专家问诊

肩膀痛并非都是肩周炎

其中六成的诱因是肩袖损伤,教师、厨师、搬运工及老人高发

林瑞新 主任医师,浙江中医药大学附属第三医院、浙江省中山医院骨伤科主任。工作期间多次去国内外各大医院进修及培训,现任中华医学会骨科分会肩肘外科协作组委员,参与制定中国"冻结肩"诊断标准,中国人工韧带研究小组核心成员,参与制定中国人工韧带专家共识,浙江省卫计委课题评审专家。

积累了5000多例关节镜个人手术经验,近十年来大量开展髋、膝关节置换手术;关节置换翻修术;肩关节置换术;关节矫形及各种复杂骨折的手术治疗;并取得良好疗效。

■记者王艳

近段时间以来,在杭州某中学任教的袁老师胳膊酸痛、抬不起来,课没法上,连穿衣、洗澡都成了问题,夜间时还经常被痛醒。他到过不少医院,都当作"肩周炎"治疗,吃过西药、中药,做过理疗、推拿、针灸等治疗,也进行过爬墙、吊环等活动锻炼,却始终不见好转。日前,他慕名找到浙江省中山医院骨伤科主任林瑞新主任医师,经过仔细检查后,被告知自己得的是"肩袖损伤",并非肩周炎。

肩袖损伤是个多发病

林瑞新告诉记者,人的肩膀里有一个管上举胳膊的肌腱组织,叫做肩袖。肩袖位于肩峰和肱骨头之间,主要功能是帮助肩关节的运动和稳定作用,但是肩关节是人体中最灵活的关节,也是最不稳定的关节。肩袖肌腱与周围组织之间的空隙非常狭小,当肩关节外展,特别是略带内旋的外展位姿势,肩袖受到挤压、摩擦和牵拉,易引发损伤,就像一根麻绳被磨断了一样,无法完成抬起胳膊的动作,会引起夜间疼痛。

引起肩袖损伤的原因很多,包括内外撞击导致的运动创伤、年龄增长导致肩袖组织退变、严重的创伤以及过度使用、骨质增生等。

肩袖损伤在年轻人和老年人中都可以发生,在老年人中很常见,并不一定有明显的诱因。据流行病学调查,60%以上老年人肩袖损伤并没有明显外伤史,而是突然之间肩膀就抬不起来了。60岁以上的老年人中,有60%的人存在肩袖损伤,而80岁以上更是高达80%。

职场中年轻的患者也不少,长期举臂写板书的教师、搬运重物的建筑工人、经常掌勺的厨师等,都是肩袖损伤的高发群体。另外,打羽毛球、牵拉、摔跤运动等,也可能引起肩袖损伤。

肩膀疼痛并非都是肩周炎

林瑞新介绍:"门诊中,因为肩痛过来看病的患者占到20%,这些患者大多认为自己是肩周炎,但事实上,肩膀痛不一定就是肩周炎。"60%的患者属于肩袖损伤,真正属于肩周炎的患者仅占5%左右。

实际上,肩周炎这个诊断已经被滥用多年,就像一个筐,所有搞不懂的肩关节疼痛,统统都扔到肩周炎这个筐里,人们所说的"肩周炎"其实是所有肩部疼痛和炎症的统称。

随着对肩部疾病的认识,骨科专家已经发现这种诊断是非常不准确的,现在国际上最新版的教科书中已经取消了"肩周炎"这一疾病名称。

诊断困难,肩袖损伤误诊多

林瑞新介绍,肩袖损伤后,肩部有一时性阵痛感,过几日,疼痛加剧,当上臂伸直肩关节内旋、外展时,就会十分疼痛。出现这些症状要及时治疗,如果检查后发现已经撕裂,那就必须尽早做手术。像袁老师那样由于被误诊,病情拖得太久,对康复不利。

然而,肩关节疼痛的鉴别诊断非常困难,甚至有些没有受过肩关节外科专门训练的医生也缺乏诊断把握,常常用肩周炎笼统地诊断肩部病痛。

因为诊断模糊不清,所以通常只能选择缓解疼痛的针灸、中药、按摩或物理治疗。由于疗效不明显,很多肩痛患者干脆不去医院就诊,而仅仅根据民间的一些经验,自行进行功能锻炼或使用偏方,造成了许多肩袖损伤的漏诊、误诊和误治。

对症治疗,避免过顶运动

只有诊断正确,才能疗效好。因此,如果发现肩关节疼痛,需要寻求专科医生帮助诊断。林瑞新分析说,"肩袖损伤"的典型表现是疼痛、无力、静息痛、夜间痛、不能侧卧。经专科医生的临床检查,再结合X光片及核磁共振检查可以确诊。

确诊后先保守治疗,充分休息、停止一切剧烈运动、改变运动方式(避免过顶运动);服用消炎镇痛药,配合使用外用药,或者进行理疗等;必要时进行关节腔注射。保守治疗无效者考虑手术修补。即采用肩关节镜下微创手术、行肩袖修补,手术通过肩周围2到3个长度5毫米的切口进行,比传统开放手术创伤小、恢复快。

林瑞新同时提醒,肩袖损伤和肩周炎的某些功能锻炼是相反的,早期功能锻炼无助于肩袖损伤的止痛。如果让肩袖损伤的患者进行"爬墙"等功能锻炼,或人为地强行牵拉和松解肩关节,可能会造成肩袖已撕裂的裂口继续扩大,形成巨大的肩袖撕裂和不可修复的肩袖撕裂,加重伤情。

另外,教师、厨师、羽毛球运动员等长时间重复一个动作的人,以及五六十岁以上的人,要格外注意自己保护肩部,注意肩部的保暖,不长时间维持同一动作。如果出现疼痛,要及时到专科医生处就诊。

健康资讯

学龄儿童假期须防肥胖

■辛华

寒假再加上节日,很多小朋友可能又要开怀大吃,此时家长特别需要关注孩子的饮食情况。美国研究人员日前在《肥胖》杂志上报告说,与在校上学期间相比,儿童在放假期间尤其是暑假期间更容易超重或肥胖,主要原因可能是放假期间他们更易久坐不动和摄入过量零食。

在一项针对1.8万多名美国学龄儿童的研究中,研究人员从2010年秋季学期学前班开始到2013年春季学期二年级结束的3个学年中,在每学年定期测量这些儿童的身高和体重。

到第三个学年结束时,按照身体质量指数(BMI)来衡量,这些儿童的超重比例从23.3%攀升至28.7%,肥胖比例从8.9%上升至11.5%。BMI是目前国际上衡量胖瘦程度的常用指标,计算方法是体重(千克)除以身高(米)的平方。

研究人员发现,在研究覆盖的2011年和2012年暑假中,儿童的超重和肥胖比例每月上升约一个百分点,而从整个在校期间来看,儿童超重或肥胖的比例并无明显增加。通常来说,暑假的时间要比寒假长得多,因此暑假期间的"增肥"效果也比寒假更加明显。

报告作者之一、得克萨斯大学奥斯汀校区学者保罗·冯·希佩尔分析,这些学龄儿童在校上学期间生活较为规律,按时参加体育锻炼活动,且吃东西时间较为固定,有助于身体质量指数维持在正常范围内。相比之下,放假期间他们的生活不再那么有规律,而且有可能缺乏有效监管,容易久坐不动,并摄入大量零食,这就导致很多学龄儿童在放假期间变胖。

研究人员强调,这项研究旨在提醒家长,应警惕放假期间导致孩子变胖的因素会增多,如睡眠减少、看电视增加、锻炼较少以及饮食习惯不健康等。

未参与此项研究的美国波士顿儿童医院专家伊尼扬·伊松建议,不管是放假还是上学期间,家长都应鼓励孩子按时睡觉,每天锻炼至少一个小时,使用电子产品的时间限制在两小时以内,这些不仅有助于避免孩子变胖,也有助于培养孩子良好的生活习惯。

全球近9亿人患高血压

■林小春

高血压被称为"沉默杀手"。美国一项新研究10日说,过去25年里全球有血压升高问题及罹患高血压的人数显著增加,与此相关的死亡人数也大幅上升。

美国华盛顿大学卫生统计评估研究所研究人员当天在《美国医学会杂志》上报告说,他们对全球150多个国家、844项研究进行了分析评估,这些研究覆盖了近900万人。

血压有收缩压和舒张压两种,收缩压90至140毫米汞柱、舒张压60至90毫米汞柱为正常范围。近年研究发现,收缩压达到110至115毫米汞柱时就会增加罹患心脏病、中风和肾病的风险,华盛顿大学研究人员将收缩压达到这一临界点但没有达到140毫米汞柱的人群定义为"血压升高",将收缩压在140毫米汞柱以上定义为高血压。

研究显示,从1990年到2015年,全球血压升高人数从每10万人中有约7.3万人增至每10万人中有约8.1万人,而高血压人数从每10万人中有约1.7万人增至每10万人中有约2.1万人。总体来说,2015年全球估计共有8.74亿成年人患有高血压,35亿成年人有血压升高问题。

与此同时,与血压升高相关的死亡人数从1990年的每10万人中有约136人增至2015年的每10万人中有约145人,而与高血压有关的死亡人数同期从每10万人的约98人增至每10万人的约106人。

其中,与血压升高相关死亡的最主要疾病分别是缺血性心脏病(490万人)、出血性中风(200万人)及缺血性中风(150万人)。研究人员指出,全球肥胖问题将导致一些人群的血压升高问题进一步加重。

研究人员表示,全球血压升高问题预计会进一步加重,此次研究结果支持加大采取措施以减少疾病负担。

王来法对话健康

忍着不哭对健康有影响吗

问:我是一名刚刚加入城管局的城管员,在平时工作中也常碰到让自己感到委屈甚至痛苦的事,但碍于"面子"总是表现出一副刚强的样子,不敢哭泣出来。王医师,如果总是忍着不哭对身心健康有影响吗?

答:中国自古以来就有男儿"流血不流泪"的说法,特别是城管员"硬汉"形象深入人心的今天,很多人似乎都有一个看法:认为城管员是强势人群,如果泪流满面,这与坚强刚毅相去甚远,会让人笑话。于是,尽管憋着眼泪的滋味很难受,也只能把眼泪咽到肚子里,把哭扼杀在萌芽状态。

有研究表明,人们因情绪压抑时,会产生某些对人体有害的生物活性物质。而当你哭泣时,这些有害的化学物质便会随着泪液排出体外,有效地降低了有害物质的浓度,缓解了紧张情绪。因此强忍着你的眼泪就等于自杀。

"郁则发之"排解不良情绪最简单的方法就是使之"发泄",例如一个人悲痛欲绝或委屈万分时,痛痛快快地大哭一场,让眼泪尽情地流出来,就觉得舒服些,切忌把不良情绪埋在心底。

哭会使心中压抑的情绪得到发泄,从而减轻精神压力。你如果说该哭不哭,一味强忍,闷在心里时间久了,心中的压抑就会越积越重,精神负担也就越来越大,进而容易引起情绪低落、失眠、没有食欲,表现出悲观厌世甚至轻生的态度——反应性抑郁症往往就是这样造成的。

所以一定要寻找合理的方式,发泄出不良的情绪。委屈郁闷的时候,男人们实在没必要绷着脸装出一副硬汉样,要记得:会哭才更健康。

时令健康

压力人人有 年关特别大

学会自我平衡心理

■记者王艳

春节临近,大家都是高高兴兴地准备过年,但记者从杭城多家大医院精神卫生科了解到,不少职场人因为种种原因,出现了心理障碍,吃不下,睡不着,表现出所谓年关综合征、年终恐惧症。

浙江省中医院精神卫生科主任高静芳主任医师介绍,每年春节前后都有不少因为情绪低、焦虑、失眠等来就诊的职场人,20~45岁之间的白领和外来务工者居多。

白领阶层在生活上并不窘迫,但因为应酬、人事关系、单位评选、年终奖金、个人婚姻问题等问题,出现各种各样的焦虑情绪,影响到过年的情绪。外来务工者则由于交通的压力以及人情负担等,心理压力较大。

比如,一些人年初给自己制订的计划很宏伟,期望一年之中收入丰厚、快快升职,或是找到心仪的另一半,可眼下已经到了年底,自己没有达到预期的目标,而即将到来的新年又需要重新规划,于是就陷入挫败感中,更怕过年看到亲戚、朋友没有面子,精神更是萎靡。有的人表示年底压力太大,整天觉得喘不上气来,闷得慌;有的人整夜睡不着,需要借助安眠药物才能入睡;还有人吃不下或是暴饮暴食,导致了胃肠功能紊乱。

高静芳表示,除了先天性格因素外,个人后天形成的认知很重要:很多人过于看重结果得失,就会影响到他的情绪和行为反应。因此,一旦遭遇年关综合征,一定要学会自我调节,找到心理的平衡点。

首先应该保持一颗平常心,要学会肯定自我,不要盲目同别人比,不妨换个角度想开一点。同时要正视问题的存在,调整好情绪,为来年制定合理的分级目标。

对于年轻人害怕老人逼婚的焦虑,则要保持平和心态,顺其自然。不论男女,选择自己的爱情和婚姻都应该更从容、更有底气,不要为了他人眼光而做出一些冒失的决定。

而针对饱经人情压力困扰的人群,应该量入为出,量力而行。不要为了面子而打肿脸充胖子,只要心意到了就可以。

另外,为了避免焦虑情绪发展,出现负面情绪时,可以做做自己最喜欢的运动,如打羽毛球、游泳、瑜伽等;或者找朋友倾诉的方式把压抑的情绪发泄出来;条件允许的话,下班回家后,泡泡热水澡,可以让肌肉和神经都得到最大限度的放松。如果还不奏效,则要及时寻求精神卫生科医生的帮助。

健康推荐

中药师告诉你

过节必备的"解酒药"

■记者王艳 通讯员张颖颖

岁末年初,应酬多了,免不了喝酒。网络上用于解酒的"小秘方"甚多,究竟哪些才是有用的呢?

杭州市第一人民医院中药房主任马月光主任中药师介绍,通常人们饮入的酒精经胃和小肠在30分钟~3小时内完全吸收,其中80%由小肠上段吸收。而空腹饮酒时,1.5小时内吸收多达95%以上。吸收后的酒精90%在肝内代谢、分解,10%由肾和肺脏排除。"解酒药"的功效主要是加快酒精代谢、排泄,缓解人体不适症状。

马月光推荐了三款经典解酒方:

葛花解醒汤:选葛花、白蔻仁、砂仁三药各15克为君药,干姜、神曲、泽泻、白术各6克,猪苓、茯苓、人参、陈皮各4.5克、木香1.5克、青皮1克等诸药配合共祛酒病。主治饮酒太过而至呕吐痰逆、心神烦乱、手足摇颤、小便不利等醉酒症状。

清爽露:薄荷5克、菊花10克、葛花5克、山楂15克、白茅根15克。清热醒神、利小便。

枳葛饮:枳椇子10克、葛根10克、枸杞子4克、山楂4克。解酒除烦,护肝。

另外,还可以吃些清热利尿、生津止渴、芳香化湿类食物或药物,如西瓜、香蕉、甘蔗、橙子、柑、金橘、山楂、莱菔子、绿豆粉、藕、薄荷、菊花、扁豆、白茅根等。

"小酒怡情,大酒伤身",马月光提醒"解酒药"治标不治本,只能缓解一定的醉酒症状,但酒精对器官尤其对肝脏和肠胃的危害依然存在。对身体最好的保护方法是少喝酒,尤其是空腹喝酒对食道、胃的刺激最大。如果实在无法避免,一定要先吃些食物垫垫肚子,切不可太依赖解酒药,贪杯无度。

特别提醒

春节将至,吃多了,食物也杂了

小心食道气管进异物

■记者王艳 通讯员夏燕燕

日前,80多岁的杭州胡老先生在家人喂他吃年糕时不小心呛到,所幸抢救及时,脱离危险。

浙大一院急诊科医生宁建文介绍说,食管异物及气管异物可发生于各个年龄段,常见的异物有鱼刺、鸡骨、硬币、假牙、枣核、瓜子、花生、年糕等。尤其是春节期间,各类坚果等零食较多,食管异物和气管异物的发生率较平时要高。

宁建文表示,异物进入气管及支气管后多发生剧烈的呛咳、憋气和恶心,较大的异物可引起窒息死亡。一旦确认是气管吸入了异物,一定要马上展开急救。年龄不同,急救的方法也不同。

对于1岁以下婴幼儿,正确方法是采用结合拍背和胸部快速按压。救护者跪下或坐下,将婴儿脸朝下放在膝盖上,使婴儿头部低于胸部,并让其头部靠在救护者的前臂上。救护者前臂靠在自身的膝盖或大腿上,支撑婴儿。单手托住婴儿头部与下颌。救护者用手掌在婴儿肩胛之间用力拍背5次。接着手掌托住婴儿后脑,翻转婴儿,抱住婴儿,使其脸朝上,头部仍低于躯干。在婴儿胸部中央两乳连线稍下进行5次胸部快速按压。重复5次拍背和5次胸外按压,直到异物清除或婴儿没有窒息感。

对于1岁以上儿童及成人,先询问是否有异物阻塞,再采用海姆立克急救法。患者取立位或坐位,救护者站或跪在患者身后,并将双手环绕在患者腰部,同时让患者弯腰头部前倾。救护者一手握拳,使拇指掌关节突出处顶住患者腹部正中线肚脐上方2厘米。用另一只手抓牢握拳的手,向上向内快速拉压冲击患者腹部。反复快速拉压冲击,直到异物从气道内排出来。

若患者气管堵塞已昏迷,要马上进行心肺复苏,同时呼救120。在开放气道前,要注意检查口腔异物,有异物要及时清理。在患者醒过来前,心肺复苏不要停止,直到120到来。

当成人出现气管异物阻塞,而身边又没有其他人时,趁自己还有意识前,马上将自己的腹部趴伏在椅背上,向下快速挤压上腹部,同样通过产生气压使异物排出。或者一只手握空心拳,拳眼置于脐上2厘米处,另一只手紧握此拳,快速向上冲击腹部,至异物排出。

宁建文提醒,只要气管里呛进异物,必须引起重视。气管吸入异物缓过来后,一定要去医院复查。误吞异物后千万不要吃不要喝,而是马上去医院。

另外,进食时千万不要嬉笑、哭闹、打骂,进食不宜过快,尤其吃带骨刺类食物时,不宜饭菜同口而咽,要细咀嚼将骨刺吐出,以防误咽。老年人因为咀嚼能力和唾液分泌量减少,咳嗽反射减弱,吃年糕、汤圆等软糯的食物时一定要缓慢进食,以防发生危险。同时避免给3~5岁以下小儿吃花生、瓜子等,也最好不要喂果冻。

杭州酷顺贸易有限公司注销清算公告

杭州酷顺贸易有限公司注销清算公告:本公司股东(出资人)已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州酷尔贸易有限公司注销清算公告

杭州酷尔贸易有限公司注销清算公告:本公司股东(出资人)已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

浙江上美环保有限公司减资公告

经本公司股东会决定:本公司认缴注册资本从3000万元减至1000万元。请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保,逾期不提出的视其为没有提出要求。

浙江上美环保有限公司

杭州百世宏纶教育咨询有限公司减资公告

经本公司股东会(出资人)决定:本公司认缴注册资本从350万元减至150万元。请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保,逾期不提出的视其为没有提出要求。

杭州百世宏纶教育咨询有限公司

庆元县领秀造型工作室遗失庆元县工商行政管理局2013年9月23日核发的注册号为331126681070069的营业执照正本,声明作废。

富阳市永正投资有限公司注销清算公告:本公司股东(出资人)已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

富阳市正鸿电子科技有限公司注销清算公告:本公司股东(出资人)已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州絮飞服装有限公司注销清算公告:本公司股东(出资人)已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

浙江华成有机硅材料有限公司减资公告

经本公司股东会(出资人)决定:本公司认缴注册资本从伍仟万元减至壹仟万元。请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保,逾期不提出的视其为没有提出要求。

浙江华成有机硅材料有限公司

杭州祥然物业管理有限公司注销清算公告

杭州祥然物业管理有限公司注销清算公告:本公司股东(出资人)已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

富阳兴安水电安装有限公司注销清算公告

富阳兴安水电安装有限公司注销清算公告:本公司股东会已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

中国体育彩票排列5第17022期开奖公告

开奖日期:2017年1月22日
本期全国销售金额:9,522,322元
本期开奖号码:6 7 7 5 5

本期中奖情况

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	35注	100,000元	3,500,000元
合计	35注	--	3,500,000元

274,000,906.66元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日为2017年3月23日,逾期作弃奖处理。

中国体育彩票浙江省20选5第17022期开奖公告

开奖日期:2017年1月22日
本期销售金额:178,366元
本期开奖号码:06 07 08 16 19
本期出球顺序:06 05 19 07 16

本期中奖情况

项目	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	6注	4,545元
二等奖	433注	50元
三等奖	5,077注	5元

本期一等奖出自:杭州(1注)、宁波(1注)、湖州(1注)、绍兴(1注)、金华(2注)、舟山(1注)、台州(1注)。

0.00元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日为2017年3月23日,逾期作弃奖处理。

富阳市新登镇木子农庄遗失公章一枚,声明作废。

临安恒达印制电路板厂遗失已填开的增值税专用发票1份,发票代码3300152130,发票号码19030508,已盖发票专用章,特此声明。

临安市东远计算机软件服务部,注册号为330185600343018不慎遗失由临安市市场监督管理局2014年9月1日核发的营业执照正、副本,声明作废。

中国体育彩票排列3第17022期开奖公告

开奖日期:2017年1月22日
本期浙江销售金额:1,342,460元
本期开奖号码:6 7 7

本期中奖情况

投注方式	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
直选	272注	1,040元	282,880元
组选3	369注	346元	127,674元
组选6	0注	173元	0元
合计	641注	--	410,554元

本期兑奖截止日为2017年3月23日,逾期作弃奖处理。