

肩周炎发病因素与康复治疗方案



肩周炎全称是肩关节周围炎,又称“冻结肩”“漏肩风”“五十肩”等,是临床常见的一类疾病。肩周炎有自限性的特点,未经治疗者整个病程为 12 至 42 个月,平均 30 个月。但即使病情得到最大程度的恢复,仍有约 60%的病例不能完全恢复正常,患肩活动度低于对侧正常肩关节。

肩周炎发病因素

肩部退化:肩周炎俗称“五十肩”,是指多发生于 50 岁以上的中老年人,说明其发病与肩关节退化相关。

肩部受寒,肩部受

寒冷刺激,致使肩部软组织紧张,影响肩关节代谢,是发病重要因

素,如睡觉或寒冷天气裸露肩部,或肩部直接受制于风扇、空调等制冷设备。

肩部制动:长时间肩部固定姿势,致使肩关节周围肌肉疲劳,关节循环代谢缓慢,如长期使用电脑,需要输液病人等上肢肩部长时间相对固定。

肩部外伤:急性扭挫伤、慢性疲劳性损伤以及某些职业性累积性损伤等。如偶然做投掷运动,打羽毛球、网球发力不正确等。

糖尿病肩:肩周炎与糖尿病在发病上有高度相关性,糖尿病病人中肩周炎的发生率高达 10%至 20%,在胰岛素依赖性糖尿病(IDDM)中更是高达 36%,且多发于双肩。因而对肩周炎患者,应该检查是否同时患有糖尿病。

肩周炎康复治疗

肩周炎的康复治疗主要有两个目的:缓解疼痛和恢复关节活动度。

自我康复治疗

病人应注意肩部保暖,特别

要重视功能锻炼,以配合治疗,巩固疗效,促进康复。功能锻炼包括主动运动和被动运动:

主动运动:患者自身主动进行肩关节各个方向活动,如肩外展、屈曲、后伸、绕环、耸肩、旋肩、扩胸、展翅、体后拉手和爬墙等练习,主动运动可改善肩关节活动度,要循序渐进,通过自我监督得以实现。

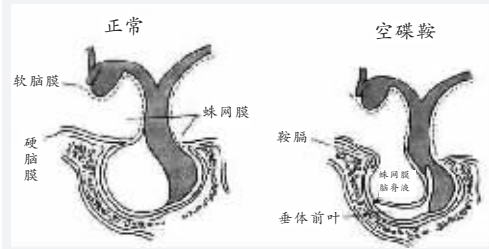
被动运动:由他人帮助病人进行关节各个方向被动活动,幅度宜由小到大,循序渐进,如:①肩关节外展、外旋、上举运动。②前屈、上举、后伸运动。③旋转运动,顺时针交替运动。④内收、外展和前屈、后伸等摆动运动。⑤沿锁骨纵轴牵拉与挤压运动等。

医疗干预康复

其康复治疗方法多种多样,包括运动疗法、药物治疗、推拿、理疗、针灸、拔火罐、贴膏药、局部熏洗及封闭等,由医生根据病人情况进行选择。

(摘自《长寿养生报》)

空蝶鞍是咋回事



右图示蛛网膜通过不完整的鞍隔,嵌入鞍窝形成空鞍,脑垂体受挤压而变形。

空蝶鞍鞍是头颅核磁共振报告中很常见的影像学诊断,临床中应根据具体病情给予判断。

蝶鞍位于人体大脑颅中窝的中部,是人的脑垂体的位置。正常情况下,蝶鞍与脑垂体之间紧密相贴,几乎没有空隙。空蝶鞍的全称为空泡蝶鞍,多是因为年龄增长而导致的退行性改变,一般不影响人们的生活。通常只有在

做 CT 或核磁共振检查时才能发现空蝶鞍。

临床上将空泡蝶鞍分为原发性和继发性空泡蝶鞍综合两类。原发性的病因至今尚未完全阐明,而继发性则是鞍内或鞍旁手术放射治疗后形成的。对年轻人来说,空泡蝶鞍可能是脑垂体萎缩所致,而老年人则多属退行性改变。如果垂体受压产生了相应的临床内分泌症状或者头痛,则对症治疗即可,如果引起了垂体功能的异常改变,并影响视神经,出现视力下降、视野缺损等表现,则需请专科医生诊断,决定是否需要进行手术治疗。

(摘自《家庭医生报》)

周仲藩/文)

每年立秋后,天气逐渐凉爽,变得干燥,“沙鼻子”流鼻血的人也相应增多。要说流鼻血,就要先从鼻子的结构说起。每个人都有两个鼻孔,起着呼吸通气、调节吸入空气温度湿度等功能。两个鼻孔之间,有个“隔板”,医学上称之为“鼻中隔”。据统计表明,超过 50%的鼻子出血,就发生在这个“隔板”上,因为这个隔板在一个区域,位于鼻中隔的前下段,特别容易出血,医学上称之为“易出血区”。该区域除了有丰富的血管之外,还有以下四个特点,导致它很容易出血。

第一是“薄”。该处的鼻黏膜

秋燥时节谨防“沙鼻子”

很薄,黏膜下面就是软骨,没有肌肉附着。第二是“浅”。由于该处黏膜薄,所以穿行其中的血管就很简单,很容易受到各种刺激导致血管破裂。第三是“紧”。黏膜和软骨膜相连很紧密,一旦血管破裂后不容易收缩,导致血管如同开了闸门一样,鼻血流个不停。第四是“前”。由于该区域在鼻腔的前端,容易受到外界的各种刺激,包括冷空气、粉尘的刺激及人为触碰等,均导致该处容易受伤。

在秋天,天气变凉、变干。寒冷的空气,如一把把看不见的小

刀,不停地刺激和切割“易出血区”的黏膜,使得黏膜变干燥,易发炎,严重者如同干涸的河床一样,裂开口子,黏膜中的血管自然也随之裂开,导致出血。

因此,在秋燥时节中,尤其要保持鼻中隔前端这块多灾多难“土壤”的温暖和湿润。切忌挖鼻。出现鼻出血不要慌张,正确的处理方法是用拇指和食指,紧紧捏住两侧鼻孔 3 至 5 分钟,压迫止血。同时用湿毛巾冰冻后敷额头及后颈部,起着收缩血管的作用。

想要缓解痛风发作时的疼痛,可以试试硫酸镁湿敷,效果明显。一方面硫酸镁可抑制神经介质的传递和平滑肌的收缩,从而缓解局部关节肿胀。另一方面可抑制中枢神经系统的兴奋而减少疼痛。湿敷时取硫酸镁 50 克,放入 100 毫升温开水中,搅拌均匀后,用无菌纱布或干净毛巾浸透,拧至不滴水,然后覆盖在疼痛关节处。每天可湿敷 2 至 3 次,每次湿敷持续时间 20 至 30 分钟,最好在湿敷的纱布外面,能够覆盖一层保鲜膜,这样能够维持药效,湿敷时抬高患肢,有利于炎症的消退及疼痛的缓解。

(摘自《医药养生报》)

偏方分享

除胃火也可治口腔溃疡

中医认为,口腔溃疡的发生与脾胃功能密切相关,脾胃出问题的人,有相当一部分人容易诱发口腔溃疡。中医《圣济总录》中记载:“胃气弱,谷气少,虞阳上而为口疮”,意思就是胃气逆行,或是胃动力不足的情况下,就会引起上火的现象,口腔溃疡便是最典型的症状。胃火是实火,口腔溃疡在早期往往就是实火,反复发作的口腔溃疡是虚实夹杂的表现形式。对于此类人群可以用吴茱萸研磨打粉,然后用醋调成糊状,每晚贴于双侧涌泉穴,次日取下。吴茱萸可温中止痛、理气燥湿,对口腔溃疡、齿痛者有效。药店可以直接买到吴茱萸粉,把糊状药粉摊薄放在创可贴上就可以了。而足正中,上三分之一和下三分之二交界的这个地方,就是涌泉穴。早晨两只脚都贴,踩一天,不停地刺激这个穴位,晚上把它洗掉,也有自我保健的功效。(摘自《家庭健康报》)

教你一招

1天1片 增加肠道有益菌 美国进口复合益生菌 3元体验

麦弗逊复合益生菌

几大特点

★美国原装进口,拥有完整的海关检验检疫报告、海关进口出口凭证;

★每片富含 200 亿株活性益生菌,并同时含有 6 种主要益生菌(嗜热链球菌、两歧双歧杆菌、植物乳杆菌、嗜酸乳杆菌、保加利亚乳杆菌、鼠李糖乳杆菌)和 5 大消化酶(α-淀粉酶、蛋白酶、乳糖酶、脂肪酶、纤维素酶),特别添加菊粉(益生元)250mg 及 B 族维生素,利于益生菌的繁殖和增量;

★采用国际双层包埋活菌技术,保障菌种的活性,直达肠道。

麦弗逊系列产品曾为中国羽毛球公开赛指定营养食品,为恭贺麦弗逊品牌入驻央视网商城,现举办特价体验活动,原价 498 元/瓶的麦弗逊复合益生菌,现品牌体验价 180 元/瓶(60 粒),1 天 1 粒,每天仅需 3 元,活动仅 7 天。

90天无理由退换货

200亿活性益生菌

原价:498元/瓶

今日乐购 咨询热线: 400-807-9993

●送货上门 ●货到付款 ●品质保证 ●30天退换货保障



科幻类写作的积极意义

在当今科学技术迅猛发展的新时代,指导学生进行科幻类写作似乎越来越能引导学生主动地去面对“更宏大的叙事、更广的视野、更高的追求”。

在近些年来的写作指导过程中,老师们越来越清醒地认识到,激发学生想象力的同时更应引导其不断通过诸多科幻类素材的了解,去反思我们自身行为的恰当与否,去关注我们赖以生存的家园是否美好延续。

正如高二学生尹思源所说:“科幻作文虽然也需要科幻内容,让我们重视逻辑,但是也不能因为过于重视表面的载体而放弃表达自我的感情。我认为真正的科幻作品不应该仅仅只有冷冰冰、没有感情的科技,还需要作者对未来,对科技的思考与感受,抓住心中那种不会随着物质条件改变而改变

的共同感情。而这也是让我们为之感动的地方。”

高一学生杨赛亦如是说:“我并不擅长‘科普科幻作文’创作。从最初拿到题目到最后绞尽脑汁、反复修改,我渐渐摸出了些门路。我的飞速发展与人类生存价值的思考,写科技注入人生的文化价值,同时更激发学生如何凭借无限的想象力给写作继续注入先锋性和思想性的力量。”

在当年初拿到题目到最后绞尽脑汁、反复修改,我渐渐摸出了些门路。我的飞速发展与人类生存价值的思考,写科技注入人生的文化价值,同时更激发学生如何凭借无限的想象力给写作继续注入先锋性和思想性的力量。”

正如高二学生尹思源所说:“科幻作文虽然也需要科幻内容,让我们重视逻辑,但是也不能因为过于重视表面的载体而放弃表达自我的感情。我认为真正的科幻作品不应该仅仅只有冷冰冰、没有感情的科技,还需要作者对未来,对科技的思考与感受,抓住心中那种不会随着物质条件改变而改变

(摘自《科普时报》)

统统被“逼”成教育家

老话讲“一岁年纪一岁心”,女儿上高中后不久对我说,“以前你为我的学习操碎了心,现在我也为我的学习操碎了心,唉!我的那点分数哦。”看她一本正经发愁的样子,惊呆了我,说这话的是两年前发出天问“学习到底为什么”的那个小孩吗?

她住校。我在家也“住校”,等等她熄灯了才敢合眼,等她每晚十点晚自习后来聊。

聊天无外乎:要钱,代取快递、转发学校通知。快考试时加一项新内容:考试紧张怎么办?名次下滑怎么办?至亲骨肉,我掏给她的全是干货,先把实操方法论简单粗暴地扔过去,常用句式是“你该……”浓缩的全是我的人生精华。无效时再笨拙地安慰:“没事的,努力总有回报。”可每次说到我

手指发抖,上气不接下气地败下阵来,那边还是只发来一个哭脸……

家长做到高中这个段位,差不多都修成一尊佛了。初养孩子时,谁也不觉得自家孩子聪明可爱、天赋异禀、文曲星下凡等,纳入考核体系后,“人生识字忧患始”,压力如影随形,在考试中马失前蹄或者凯歌高奏,谱写一个家庭的情绪基调。十年寒窗苦读+青春期+更年期的高难度组合,堪称大型剧情片。

和孩子共同成长,既要做到人权平等,又要保持有俯视、指导、提携的能力,随时洞察她的小心思,还要有甘愿折回去陪跑的宽容态度。不管你是曾经的学霸还是学渣,统统被逼成教育家。

(摘自《北京青年报》刘柳/文)

对于中国学生来说,暑假不见得是轻松的一个月。中国的邻居日本和韩国也是出名的抓学习、重视子女教育的国家。他们的学生又会如何安排假期呢?

日本学校在暑期给学生留的作业不多,基本可以在放假最后几天,集中轻松完成。但有一项“社会观察”作业是日本学校较为重视的任务。社会观察的范围很广,选题一般由学生自己定,有人会写饲养动物、昆虫等观察日记,有人写旅行见闻,还有人会写自己制作模型的过程和心得。社会观察的表现形式也较为丰富,小学低年级可用图文搭配,到高年级或中学,可能就要写成较为完整的论文形式。学生

日韩学生暑假一样不轻松

参加运动队也是日本学校非常看重的一点,一些学生会在课余时间参加居住区或者学校的棒球队等体育队,这样的孩子在暑假大都会投入到训练当中。

和小学暑假不同,日本学生从中学开始,上私塾的人会越来越多。这些私塾就像中国的补习班一样,一般就是以升学为目的。中学以后的日本学生和中国学生没什么两样,每天紧张的学习是他们的主要生活方式。

韩国中小学生的学习压力也更接近于中国学生。他们的假期一般只有短短的一个月,在这期间,

他们需要为升学考试做各方面的准备。韩国的大学入学考试和中国的大学入学考试是一样的“一锤定音”,而是采取全国统一命题考试与各高校自主命题招生相结合的制度。考试成绩不再是各校招生的唯一标准,各大名校更加注重学生的综合素质,如特长、创造力、责任感、奉献精神等。

准备报考韩国第一名校——首尔大学的高二学生李同学说:“大家都趁着假期提高自己的综合能力,‘偷偷’变优秀。除了补习外,我还会利用周末时间参加志愿者活动,这些都会为报考名牌大学增添筹码。”

(摘自《广州日报》)

对「校园」有了「紧箍咒」

日前,教育部、最高人民法院、最高人民检察院、公安部、司法部五部门联合印发《关于完善安全事故处理机制维护学校教育教学秩序的意见》(以下简称《意见》),明确将殴打他人、故意伤害他人或者故意损毁公私财物等行为界定为“校园”,并提出相应治理措施。

《意见》的出台,瞄准了学校和校长关心的痛点难点问题,提出了很多切实的举措,基层教育部门和学校对此期盼已久。”伍辉说。

《意见》明确了八类“校园”行为:殴打他人、故意伤害他人或者故意损毁公私财物的;侵占、损毁学校房屋、设施设备的;在学校设置障碍、张贴喷字、拉挂横幅、燃放鞭炮、播放哀乐、摆放花圈、泼洒污物、断水断电、堵塞大门、围堵办公场所和道路的;在学校等公共场所停放尸体的;以不准离开工作场所等方式非法限制学校教职工、学生人身自由的;跟踪、纠缠学校相关负责人,侮辱、恐吓教职工、学生的;携带易燃易爆危险物品和管制器具进入学校的;其他扰乱学校教育教学秩序或侵害他人人身财产权益的行为。

涉及“校园”的犯罪行为,《意见》明确,将被严厉打击。

“这次教育部等五部门通过的《意见》,是通过法治思维和法治方式化解‘校园’的一种有益尝试和积极实践。它有四个方面的特点:理顺了法律关系,依法明确了各方责任;引入第三方调解机制,避免自己做自己案件的法官;体现客观中立,平等保护各方合法权益的原则;坚守法律底线,维护法律尊严。”法学教授、中国政法大学校长马怀德说。(摘自《新京报》)

儿童需要管教和指导,这是真的,但是如果他们无时无刻和处处事事都在管教和指导之下,是不大可能学会自制和自我指导的。

——林格伦
想像力比知识更重要,因为知识是有限的,而想像力概括着世界的一切,推动着进步,且是知识进化的源泉。

——爱因斯坦
知识不是某种完备无缺、纯净无瑕、僵化不变的东西。它永远在创新,永远在前进。

——普良尼施尼柯夫
教学的目的是培养学生自己学习,自己研究,用自己的头脑来想,用自己的眼睛看,用自己的手来做这种精神。

——郭沫若
活的人才教育不是灌输知识,而是将开发文化宝库的钥匙,尽我们知道的交给学生。

——陶行知
(本报综合)



当心误诊或漏诊「自免肝」

近日,王女士在体检中发现肝功能异常,进一步检查后竟被查出早期肝硬化!王女士感到费解:平常也没有什么基础病,怎么会这样呢?进一步检查后,王女士得知自己的肝功能异常不是病毒性肝炎,而是自身免疫性肝炎(简称“自免肝”)。

据广医三院感染疾病科副主任医师潘兴飞介绍,自身免疫性肝炎与原发性胆汁性胆管炎、原发性硬化性胆管炎都属于自身免疫性肝病。之所以称其为“自免肝”,是因为它与人体自身免疫反应有关。与很多免疫性疾病的发病机制类似,“自免肝”是自身免疫系统“出错”导致的,自身免疫细胞错误地将肝细胞当作敌人进行攻击,导致肝脏受损,以致出现肝炎,严重的甚至进展为肝硬化等。

“有大约一半的‘自免肝’患者出现误诊或漏诊。”潘兴飞分析说,这是因为自免肝的症状表现隐匿,常见的症状是嗜睡、乏力、极度疲倦,此外,恶心、食欲不振、体重减轻等,腹部不适或者疼痛也较常见。出现这些症状时,很多人不会联想到是肝病。此外,还有约 10%至 20%的患者没有明显症状,只是在体检时意外发现反反复肝功能异常,正因为无明显症状,很多患者可能连续几年都不重视、不干预。

潘兴飞指出,正是由于症状隐匿以及误诊或漏诊比例高,有约 30%被诊断出时已经是肝硬化。另外,超过 40%的患者还合并有另外的自身免疫性疾病,如甲状腺疾病、类风湿性关节炎、干燥综合征等。

(摘自《广州日报》翁淑贤/文)

医生提醒

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)