

肩周炎多发于女性,肩袖撕裂手术女性比男性多三分之一

肩痛莫小觑,早诊早治早康复

女性健康

中国妇女报全媒体记者 杨娜

“五十肩”、肩袖撕裂等肩部病痛不仅困扰着许多中老年人,随着熬夜、高糖饮食等不健康生活方式的普及,这些麻烦也开始侵袭年轻人。每年11月是“全国爱肩月”,北京大学第三医院运动医学科副主任医师邵振兴近日在接受中国妇女报全媒体记者采访时表示,肩关节疼最常见有两个病因:肩周炎和肩袖撕裂。这两个疾病特别容易混淆,只有尽早就医搞清病因,才不会贻误病情,更好呵护肩部健康。

肩周炎多发于女性,原发性一年大多可自愈,继发性与繁重家务劳动有关

“肩周炎专业名称叫粘连性肩关节囊炎,又被称为冻结肩。”邵振兴说,肩周炎的病程分为冰冻期、冻结期、解冻期。“就像河水慢慢开始结冰时,冰冻期表现的疼痛是越来越剧烈,活动度越来越差,慢慢就变成了冻结期。”邵振兴告诉记者,病人一般会在冻结期来就诊,因为已疼了一段时间,患者常会先做一些处理,比如理疗、按摩等。一般来说冰冻期疼痛尚且能忍,但是后期慢慢出现了活动受限,患者牙也刷不好、梳头够不到……

邵振兴介绍,肩周炎分为两种:一种叫原发性肩周炎,多发于50岁左右女性,也就是我们经常说的“五十肩”。原发性肩周炎没有任何诱因导致,会莫名其妙出现肩部疼痛,之后活动受限,然后慢慢又好了。另一种是能找到明确病因的继发性肩周炎,比如有明显牵拉或摔伤,肩部肌腱或某个地方拉伤,从而导致整个关节囊发炎粘连;还有一些女性乳腺有问题或做过乳腺手术,导致一段时间胳膊不能动,可能会出现粘连,这也属于继发性肩周炎。

“原发性单纯的肩周炎是自限性疾病,慢慢地会进入解冻期,就像河水慢慢冻成坚实的冰,自己慢慢地又解了冻,之后疼痛和活动度都能好转。”邵振兴说,即便不做任何治疗,肩周炎整个过程在半年左右疼痛症状就会慢慢缓解,有些病程长的大概得一年半左右。如果超过两年以上的肩关节疼,基本上就不是单纯的肩周炎了。

邵振兴指出,肩周炎发病女性多于男性,原发性肩周炎产生原因目前尚不清楚;继发性肩周炎女性高发原因因往往与繁重的家务劳动有关,易造成一些肩关节中肌肉肌腱的慢性劳损,可能会诱发继发性肩周炎。

“不管是原发性还是继发性肩周炎,建议患者都要做适当处理。”邵振兴提醒,并不是每个人都可不通过治疗最终完全恢复正常,有一部分人拖到最后关节囊粘死了,虽然可能感觉不到疼,但是活动度明显受限,胳膊抬到一定高度就抬不上去了,到那时只能通过手术来松懈粘死的组织。

“过头运动”等可导致肌腱退变,65岁以上人群近半数可能发生肩袖撕裂

除了肩周炎,“肩袖撕裂”是引起肩痛的另一大病因。肩袖是指包绕在肱骨头上的一组肌腱复合体的总称,包括肩胛下肌腱、冈上肌腱、冈下肌腱和小圆肌腱。肩胛下肌腱主要负责肩关节的内旋,冈上肌腱主要负责肩关节的外展,冈下肌和小圆肌主要负责肩关节的外旋。如果其中有一个肌腱出现外伤或退行性病变造成断裂,就叫肩袖撕裂。

邵振兴介绍,生活中很容易发生肩袖撕裂,比如乘公交车时拉住拉环过猛、遇到急刹车摔倒时双手向侧方撑地、提拉重物等动作,

都容易引起冈上肌腱的损伤。而冈上肌腱的撕裂,占到所有肩袖撕裂的一半。

“临床上更多的肩袖撕裂并没有明显外伤,就是肩关节慢慢开始疼,通过体检和做核磁共振检查,才发现有一根筋断了。这时病人都难以置信:自己连运动都很少,为什么肌腱会断?”邵振兴解释,肩袖撕裂原因有几种,暴力导致的肩袖撕裂人们很容易理解,其实,生活中最常见的是退行性病变导致的肩袖撕裂,而且它很难被早期发现。“正常健康的肩袖是很难扯断的,但是退变的肩袖是可能撕裂的。有统计显示,65岁以上的人群肩袖撕裂概率近50%。这时候的肌腱就像一根用了60多年的皮带,它跟骨头连接的地方难免出现退变,退变后就变脆了、容易扯断了。”

邵振兴还提醒,经常运动的人,比如经常打排球、羽毛球、网球等“过头运动”,肌腱退变的可能性要大于正常人;糖尿病患者如果长时间处于高糖状态,会导致血管壁变脆,缺少血液循环的肌腱稳定性会比正常人要薄弱,容易造成这个地方肌腱撕下来;研究显示,吸烟也是导致肌腱容易撕裂的一个高危因素。所以,年轻人运动过度、喜欢高糖饮食也是诱发肌腱变脆的一个原因。还有临床分析发现,熬夜、长时间服用激素,对肌腱健康也不好。

“胳膊不可能不动,每天刷牙,哪怕端个杯子、脱件衣服都要用到肌腱,肌腱慢慢牵扯,它的裂口就可能越来越大。”邵振兴说,肌腱也许本来仅是一个小裂口,慢慢地就变成一个大裂口;一开始一根肌腱断了,但因为整个肌腱是一个复合体,慢慢地就带着其他肌腱也断了。演变为巨大肩袖撕裂以后,还会出现“假性麻痹”,“假性麻痹”就是肩袖撕得太大了,让胳膊抬不起来,就像瘫痪了一样。这并不是因为神经损伤导致的瘫痪,而是肌腱断了,无力造成的胳膊抬不起来。

邵振兴提醒,一旦肌腱撕裂,几乎不可能自己长回去。因此,“肩袖撕裂要早发现、早治疗,如果不治疗慢慢发展成巨大肩袖撕裂,肩关节功能就丧失了。而且这种情况更容易发生在优势手,如右手。”2021年北大第三医院运动医学科实施肩袖撕裂手术近1700例,男女比例约为1:1.5。

肩周炎需服抗炎止痛药+功能锻炼,肩袖撕裂应通过关节镜手术修复

“如果肩膀疼,怎么分辨是肩袖撕裂还是肩周炎?最常见的分辨就是看肩关节活动度。”邵振兴指出,肩周炎最典型表现就是主动和被动的活动度都受限,如果把胳膊往上抬,胳膊抬到一定程度肩部会开始疼,越往上抬越疼,然后就抬不上去了;这时用好的手帮着往上抬,同样感觉特别疼、抬不上去,而且伴有活动期末期的疼痛,那么这就是肩周炎。

“如果是单纯的肩袖撕裂,肌腱断了但没有弥漫性的肩关节炎,它表现的是胳膊抬到一定角度开始疼了,但是还能往上抬,并且抬过一定角度后反而不疼了,这个疼痛角度范围称为‘疼痛弧’,一般在外展60°~120°。”邵振兴说,肩袖撕裂是牵扯到撕裂地方会产生疼痛,还通常伴随着肌腱断了带来的无力,以至于胳膊抬不起来。而肩周炎是因为关节囊弥漫性地粘连造成的疼痛,胳膊往哪个方向动都会疼。

邵振兴介绍,如果是单纯的肩周炎,可以保守治疗。通过口服非甾体类抗炎止痛药,在止痛情况下促进炎症吸收,然后配合功能锻炼,把粘连的地方松开。锻炼一定要在自己能忍受的疼痛范围内循序渐进,“很多人过度抡胳膊,还有的在小区里利用健身设备上



下大幅度拉动胳膊都是不对的,会造成继发性肌腱或关节囊的损伤,有可能会加重原有伤口的渗出,从而加重粘连。所以一定要按照规范的康复方法锻炼,才有利于缩短病程。”邵振兴说。

此外,患者千万不要进行暴力推拿。邵振兴解释,“暴力推拿可能会造成牵连的一些韧带撕裂、肌腱撕裂。正确的应是自己主动活动或在专业人士辅助下的康复锻炼,这样不会造成过度拉扯。”

邵振兴提醒,练完之后一定要适度冰敷。很多人熟悉的热敷、热疗、磁疗等,可加速局部血液循环,对于一些慢性病或有效。但肩周炎在急性期全部都是出血和炎性渗

出,康复训练完后把粘连的地方撑开了又会有新鲜出血,这种情况下如果热敷就会增加出血和炎性渗出,造成新的粘连、新的肿胀。所以像肩周炎、腱鞘炎急性期,还有一些运动损伤急性期,都是要冰敷的,可减少伤处局部渗出。等这种渗出消失或缓解了,再适当给予热敷。

“通过口服药缓解症状止痛和功能锻炼,90%以上的肩周炎病人能够慢慢好转。而肩袖裂口通常无法自愈,所以肩袖撕裂一旦确诊,特别当疼痛以及无力症状持续存在甚至加重时,需要通过关节镜手术进行修复,在肌腱还没缩回去时就把它修复,才能避免演变成巨大撕裂,从而保护关节功能。”邵振兴建议。

防病鲜知道

“夜猫子”会影响青少年大脑发育

发表在《儿童心理学和精神病学》杂志上的一项新研究表明,青少年成为“夜猫子”多年后,这种睡眠模式的转变增加了青春期后期出现行为问题和大脑发育延迟的风险。

研究人员要求200多名青少年及其父母完成一系列关于青少年睡眠偏好、情绪和行为健康的问卷调查。在接下来的7年里,参与者多次重复这些问卷,还接受了两次大脑扫描,以检查他们的大脑发育。研究发现,在青春早期(大约12~13岁)从早起“百灵鸟”转变为晚睡“夜猫子”的青少年,更有可能在几年后出现行为问题,包括更大的攻击性、违反规则和反社会行为。

新研究还表明,早起的“百灵鸟”和晚睡的“夜猫子”的大脑结构和发育速度不同,包括灰质和白质的差异,这与记忆、情绪健康、注意力和同理心的差异有关。“夜猫子”青少年的脑白质没有增加到与早起的青少年相同的程度。而脑白质的发育对于支持认知、情感和行为的发展非常重要。

这些发现突显了关注青少年在青春早期早期睡眠习惯的重要性,以支持他们后来的情绪和行为健康,充足的睡眠对青少年心理和大脑健康都非常重要。(敏稳)

每日补复合维生素可改善老年人认知

一项发表在《阿尔茨海默病与痴呆症:阿尔茨海默病协会杂志》上的新研究发现,每天服用复合维生素补充剂,可能会改善老年人的认知能力。

美国维克森林大学医学院与波士顿布列根和妇女医院的研究人员,随机选择了美国各地21442名参与者,调查了他们每天服用可提取物补充剂或多种维生素-矿物质补充剂是否可降低心脏病、中风、癌症及其他疾病的风险。超过2200名年龄在65岁及以上的参与者接受了为期3年的随访。

研究表明,富含一种名为黄烷醇的化合物的可提取物不会影响认知,但每天补充多种维生素-矿物质会显著改善认知能力。研究人员估计,3年的复合维生素补充剂大致可将认知能力下降减缓约1.8年。这种益处处在患有严重心血管疾病的参与者中相对更为明显。(澜欣)

内脏脂肪多容易得流感

近期,美国《科学公共图书馆》杂志发表的一项日本横断面研究显示,内脏脂肪堆积与流感患病风险有关,内脏脂肪越多,流感患病风险越高。

日本弘前大学研究生院医学系社会医学专业的研究小组以1040名成人(平均年龄52.5岁,女性占59.3%)为对象,通过自记式问卷调查了解过去1年内有无流感患病情况,并使用内脏脂肪计(腹部生物阻抗法)测量内脏脂肪面积(VFA)。

结果表明,内脏脂肪面积越大,越容易感染流感。具体而言,在所分4组中,以内脏脂肪面积小于100cm²的组为标准,小于100~150cm²组的风险增加1.62倍,小于150~200cm²组的风险增加1.97倍,200cm²以上组的风险增加5.03倍,与最低组相比,后三组均有显著差异。(宁蔚夏)

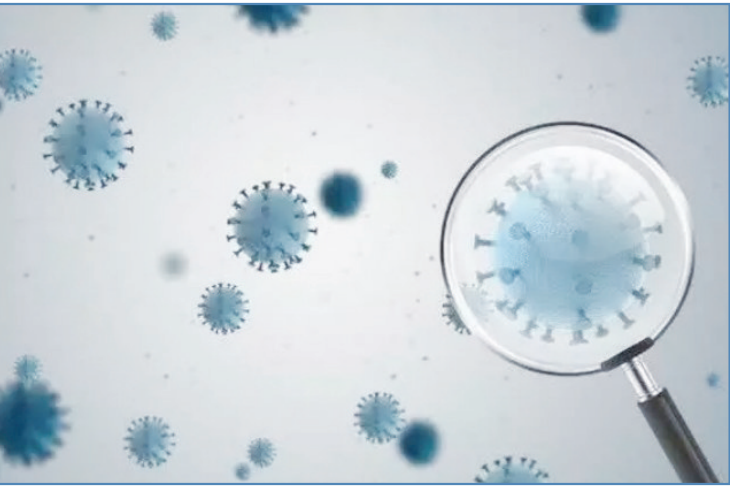
柿子海鲜同食真的会中毒吗

金秋,香甜美味的柿子大量上市,但许多人却因“柿子与螃蟹一起食用会中毒”的传言而不安。那么,这两种食品能不能一起食用呢?

中国营养学会会员、注册营养师薛庆鑫表示,柿子富含维生素C、膳食纤维等,特别是单宁含量在水果中首屈一指。上述传言认为,柿子和海鲜一起吃会导致中毒,因为单宁会和蛋白质结合不易消化,而且柿子中的维生素C会将海鲜中的五价砷转化为有毒的三价砷即砒霜。抛开剂量谈毒性并不靠谱,想通过柿子加海鲜的搭配吃到中毒,大约需要一次吃上百公斤的海鲜才行。

薛庆鑫提醒,大家可以结合自身实际情况适量食用柿子,只要是单宁含量低的柿子(甜柿子),完全可以放心食用。(胡珍)

家庭健康



做好4点,预防气溶胶传播新冠

■ 闻唱

研究显示,气溶胶是新冠病毒的传播载体之一。气溶胶,是指悬浮在气体介质中的固态或液态颗粒所组成的气态分散系统,其颗粒大小一般在0.01~10微米之间。

南方医科大学南方医院感染内科主任医师李晖认为,新冠病毒通过气溶胶传播有两个特点:一是气溶胶传播的浓度低,不像直接传播浓度比较高。新冠病毒离开体液后飘荡在空气中不易存活,空气中的紫外线自由基可降低新冠病毒的毒性。二是气溶胶传播发生的概率低,只有在封闭和半封闭空间不通风的情况下,随

着患者的持续排放,新冠病毒气溶胶浓度才会逐渐增高,使空气中气溶胶所含新冠病毒达到一定浓度和活性而导致传播。

北京市疾病预防控制中心近日发布了家庭防范气溶胶传播4个要点,指导人们应对在冬季相对密闭环境中如何预防新冠。

1.开窗通风不能少。家中通风每日上午、下午至少各一次,每次通风时间不少于30分钟,空气流通可有效消除气溶胶在密闭空间内的传播。如果家中有集中空调,记得打开新风模式。

2.下水管道和烟道要当心。做饭开油烟机时,记得一定要开窗通

风,避免烟道气流串流;排烟道如有止回阀,可不必开窗。应及时保证下水道口回水弯存水,水会封住管道,有效防止气溶胶进入;记得每天给下水道口注水2次以上,每次不少于350毫升;用一个塑料袋灌水扎紧放在地漏上,就是最好的封堵盖;坐便器冲水时,要先盖上马桶盖,避免气溶胶飞溅至马桶外。

3.家里也要勤打扫。每天至少进行一次湿式清扫,必要时进行消毒。尤其是卫生间和厨房,更要保持清洁。

4.养成良好个人卫生习惯。勤洗手;打喷嚏或咳嗽时要用纸巾或肘部遮挡口鼻。