

■ 护理 常识 ■

八招缓解肩周炎

诱发肩周炎的原因很多,其中温度是重要因素。冬季气温低,为了保存身体的热量、减少温度的丢失,人体周身血管收缩,血液循环相对减慢。肩部作为人体活动的重要部位,其周围的肌肉、肌腱、滑囊等软组织在寒冷刺激下也随之变得“僵硬”,血液循环不畅、代谢能力减弱,从而引发炎症。

此外,冬季户外活动减少,肩部缺乏必要的运动,容易导致肌肉僵硬。随着年龄的增长,肩部结构逐渐老化,对寒冷刺激的抵抗力减弱,也易引发肩周炎。

以下8招能帮您缓解肩周炎:

1. 热敷疗法。可以取适量

不去皮的生姜,洗净后捣烂,挤出姜汁备用。将姜渣在锅中炒热,用纱布包裹扎口,在患侧肩部热敷。姜渣包凉后,加些姜汁入锅炒热后再敷。还可以试试用醋热敷。取适量食盐放入铁锅内爆炒,另取适量陈醋,边炒边倒入盐内。醋洒完后再略炒一下,倒入事先准备好的布包内,趁热敷于肩部疼痛处。还可以用热水袋热敷。将60℃至70℃热水装入热水袋容量的三分之二,排出气体,旋紧袋口,敷于患侧肩部。以上三种热敷法均为每次热敷15-20分钟,每日1-2次。局部皮肤溃烂、出血者不宜用热敷法,孕妇禁用。

2. 药物疗法。局部外用药

物如麝香镇痛膏、红花油等,可以外用于患处,起到缓解疼痛的作用,使用时要避免过敏等不良反应。还可以遵医嘱服用口服药,如布洛芬缓释胶囊、塞来昔布胶囊等,可缓解疼痛和炎症。

3. 按摩推拿。通过按摩肩部肌肉和穴位,可以促进血液循环,缓解肌肉僵硬和疼痛。

4. 中药调养。可以由中医师开具内服中药,通过补气、温经、散寒、活血化瘀等功效来缓解肩周炎症状。中药外洗也是一种有效的治疗方法,可以促进血液循环,缓解肌肉紧张。

5. 穿戴保暖。冬季外出时,要特别注意肩部的保暖。

6. 适度运动。适度进行肩

部运动,如耸肩、旋转肩膀等,可以促进肩部血液循环,缓解肌肉僵硬和疼痛。此外,瑜伽中的一些动作可以帮助放松肩部肌肉,提高肩关节的灵活性。

7. 物理疗法。超短波、微波等物理疗法,可以通过电磁波的作用来促进肩部血液循环、缓解炎症和疼痛。

8. 肌肉训练,关节锻炼。通过针对性的力量练习,可以增强肩部及周围肌群力量,提高稳定性并减少炎症,对慢性期或恢复期的肩周炎效果较好。关节功能锻炼包括被动牵引、主动屈伸等动作,旨在维持或恢复肩关节灵活性及正常范围内的活动度。

应急总医院 莫鹏

■ 预防 为主 ■

“眼皮跳”或是眼睑痉挛

黄女士最近左眼总是莫名跳动,起初也没太在意,但半个月后,症状依然没有缓解,她感觉不对劲,赶紧就医。检查发现,原来是“眼睑痉挛”在作怪。眼睑痉挛是由眼部肌肉持续痉挛收缩引起的一种局灶性肌张力障碍。该病好发于60岁以上的老年女性。眼睑痉挛最明显的特征是双眼皮不停地眨、睁眼困难,严重时甚至无法睁眼。

不少人认为眼皮跳是累了或不良的用眼习惯导致,因此放松了对病情的关注。的确,生理性眼皮跳一般无需特别治疗,眼睛充分休息后,都能自行缓解。但若是把眼睛眯起来休息,眼皮跳的症状依然持续存在,就需要高度警惕是眼睑痉挛。这种病理性眼皮跳,还会出现眼部有烧灼感、眼干、畏光等现象。

据《大众卫生报》



“眼皮跳”

关于动脉斑块的四大疑问

血管里的斑块是动脉粥样硬化的表现,主要是由于动脉内膜受损、脂质沉积、平滑肌细胞增生和胶原纤维增多形成的病灶。早期为动脉内中膜增厚,形成凸向动脉管腔的回声。当内中膜厚度达到或超过1.5毫米时,称为动脉粥样硬化斑块。

以下是关于动脉斑块的几个疑问。

1. 软斑块更加危险吗

其实,软斑块和硬斑块这个提法并不科学,提倡以易损斑块和稳定斑块来说明斑块的特征。大众所说的“软”指斑块内部以脂质成分为主,可能容易脱落;“硬”指斑块有钙化的成分,相对固定。而临床中,除斑块的成分外,斑块的形态是否规则、斑块纤维帽是否完

整等指标都影响着斑块的稳定性。因此易损斑块是一个多指标综合评估的结果。

2. 有斑块就会得脑梗吗

不一定。颈动脉斑块尽管是动脉粥样硬化的表现,但并非所有斑块都能引起脑梗死。随着年龄的增长,血管逐渐硬化,大部分人会出现颈动脉斑块,相当于血管长“白头发”了。大多数斑块都稳定地存在于血管内。研究表明,只有少部分易损斑块(如形态不规则、溃疡斑块、斑块内出血等)可能会导致脑梗死。即使有颈动脉斑块,通过积极控制脑血管病的相关危险因素,如控制血压、血糖、血脂和戒烟等,也能显著降低脑梗死的风险。

3. 运动会让斑块掉下来吗

稳定的斑块与血管壁结

合紧密,是不会因为运动脱落的。适当的体育锻炼有利于缓解高血脂和稳定血压,可以延缓动脉粥样硬化。

4. 有办法去除斑块吗

颈动脉斑块是随着年龄增长在各种因素的共同作用下逐步形成并进展的。多数情况下,斑块进展缓慢,且在正规的药物治疗下能够维持稳定,不会引起任何临床症状。有药物可以起到稳定斑块的作用,但没有任何经证实的可以完全去除斑块的“灵丹妙药”。

少数斑块进展迅速,需要进行药物治疗。在规范的药物治疗后如仍无好转,经临床确定存在与斑块相关的脑缺血时,医生会告知是否适合手术治疗。

邱洋/文

■ 用药 知识 ■

急性鼻炎常备哪些中成药

急性鼻炎多由鼻病毒、冠状病毒、腺病毒等引起,少数由细菌引起,是上呼吸道感染的一种表现。

急性鼻炎主要为鼻部症状,如打喷嚏、鼻塞、流清水样鼻涕,也可有咳嗽、咽干、咽痒或灼热感,部分患者还可出现发热、畏寒、头痛、乏力等全身症状。这些症状通常在上呼吸道感染得

到控制后会逐渐缓解。

急性鼻炎所导致的病情较轻、病程短,为自限性疾病。多数患者预后良好,一般7-10天内可痊愈。

急性鼻炎用药要注意以下几点:

1. 鼻塞时轻时重、流清水样鼻涕或浊涕、前额头痛、反复感冒、自汗乏力等。推荐中

成药:通窍鼻炎片/胶囊/颗粒、香菊片、辛芩颗粒。

2. 鼻塞、流脓鼻涕、口苦、嗅觉减退、鼻痒气热等。推荐中成药:霍胆丸、鼻渊舒口服液、干柏鼻炎片/胶囊。

3. 恶风寒、鼻塞、流清水样鼻涕。推荐中成药:感冒清热颗粒、荆防颗粒。

据《远离上呼吸道感染》

甲状腺疾病会影响心脏

甲状腺分泌的激素能调节心跳、脉搏、血液循环和耗氧量。

甲亢时,甲状腺激素分泌过多,会引起心脏快速强力收缩,容易发生心肌缺血、缺氧。心肌变厚和心腔扩大后,心腔之间的“门窗”无法闭合,就会出现心律失常(如心动过速、房颤、早搏等)。长此以往,心脏负担越来越重,最终变成心力衰竭。

甲减时,会有一种黏蛋白沉积在全身各处,不仅会引起四肢、颜面部的水肿,也会引起心脏的水肿。心肌肿胀、收缩力下降,心包产生积液,限制心脏的跳动。此外,甲减时甲状腺激素分泌过少,会导致心跳变慢、血脂水平升高,久而久之还会引起冠心病。部分甲状腺功能异常合并心脏病的患者症状不典型,尤其是老年患者,起病隐匿,进展缓慢,易造成误诊、漏诊,因此有心脏病的患者建议常规筛查甲状腺功能。

浙江省人民医院心内科 王利宏

空腹血糖不等于早餐前血糖

空腹血糖是指隔夜禁食8-12小时,次日清晨(通常是6:00到8:00)未进食前测定的血糖,所以空腹血糖不等于早餐前血糖。

空腹血糖反映了机体在基础状态下的血糖水平和胰岛细胞对血糖波动的应对能力,是制定血糖管理方案时的重要参考标准。而早餐前血糖受前一天晚餐、夜间进食、睡眠质量等因素的影响,很难准确反映空腹血糖水平。

要想测出精准的空腹血糖,首先,需要隔夜连续禁食8-12小时,隔夜后在早晨进行抽血检测,抽血前不要服用降糖药物、食物,并且不要进行剧烈运动。其次,前一天晚上的饮食应保持正常,不要过度进食或饥饿。此外,要保持良好的睡眠和心情状态。 张永岗/文

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台