



50岁左右人群是肩周炎高发人群

如何治疗？专家作客本报健康热线答疑解惑



什么是肩周炎？肩周炎的发展过程是什么？4月23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一科副主任医师苏毅，与读者交流。

■ 王津淼 记者 马冰璐 文/图

50岁左右人群是肩周炎高发人群

读者：什么是肩周炎？

苏毅：肩周炎，又叫肩关节周围炎，是以肩关节周围疼痛、活动受限，久之出现肌肉萎缩、关节僵凝为主要症状的疾病。现代医学多认为它是由于肩关节周围软组织发生的慢性无菌性炎症，引起软组织的广泛粘连，限制肩关节运动所致。它的主要表现有两大方面：一个是肩关节的疼痛，另一方面是肩关节活动受限。这个病病名较多：俗称“五十肩”，以50岁左右的人群是本病的高发人群；肩部受凉引起的叫“漏肩风”；肩部活动明显受限，就像冻住一样，所以又叫“冻结肩”。肩周炎是十分常见的一种疾病，现代生活带来便利的同时，肩周炎的发病也呈升高的趋势。临床观察发现，由于绝经期后女性体内激素水平的降低，女性肩周炎的患者要稍多于男性。肩周炎在刚发病时症状较轻，若不及时重视，症状会渐进性加重，难以缓解，临床上常以一侧肩周多见，右侧多于左侧，但部分患者也出现双侧肩周先后发病。本病虽不致命，但肩周疼痛和肩关节活动的受限会给患者带来难以忍受的痛楚，导致工作及生活质量受到影响。

肩周炎的发展分三个时期

读者：肩周炎的发展过程是什么？

苏毅：①急性期。主要是肩周炎发病初期。病期约1个月，亦可延续2-3个月。患者最主要的临床表现是疼痛，其关节活动受限，是由于疼痛引起的肌肉痉挛、韧带关节囊挛缩所致，故肩关节尚能有相当范围的活动度。

②粘连期。病期3-6个月。此时期肩周炎到达了疾病的中期。本期患者的疼痛已明显减轻，临床表现为肩关节活动严重受限，肩关节因为肩周软组织广泛粘连，活动范围极小，做外展及前屈运动时，肩胛骨随之摆动而出现耸肩现象。做后伸内旋运动时，患侧的手常常无法触及正常高度。

③缓解期。为本症的恢复期和治愈过程，本期的患者随疼痛消减，肩关节挛缩粘连逐渐消除，从而恢复部分的活动功能，但也有个别患者肩关节完全强直。

体质虚弱、慢性劳损等易致肩周炎

读者：什么原因容易引发肩周炎？

苏毅：中医认为肩周炎多是由于体质虚弱、慢性劳



名医简介

苏毅 副主任医师，擅长中医传统疗法，主张中西医结合，坚持针药并用。临证擅以针灸为主结合推拿手法、牵引、针刀及中药等方式综合治疗颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出症、膝骨性关节炎、良性阵发性位置性眩晕等疾病。

损或感受风寒湿邪侵袭机体，使经气不利所致。病机为风寒湿邪侵袭肩周；或因过劳，或因外伤，损及筋脉，以致气滞血瘀；或因年老体衰，随之肝肾亏虚，气血不足，筋骨失濡，皆可发病，不通则痛。内因主要为肩关节骨折、脱位引起；外因主要由于肩峰下滑囊炎、肱二头肌长头腱粘连性腱鞘炎、冈上肌腱病变等。包括颈椎病；胆道、心脏、肺脏等疾病发生的肩部牵涉痛；因原发病长期不愈使肩部肌肉痉挛，国外对糖尿病患者研究证实，胰岛素依赖型糖尿病的患者易发生肩周炎，偏瘫的患者也容易发生肩周问题，久之，可转变成真正的肩周炎。

常用治疗方案可分为三个阶段

读者：肩周炎如何治疗？

苏毅：肩周炎的患者多表现为肩周疼痛、活动受限。根据患者病情的轻重，治疗上的选择方式也不同。建议患者到医院正规诊治。常用的治疗方案可分为三个阶段。早期症状轻时可采用针灸、微波、拔罐、艾灸、中药外用熏洗等方式进行治疗。如疼痛明显可配合非甾体抗炎药物口服等；如果此种治疗方式效果不好，就需要调整治疗方案，可以给予肩关节腔注射治疗或者配合针刀松解治疗；如患者症状仍十分严重，肩关节活动受限明显，可采用臂丛麻醉下肩关节松解或全麻下肩关节松解治疗，并配合功能锻炼效果较好。



读者：如何预防腰痛？

专家：首先，要选择适合自己身高和体态的办公桌椅。其次，要保持正确的坐姿，最好的坐姿是抬起头让头部和身体基本保持一条直线，办公室人员一定要加强自身防护，在坐的姿势上应该上身挺直、收腹、下颌微收、双下肢并拢，还可以在办公桌下面放一件可以垫脚的物体，使膝关节微微高出臀部。另外，有些习惯性动作，如勾着头伏在键盘上打字，或把电话听筒夹在肩膀和头之间打电话，都应该改掉。要经常改变姿势，每隔一段时间休息一下。再次，要加强腰背部的活动，做做后伸、左右旋转等腰部活动。

■ 记者 马冰璐

健康新闻

肿瘤“钻”入心脏长到网球大 8小时手术成功切除

星报讯(张薇 记者 马冰璐) 昨日，记者获悉，安医大一附院心脏大血管外科团队成功为一女性患者切除了“钻”入心脏里的纵膈副神经节瘤，来源于纵膈的肿瘤一路向下生长，伸入心包并侵犯了肺动脉，甚至包绕了左冠状动脉主干，极为罕见，非常凶险。专家提醒，当出现不明原因的恶性高血压、心悸、代谢紊乱等症状时，应当及时就医并进行影像学相关检查，尽早予以治疗。

合肥的孙女士今年28岁，发现血压升高已经有5年多的时间了，在孕检时发现心脏占位性病变，孕27周的时候发生自然流产。孙女士说，自己情绪激动时出现血压升高，并伴有胸闷、胸痛。孙女士辗转北京、上海各大医院，诊断为罕见的中纵膈主动脉根部副神经节肿瘤，肿瘤与周围心脏血管关系密切，手术难度很大，风险极高。在屡屡碰壁、多方求医未果后，孙女士抱着一线希望来到了安医大一附院心脏大血管外科。

据心脏大血管外科张成鑫主任医师介绍，根据患者症状及相关检查，临床判定病人的恶性高血压是由副神经节瘤异常分泌儿茶酚胺等激素引起的。其首选是根治性手术切除，术后不需要放化疗。手术不仅需要完整切除肿瘤组织，还要对心脏大血管等组织进行保护和重建。术中肿瘤切除可能会使患者血压产生剧烈波动，对主刀医生的技术是一场考验，也需要麻醉医生及体外循环医生进行密切配合。

经过术前严密详细的科室讨论，研究并制定手术方案，手术如期开展。在科主任葛圣林教授指导下，由张成鑫主任医师主刀，术中见纵膈肿瘤与患者主肺动脉及右室黏连较重，界限不清，左冠状动脉主干被肿瘤完全包裹。心脏大血管外科手术团队为孙女士实施了心脏副神经节瘤切除+冠状动脉搭桥+肺动脉瓣成形术。历经8小时，手术顺利完成，剥除的肿瘤有网球那么大。孙女士术后恢复良好，术后第二天拔除了气管插管，现已顺利出院，并可以像往常一样走路、健身。

张成鑫介绍，孙女士的肿瘤非常凶险，如果不及时手术切除，肿瘤逐渐长大，侵犯并压迫临近器官，最终可能危及生命。心脏纵膈副神经节瘤的患者比较少见，因为纵膈肿瘤的阳性体征不多，多在体检时才被发现。张成鑫提醒大家，当出现不明原因的恶性高血压、心悸、代谢紊乱等症状时，应当及时就医并进行影像学相关检查，尽早予以治疗。

健康提醒

气温“过山车”易“中招”消化不良

星报讯(陈小飞 记者 马冰璐) 最近，气温骤升骤降，天气阴晴不定，除了容易导致感冒外，还容易引发消化不良。省中医院中医内科副主任医师张莉表示，做到“五多五少”可以有效预防春季消化不良。

多甘少酸：多吃南瓜、扁豆、核桃、青菜。

多素少荤：多吃蔬菜有利于消化吸收秋冬季节积聚在体内的油膘，如果想吃荤的话，建议少量吃一些瘦猪肉、鸡蛋等，不建议吃鸡肉

和牛羊肉等热性食物，有的人吃后会流鼻血或觉得躁动，半夜早醒。

多软少硬：多吃一些大馍、包子、软米饭，少吃油炸、油腻、糯米做的食品，不易消化。

多温少凉：不宜进食太凉的东西，要吃温热的食物。

多动少食：不要吃得太过，注意多运动，这样有利于促进胃肠的蠕动，加强胃肠的消化吸收。