



# 别再把肩袖损伤当成肩周炎了

## 什么是肩袖？

肩袖肌群由冈上肌、冈下肌、小圆肌以及肩胛下肌组成，这四块肌肉在肱骨头前、上、后方形成袖套样的腱性结构，并且呈现出“袖口”样，包绕肱骨头，因此称为肩袖。肩袖能防止肱骨头上移，并保证肩关节外展、内旋等活动顺利完成。肩袖的作用主要有两方面，一方面能稳定关节，另一方面能引导肩关节进行各个方向的活动。

## 什么是肩袖损伤？

四块肩袖肌腱的任何一部分产生损伤就叫做肩袖损伤，其中冈上肌腱损伤情况最为常见，通常是肌腱从骨头的止点上撕裂，造成损伤。结合肩袖损伤程度，能分为部分损伤与完全损伤。并能结合肩袖撕裂的大小，分为小撕裂、中撕裂、大撕裂以及巨大撕裂，其中巨大撕裂通常很大程度上不能修复。肩袖损伤的病理特点主要是肱骨大结节的过度活动，尤其是外展运动，与肩峰和肩喙韧带不断摩擦产生肩袖损伤，这种反复超常的运动会导致肩袖肌腱原发损伤，并会牵连到上下部组织。

## 肩袖损伤与肩周炎有何不同？

肩袖损伤与肩周炎存在多方面的不同，首先，两种疾病病因有所不同，肩周炎疾病发生原因尚未明

近年来，肩袖损伤的患者数量越来越多，有的是外伤导致的，有的是劳损导致的，还有一些患者出现肩膀疼痛后被误认为是肩周炎，在不恰当的锻炼之后，疼痛没有缓解，去医院检查后才知道是肩袖损伤。而肩周炎与肩袖损伤存在明显不同，其治疗方式也存在较大差异。



确，但是多数患者与受寒或劳损有关，而肩袖损伤的发病原因主要是肩袖组织出现退化与创伤，且患者多会存在急性损伤与慢性劳损史。其次，两种疾病症状特点存在较大差异，肩周炎疾病通常会表现出整个肩膀疼痛，且并没有固定的压痛点，而肩袖损伤则存在明显的压痛点，且通常在肩膀前方发生疼痛。另外，两种疾病的疼痛位置也存在较大不同，对于肩周炎来说，刚开始患者会发生隐隐作痛，而后会逐渐加重，且通常会先出现疼痛，继而产生关节僵硬症状。而对于肩袖损伤的疼痛主要是肩关节活动到某个角度，碰到撕裂的肩袖肌腱时会出现疼痛，且疼痛较为明显。并且两种疾病产生的关节活动受限情况有所不同，其中肩周炎会存在各方向的

## 肩袖损伤的治疗措施

肩袖损伤急性期时，需要让患者的肩部充分休息，减小引起症状的动作，避免动作幅度过大引发疼痛。而患者症状严重时可以将上肢悬吊，并进行两周以上的制动休息，缓解疼痛。同时，患者需要口服消炎止痛药缓解疼痛症状，首先需要选择非甾体类抗炎药将机体炎症反应减轻，并适当口服消炎止痛药物，另外需要配合物理因子治疗，达到良好的治疗效果。在物理因子治疗过程中，包括离子导入、

红外线、冰敷、热敷、体外冲击波疗法、神经电刺激等物理治疗方法，能将炎症反应急性减轻，并能改善血液循环，缓解自身疼痛感。而康复训练是改善肩袖功能的重要措施，其中运动疗法主要选择钟摆运动，患者手握一瓶矿泉水，患肢需要自然下垂，并主动使其做钟摆运动，每次移动范围需要适中，避免引起疼痛。还可借助毛巾，将两手分别握住毛巾的两端，保证健侧在身前，患侧放松，健侧手臂用力拉动毛巾带动患侧向上运动到达极限后保持15~30秒，运动频率为5次/组，2~3组/天。当患者疼痛缓解以及炎症消除后，可增强肩周肌群锻炼，实施无痛下肩关节全范围内的主动运动。还可选择手术治疗，当患者通过保守治疗3~6个月无好转现象可考虑手术治疗，阻断病理过程，并解除疼痛，恢复肩关节的稳定功能。

当患者肩袖受损后需要了解相关注意事项，患者需要尽量减少患侧上肢负重活动，并减少上举等动作。同时患者需要避免频繁地使用患侧肩关节，避免产生错误的代偿模式，加强患侧肩膀保暖工作，并坚持康复运动。

玉林市中西医结合骨科医院  
陈昌林

# 耳朵外伤出血后该如何护理？

日常生活中，难免会遭受到意外，其中有一个就是耳朵外伤。当耳朵遭受外伤导致出血时，正确的护理非常重要，以确保伤口的适当愈合和减轻不适。

## 什么是耳朵外伤？

耳朵外伤是指对耳朵及其周围组织造成的损伤或伤害。耳朵外伤可以包括耳廓（外耳）、外耳道和耳周区域的各种损伤。这些损伤可能是机械性的，如撞击、切割、挫伤，也可能是化学性的，比如化学品的灼伤。

常见的耳朵外伤包括：1. 耳廓受到撞击或挤压，导致皮肤瘀伤、肿胀和疼痛。2. 耳廓被刀具、锋利物体或其他尖锐物品切割或撕裂，可能伴有出血。3. 外耳道受到损伤，可能导致出血、疼痛、感染等。4. 耳周区域的肌肉、皮肤和其他组织受到损伤，可能导致瘀血、肿胀等。5. 耳朵暴露在高温、火源或化学物质中，导致皮肤烧伤。6. 耳朵暴露在刺激性的化学物质中，可能导致皮肤灼伤或刺激。

## 耳朵外伤出血后该如何护理？

### 1. 清创消毒

耳朵外伤后清创消毒时需要小心谨慎，以防止伤口感染和进一步恶化。首先，在处理伤口前，务必



洗手，戴上一次性手套，以防止感染伤口。然后轻压止血，以控制出血。其次，用清洁的温水轻轻冲洗伤口，以清除表面的血液和污垢。不要使用肥皂、酒精或过氧化氢物等刺激性物质。同时使用医用碘酒或氯己定等消毒液轻轻擦拭伤口周围，但不要将消毒液直接涂抹在伤口上，以免引起刺激。再次，如果伤口较大或有感染的迹象，可以在医生的指导下，涂抹少量抗生素软膏，以预防感染。最后，使用无菌敷料轻轻覆盖伤口，以保护伤口免受污染。另外，如果伤口较深或复杂，或者有出血无法控制的情况，建议尽快就医，以确保伤口得到专业的处理和护理。

### 2. 饮食护理

在耳朵受伤出血后，日常饮食

调理可以帮助伤口愈合和身体恢复。我们都知道，蛋白质是伤口愈合所需的重要营养素。摄入适量的瘦肉、鱼类、禽肉、豆类、坚果和乳制品，有助于促进组织修复。而且，维生素C是促进伤口愈合的重要维生素。摄入多种水果（如橙子、草莓、柠檬）和蔬菜（如红椒、西兰花），有助于增强免疫系统功能和促进胶原蛋白产生。还可以摄入维生素A和维生素E，有助于皮肤细胞的修复和再生，摄入胡萝卜、甜椒、南瓜、杏仁等富含这些维生素的食物。以及摄取一些Omega-3脂肪酸，这些健康脂肪有助于减轻炎症，促进伤口愈合。摄入鱼类（如三文鱼、鳕鱼）、亚麻籽和核桃等富含Omega-3的食物。也要注意摄入足够的蔬菜、水果和全谷类食物，以保持良好的消化系统功能，有助于维持整体健康。除了食物以外，还要保持足够的水分摄入，有助于维持身体的水平衡，促进血液循环和伤口愈合。

### 3. 其他注意事项

耳朵受伤后需要特别注意一些事项，以确保伤口的愈合。首先，要避免用手触摸、揉搓或刺激受伤的耳朵，以免引发感染或加重伤势。还要注意切勿尝试将棉签、棉

花棒或其他物体插入受伤的耳朵，这可能会损伤耳朵内部的组织或导致感染。如果伤口附近的耳道受损，应避免让水进入耳朵内部，以防感染。在可能的情况下，尽量保持伤口和周围的皮肤干燥，避免潮湿环境，以减少感染风险。另外，还要避免戴紧身的耳机、耳塞或头饰，以免对受伤的耳朵造成额外的压力。以及避免将耳朵暴露于化学物质，特别是有刺激性的物质中，以免引发不适或感染。同时避免过度运动、弯曲或扭动头部，以减少对耳朵的额外压力。保证患者有充足的休息、健康的饮食、充足的水分摄入以及避免吸烟和酗酒，有助于身体的康复和伤口的愈合。

总之，耳朵外伤出血后的护理是确保伤口愈合和恢复的关键步骤。无论伤势轻重，及时的急救和正确的护理措施都能帮助减轻疼痛，防止感染，并最大程度地促进受伤部位的康复。保持伤口清洁、避免刺激性物质、定期复诊、遵循医生的建议和指导，都是确保伤口愈合的重要环节。同时，秉持健康的生活方式和良好的卫生习惯，有助于维持整体健康和促进伤口的康复。

崇左市龙州县龙州镇卫生院  
邓彩霞