开区仰桥社区组织合肥市35中西藏班的学生们参观了源泉徽文化民俗博物馆，体验了“拜月礼”、雕版拓印等传统文化和技艺，并了解了和中秋节相关的传统习俗。

□ 葛佑平 云冈 记者 马冰璐 文/图

2019年第三届艺术品拍卖会

我公司定于2019年9月22日上午9时18分在文玩大厦23楼举行“安徽宝实拍卖有限公司2019年第三届艺术品拍卖会”。诚邀各位光临。

预展时间：2019年9月20日~21日 上午9:00~下午18:00

拍卖时间：2019年9月22日 上午9:18

预展拍卖地址：赤阑桥文玩大厦23楼（安徽省合肥市桐城路127号）

现场委托电话：199 6515 9978 199 6646 5644

转让公告

位于合肥蜀山区小庙镇北分路村的结义桃园，占地510亩，桃树3万棵，年产白桃和油桃50万斤，桃园内有鱼塘、农家乐，配套设施齐全！举办两届采摘节，市民反映良好！现对外转让！如有介绍成功给予20万奖励，望广大市民相互转告！

咨询电话：139 6671 2272 邬可仁