

肩周炎，如何科学正确地自我护理？

肩周炎又称五十肩、冻结肩，是一种慢性无菌性炎症，由肩关节囊和关节周围软组织损伤、退变引起，进而导致关节内外粘连导致肩关节疼痛、运动功能障碍和肌肉萎缩。好发年龄在五六十岁，女性发病率多于男性。如果不能及时有效治疗肩周炎，患者的自愈过程将漫长又痛苦。那么，面对肩周炎，我们该如何科学正确地自我护理呢？

常见肩周炎类型

肌腱性肩周炎 最常见的肩周炎类型，由于肩部肌肉和肌腱长时间的过度使用、反复受到外界刺激等原因所引起。症状包括肩部疼痛、僵硬、力量减退，常见于50岁以上，长期从事身体劳动、运动员或是需要长时间保持某种姿势的人。

黏液囊性肩周炎 由于肩膀周围的黏液囊受损所引起。黏液囊是位于肩关节上方的一个液体囊袋，它的主要作用是保护肩关节的运动。当黏液囊受损时就会出现肩部疼痛、肿胀、活动范围减少等症状，常见于40-60岁的人群中，与肩部受伤或是慢性过度使用有关。

关节性肩周炎 由于肩关节软骨和滑液囊的损伤所引起。症状包括肩部疼痛、僵硬、关节效率低下，患者可能发现自己难以举起或旋转手臂。常见于50岁以上的人群中，常与肩部骨质疏松有关。

肩周炎疼痛缓解方法

热敷 将热水袋或热毛巾放在肩膀上，每次热敷的时间大约为15~20分钟。这有助于促进血液循环，减轻炎症和肌肉紧张。热敷可使血管扩张，从而加速血流，帮助减轻肩部疼痛和刺痛等不适感。

冷敷 用冰袋或冰块轻敷在肩膀上，每次冷敷的时间大约为10~15分钟。这样可以减轻肿胀和疼痛，尤其是在肌肉受伤或肌肉炎症引起的情况下。

端正姿态 尽量保持正确的姿势，例如坐直和站直，避免弯腰或耸肩。对于长时间坐着的人来说，应该注意调整椅子高度和位置，尽可能保持自然放松的状态。

物理疗法 去医院接受物理治疗，如按摩、理疗、针灸等，以减轻疼痛和改善肩部功能。医生会利用物理方式修复受损组织和增强受损区域的稳定性，帮助患者缓解疼痛，恢复肩部功能。

适度运动 进行正确的锻炼可以增加肌肉力量和柔韧性，同时增加关节的稳定性。推荐锻炼包括伸展肌肉和加强肩膀周围的肌肉群。在进行锻炼时，应注意不要过度使用



肩部，逐渐增加练习的难度和时间。

药物缓解 如果疼痛非常剧烈，可以考虑使用医生给予的止痛药物来缓解症状。常见的止痛药包括阿司匹林、布洛芬和对乙酰氨基酚等。注意在医生的建议下使用止痛药，因为不当使用止痛药可能会产生副作用。

避免重复伤害 避免进行反复搬运或重复性的手臂动作，以防止疼痛再次发生。在进行工作和日常生活时，应根据情况制定适当的安排，避免疲劳和过度使用肩部肌肉。

科学预防肩周炎

调整正确姿势 正确姿势是身体挺直、肩膀自然放松、颈部不扭曲或低头。如果长时间采取不当的姿

势，会导致肌肉疲劳、骨盆位移等问题，进而引发肩周炎。

避免过度用力 需要抬重时，应该使用双手和双臂来抬重，并尽量避免扭转身体。如果长时间进行高强度的肩部活动会导致肩部肌肉疲劳和损伤，因此需要适当减少重负任务和高强度的运动。

锻炼肩部肌肉 适当的肩部锻炼可以增强肩膀和上臂的力量和灵活性，从而帮助预防肩周炎。常见的肩部锻炼包括拉伸、旋转、伸展等动作，每次持续10~15秒，并逐渐增加强度和次数。

注意休息 长时间保持同一姿势或进行高强度的肩部活动会导致肩部肌肉疲劳和损伤，因此需要及时休息，进行伸展或按摩等缓解肩部压力。最好每隔一段时间就站起来或走动一下，适当放松肩部肌肉。

合理饮食 建议多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食品，例如鱼类、豆类、坚果和叶菜等。同时应少量多餐，避免过度饮食或暴饮暴食，以免身体负担过重引发肩周炎。

缓解肩周炎疼痛的方法有很多，针对不同类型的肩周炎，采取不同的方法会有更好的效果。了解预防肩周炎的有效方法，可防患于未然。同时，如果出现肩部不适或疼痛等症状，一定要及时就医诊治，避免拖延导致病情加重。

柳州市中医医院 邓莉华

孤独症谱系障碍患儿的护理措施

孤独症谱系障碍（ASD）是一类起病于婴幼儿时期的神经发育障碍性疾病，其核心症状表现为社会交往、交流障碍和兴趣狭隘、刻板重复行为的特征。该病具有一定的生理和遗传基础，会严重危害儿童身心健康，如果患儿不能在早年获得康复，可造成终身残疾，影响其终生的身心健康。由于病因不完全清楚，ASD尚无治疗核心症状的药物，只能依赖综合治疗和教育康复。下面就孤独症患儿典型症状和护理措施作简要介绍。

孤独症患儿的典型症状

由于孤独症的隐秘性，患儿很难在早期发现，易被人忽略。如果在早期没有得到有效的预防和治疗，孤独症发病的进展将会是一个不断恶化的过程，及早发现干预治疗十分重要，它会主要呈现出以下几种症状。

社交障碍 婴儿幼儿期，患儿目光回避，缺少社交性微笑，不观察，不模仿，呼之不理，不与同龄儿玩，不会指认，分享、炫耀、安慰，不会玩想象性和假扮性游戏。交往方式存在问题。自娱自乐，独

来独往，我行我素，不理解和遵循一般的社会规则。

交流障碍 该障碍分为非言语交流障碍与语言交流障碍。非言语交流障碍患者表现为常拉着别人的手伸向他想要的物品，不会用点头、摇头以及手势、动作表达想法，与人交往时表情淡漠。而语言交流障碍患者则表现为语言发育迟缓，语言理解能力落后于同龄儿，语言形式及内容异常，比如模仿言语、重复言语、答非所问、人称代词错误等。语言运用能力受损，表现为不会主动提出话题、维持话题等。

兴趣狭窄和刻板重复的行为方式 这类患者兴趣范围狭窄，对玩具、动画片等不感兴趣，迷恋广告、天气预报、旋转物品、排列物品。他们总是反复用同一种方式玩玩具，走一条固定路线，只吃少数几种食物等（食物不耐受或过敏）。对非生命物体的特殊依恋。刻板重复的怪异行为，表现为喜欢蹦跳不觉得累、拍手、将手放在眼前扑动和凝视、用脚尖走路等症状。

科学护理孤独症患儿

由于孤独症的复杂性，其护理

措施也十分复杂，需要在生活中的各个方面对患儿表现出全方面的关爱。

满足基本需求 患儿的生理需求十分重要，要结合孤独症患儿的生活自理能力情况，在日常活动、进食、排泄等方面，督促、替代不同方式进行护理照顾。针对于存在感知障碍的患儿，护理人员就需要观察患儿周围活动的环境，尽可能消除不安全因素的影响，确保患儿安全。针对于存在暴力行为、自伤行为的患儿来说，需要积极的对患儿产生的情绪变化、活动情况进行观察。护理人员要有足够的耐心和爱心，根据患儿的症状变化、兴趣爱好特点，进行积极的引导与干预，转移注意力，消除不良情绪。在护理的时候，避免刺激患儿的情绪。

适当行为矫正 孤独症患儿在表达自身基本需求的同时，大都是以哭闹、发脾气的方式表达。如果出现这种情况，不能立刻满足患儿的要求，进行恰当的冷处理，要等到患儿完成指令动作以后，再满足患儿的需求。开始时患儿做到比较困难，但是重复多次能见到明显的成效。其次，患儿根据指令完成训练动作的时候，要及时给予物质、言

语奖励。最后，针对少数孤独症患儿的自伤行为，要及时纠正造成身体伤害的行为、转移患儿注意力。但是没有产生个体伤害的行为时，应避免过多纠正，引发患儿情绪不稳定的情况。

父母积极配合 对孤独症患儿进行训练中，父母发挥着关键的辅助作用。父母要了解孤独症疾病的基本性质，还需要消除忧虑的情绪，提出家庭心理支持干预方式。以家庭为基地，传授正确的矫正行为方式，提供情感表达训练、言语训练、社交训练，提出更严格的需求。父母要拿出更多时间陪伴患儿，在日常训练中改善患儿的言语、社会能力、行为。

科学调理饮食 孤独症患儿先天不足，后天调养失当，常见挑食、厌食，甚则拒食、食异物，确保营养摄入均衡，多吃高蛋白的食物，切实提升身体的抵抗力，同时可予醒脾开胃或中医五运六气理论指导下的中药汤剂口服。中医食疗，如小麦、炙甘草、大枣、鸡内金、红景天、猴头菇、远志、石菖，煎汤炖煮。

柳州市中医医院 农瑞珍