

防治肩周炎注意啥

患了肩周炎若未及时发现对病情进行控制,或未遵医嘱进行相应治疗,可能导致软组织、肌肉粘连的情况加重,出现肌肉僵硬的情况。严重者甚至会出现受累肌肉部位的关节僵直、退变甚至残废等情况。

防治肩周炎注意以下几点:

局部保暖护理。天气较冷的秋冬季外出时,要做好保暖工作。夏天开空调时,注意不要让冷气直接吹向肩颈部位。

功能锻炼。肩周炎患者平时可以坚持进行肩关节部位的功能锻炼,如做一些手臂爬墙锻炼、摆臂锻炼等,防止局

部组织发生粘连,有助于改善临床症状。在疼痛剧烈的急性期,患者可用吊带将肩关节保护于休息位,有利于肩关节组织修复和炎症消退。此外,平时保持规律作息,也有利于改善肩周炎预后。日常工作学习中,采用正确的站姿或坐姿,可以在一定程度上减轻肩颈部的负担。建议不要保持同一姿势太久,至少每隔1至2小时活动一下身体。还要避免重体力劳动。

局部理疗。肩周炎急性发作时,可以咨询医生给予局部热敷、按摩及理疗,改善关节不

适症状,缓解疼痛、酸胀等感觉。通过对肩关节的摆动、滚动、推动、旋转、分离和牵拉等,可缓解疼痛、促进关节液流动、松解组织粘连等。

药物治疗。上述措施效果不明显时,需要尽早就医,遵医嘱外用膏药,如可用有活血止痛功效的麝香追风膏等来缓解。切记严格按照医生医嘱用药,不要随意增加或者减少药剂用量,要确保用药安全。

病情监测。平时可在家自行观察及记录肩关节疼痛程度及活动范围,如症状加重,可及



时就诊。

随诊复诊。按医生要求定期复诊,评估病情进展或恢复情况,调整治疗方案。

保持良好心态。良好心态有利于身体健康,患者在日常生活中要学会放松心情,保持开朗、乐观的心态。

李海波/文

感冒期间勿戴隐形眼镜



感冒患者佩戴隐形眼镜,极易患上角膜炎等眼部疾病,应改戴框架眼镜。

感冒咳嗽和打喷嚏时,人们往往要把手放在嘴前遮挡一下,此时患者手上会沾有大量病菌,病菌很容易在取、戴隐形眼镜时进入眼中污染角膜,又因鼻子和眼睛通过鼻泪管联通,人感冒时很容易将细菌和病毒传递到眼部,造成感染。

感冒时眼结膜也常伴有炎症,特别是发热时眼睛局部抵抗力下降,泪液分泌减少,细菌大量繁殖沉积在隐形眼镜与眼球之间,使隐形眼镜透氧性降低,此时戴隐形眼镜会诱发或加重眼睛的炎症。

另外,很多抗感冒、止咳和止痛药中含有抑制泪液分泌的成分,常戴隐形眼镜者的眼结膜、角膜本身就更容易干燥,如果服用此类药物就更加降低眼角的湿润程度,导致隐形眼镜过于干燥、透明度降低,使眼睛出现发红、发痒、有异物感、视力下降等不适症状。

宗禾/文

重症心肌炎患者要避5个雷区

心脏病有很多种类型,心肌炎是其中一种。重症心肌炎患者会出现胸痛、心律失常,引发心源性休克、脑栓塞等并发症,对患者生命造成严重威胁。患者在接受治疗的过程中,要做好日常护理,同时要注意以下几个雷区,以免造成无法挽回的后果。

防止短时间内体重下降。快速减肥让患者体重在短时间内降下来,体型看起来更加美观,但同时会消耗掉身体中的蛋白质,减少肌肉组织,很容易引发心肌组织出现衰退的现象。

不注意饮食。重症心肌炎患者日常饮食要严格按照饮食禁忌进行,不可以吃脂

肪含量过高、过于油腻、寒冷有刺激性、含盐量过高的食物,不能喝酒、浓茶和咖啡,不可以吃动物内脏。平时应多吃含维生素A、维生素C比较丰富的蔬菜水果,做到低盐饮食,每天盐的摄入量控制在6克以内。为给身体补充蛋白质,可适量吃鱼肉、瘦肉,促进心脏尽快康复。

不要吃得大饱。重症心肌炎患者如果每顿饭都吃得很饱,就会导致胃壁出现扩张,造成肺内压力升高,增加心脏代谢,最终出现心肌梗塞。

不要进行晨跑。重症心肌炎患者千万不能进行晨跑,因为晨跑会导致病人心脏出现

不适,并且重症心肌炎患者不能进行剧烈运动。如果想进行锻炼,尽可能选择舒缓的有氧运动,运动量以及运动幅度不能过大。可以选择散步、游泳、爬山等,每次30分钟到60分钟,每周锻炼2~5次。

不要饮酒。重症心肌炎患者饮酒可能会出现心肌梗塞。因此,重症心肌炎患者必须戒酒,即使病情出现好转也不可以喝酒。

以上是重症心肌炎患者日常健康管理的五个雷区,如果不遵守会加重患者病情,加速病情恶化,因此重症心肌炎患者及家属要高度重视。

开封市中心医院心内科 邱杨

如何预防阑尾炎

阑尾炎的典型症状如下:转移性右下腹痛。疼痛开始的部位多在上腹部、剑突下或肚脐周围,6~8小时后,腹痛部位逐渐下移,最后固定于右下腹部。

恶心、呕吐。这是中枢神经受到刺激后的正常反应,目的是将阑尾中的废物排出,缓解不适症状,这也是机体自我保护的措施。

发热。在急性阑尾炎发作的过程中,由于炎症发展比较迅速,化脓性阑尾炎、坏疽性

阑尾炎都有可能伴有发热症状,而对于慢性阑尾炎可能并不会出现发热。

那么,日常生活中怎样预防阑尾炎呢?

首先,劳累是阑尾炎重要诱因,日常生活中应避免过度劳累,保证充足的休息,劳逸结合。

其次,阑尾是单开口的盲端,很多时候阑尾炎的发生是因为这个盲端粪食嵌顿而引起。暴饮暴食的人往往消化不良,肠道内容物太多,容易出

现肠胀气,肠腔压力升高,使得小粪块进入阑尾腔,引发阑尾炎。因此,在日常生活中应避免暴饮暴食。

再次,健康饮食,规律生活。建议三餐定时定量,养成良好的排便习惯,避免便秘。养成良好的作息规律,按时用餐,好好休息。

此外,确诊阑尾炎后,建议立即手术切除治疗,避免阑尾反复出现炎症。

河南省漯河市舞阳县人民医院 苗天文

神经性皮炎 须内外兼治

神经性皮炎,痒在皮肤,但根源却在神经系统,故名“神经性”皮炎。

神经性皮炎患者发病时感觉浑身瘙痒难忍,剧烈搔抓皮肤,把皮肤抓得血淋淋的,又会起如同苔藓一样的瘢痕。其实,神经性皮炎不像其他皮肤病那样,受到细菌、真菌或过敏原的侵犯致病,此病受精神因素影响很大,治疗时,如果内外兼修,把药物治疗和心理治疗结合起来,就会事半功倍。

在医学上,神经性皮炎尚属“病因不清”的一类疾病,但是患者发病确实与精神因素密切相关,精神紧张、过度疲劳、失眠、焦虑、抑郁等因素都能导致发病。所以,神经性皮炎患者,除了用药,还要学会自我心理疏导。如果能保持心理健康,消除忧郁和痛苦,就能免去许多烦恼。心情愉快,精神爽,这些积极的情绪,对康复能起到良好的促进作用。

在治疗神经性皮炎的初期,首先可选择药物治疗,控制症状,减轻生理上的痒感(即搔痒感觉)。再运用自我调控,解除心理痒感,如心理稍有痒感产生,不是马上用搔抓来消除痒感,而是立刻调节情绪,分散注意力,用心理的控制力来克服搔痒。只要有很强毅力,积极的心理,坚强的信心,就能戒断心理痒感。如果自控能力差,夜间可戴手套睡觉,或包住皮肤破损部位,或者用贴膏贴住皮肤破损部位。

另外,不良刺激也会导致皮肤苔藓样改变,如烟酒、辛辣饮食等常可引起神经兴奋抑制功能失调,产生不稳定的情绪,更使痒感敏锐,引起搔抓,使皮肤增厚,皮炎加重。

刘永生/文



图说
我们的
价值观



富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善