



《“解冻”肩关节》

上接A13版

治疗前先分清损伤原因

有研究发现,糖尿病、颈椎病的
人群更容易发生肩周炎,高血糖会
引起组织的抗氧化应激反应减弱,
使局部易发生慢性炎症反应。专家
建议,对于有糖尿病等慢性疾病
的人群,一定要控制好血糖。而
对于有颈椎病的人,除了改变不良
姿势和生活习惯外,平时可做颈部
“米”字操,减少肩周炎的发作。

治疗肩周炎,在排除了颈椎间
盘突出症、肌筋膜炎或肩袖损伤等
原因之外,主要是针对肩关节周围
肌肉、软组织及肌腱等进行治疗。
据专家介绍,对于颈椎间盘突出
所引起的肩关节周围疼痛及慢性
无菌性炎症,目前除了颈椎间盘
射频、颈脊神经脉冲射频、银质
针松解、肌筋膜触痛点针刺松解
等治疗方法外,还可选择颈椎牵
引、冲击波等物理治疗。如果明
确是肩袖损伤或者肩关节的滑
囊炎,还可考虑注射富血小板血
浆帮助修复损伤组织,减缓、消
解关节炎症。

肩膀疼痛就是肩周炎?肩周炎
不用治也能痊愈?面对肩周炎,
很多人容易陷入认识误区。专家
提醒,导致肩膀疼痛的原因有多
种类型,治疗措施也千差万别,
平时如果有肩膀疼痛、活动受限
等不适症状,一定要及时到正规
医院就诊。

肩膀疼痛不一定是肩周炎

肩关节是人体全身各关节中
活动范围最大的关节。正因为如
此,其关节囊也最不稳定,依靠
周围的肌肉、韧带、肌腱的力量
来维持。在长期频繁的活动中,
受种种因素影响,肩关节容易受
到损伤,从而导致肩膀疼痛、
胳膊活动范围受限等种种病情
表现。这时,很多人就认为自己
得了“肩周炎”。

“肩周炎其实是大家的一种俗
称,以前泛指肩膀周围各种原因
引起的疼痛类疾病。”专家介绍,
随着医学界对肩关节疾病认识的
不断深入,尤其是当关节外科和
运动医学作为独立的医学专科开
展了诸多研究后,肩膀疼痛的原
因得到进一步细分。

专家表示,引起肩膀疼痛的原
因有很多,包括冻结肩、肩袖损
伤、肩峰撞击综合征、骨关节炎
、孟唇损伤、肩峰下滑囊炎等。

冻结肩,顾名思义,就像肩关
节结冰冻结了一样。不同于肩关
节疾病,冻结肩并没有骨头、肌
肉、关节等结构方面的异常改变
,而是存在肩周肌肉、肌腱、关
节囊等软组织的慢性无菌性炎
症,炎症导致了关节内外的广泛
粘连,因此肩膀和上肢受其影响
范围较大。

冻结肩虽是自限性疾病 仍需治疗

“冻结肩的病因至今尚未完全
明确”,专家说道,已经明确的影
响因素有:不正确的坐姿、肩关
节长期受凉、一侧肩膀用力过
度(提重物、背较重的单肩包)
、长期做一个动作导致肩部劳
累、外伤、颈椎病、糖尿病等。

“冻结肩的病程可以分为三个
阶段:冰冻期、冻结期和解冻
期。”专家介绍,在冰冻期,肩
关节部位疼痛,夜晚疼痛更加明
显,甚至会被痛醒,同时胳膊的
活动范围也开始受到限制,不再
像以往一样灵活。当病情发展
到冻结期,即使有人帮助患者也
无法抬起胳膊,特别是手不能触
摸到后脑勺,无法完成梳头等动
作,甚至独自去卫生间也有困
难。而到解冻期,多数患者的疼
痛感会得到明显缓解,只有少
数可能会遗留有些功能障碍。

正因为冻结肩的疼痛

多数可自行消失,在一定程度上,
冻结肩可以说是一种自限性疾
病。“整个病程持续一年半到两
年半的时间,甚至更长,即便没
有经过医学治疗,多数人也能缓
解。”专家提醒,冻结肩虽然
是一种自限性疾病,这并非意味
着就不需要治疗。“究竟能否
缓解以及缓解的程度会因每个
人的年龄、身体条件等因素也
有较大差异”,张涛说道,“患
者刚感觉疼痛时及时就诊,早
期诊断和治疗可以大幅缩短病
程,缓解疼痛,最大限度恢复肩
关节功能,提高患者生活质量。”

据介绍,冻结肩的治疗手段以
保守治疗为主,包括理疗、功
能锻炼、口服消炎镇痛药、激
素治疗、肩关节封闭、麻醉下
的手法松解。如果保守治疗效
果不理想、症状较重,还可以选
择微创手术,即在关节镜下松
解和清理粘连,效果比较理想。

疼痛相似 不同的病治疗手段却不同

“肩膀疼痛就是肩周炎,不用
治,忍过去自然就好了。”这是
很多人对肩周炎的认识误区。专
家提醒,当我们感觉肩关节处有
明显不适时,应当第一时间到正
规医院就诊,“最重要的是明确
诊断,确定肩膀疼痛的原因,以
免延误其他特异性疼痛疾病的
治疗。”

冻结肩、肩袖损伤、肩峰撞
击综合征等,无论哪种疾病导致
肩膀疼痛,其症状都非常相似,
往往都表现为肩关节疼痛、夜
间疼痛、活动受限等。“因此,
单凭症状难以区分这些疾病。要
想明确诊断,需要借助肩关节的
核磁共振、X片或B超等检查手
段。”专家介绍。

虽然症状相似,不同肩

关节疾病的治疗手段则有显著
差异,甚至完全相反。其中,
肩峰下撞击症一般采用保守治
疗的方法,经过理疗、康复训
练、药物治疗、封闭治疗等一
般都会好转;肩袖损伤就需要
进行手术缝合肩袖,防止肩袖
进一步撕裂等。

专家提醒,在日常生活中,如
果患有颈椎病、糖尿病等基础
性疾病,一定要积极配合医生治
疗,防止引起继发性肩关节损
伤;已明确诊断为冻结肩的患
者,要注意肩部防寒保暖,以保
持良好的血液循环,同时要长
期坚持功能锻炼促进康复,不
能因为怕疼而随意停止,“如
果确实非常疼痛,可以寻求医
生帮助,使用止痛药物配合功
能锻炼。”

老年人缺乏维生素D 肩周炎发病率会升高

由于寒冷湿气侵袭机体,可
造成肌肉软组织的小血管收缩,
使局部血液循环变差,组织的
酸性代谢产物不能及时清除发
生堆积,久而久之肌肉之间形
成硬结,产生局部突触反射而
引起疼痛。因此,专家建议日
常一定要注意防寒保暖,秋冬
特别要避免肩部受凉。有肩
周炎史的人群,在入秋后夜
间睡觉时可以开始穿护肩,避
免裸露肩部部位受寒。

长期在电脑前伏案工作或
低头长时间玩手机,也都是引
起颈肩肌肉紧张、劳损,造成
疼痛的重要因素。专家提醒,
有肩周炎损伤迹象的人群,除
了要减少每次用电脑、用手
机的时间,选择高度与手肘关
节屈曲高度一致的电脑椅之
外,更要注意劳逸结合,连续
工作1小时后休息10分钟,
活动颈肩部,减轻颈肩部肌
肉紧张或长期肌肉挛缩所致
的疼痛。

此外,美国及芬兰的相关研
究发现,维生素D的缺乏与老
年人骨骼肌肉萎缩以及慢性
疾病的发生密切相关。人体皮
肤在夏季可以合成大量的维
生素D,约占身体所需的90%,
而在其他季节则需要从食物
中摄取维生素D。

专家指出,有一项长达7年
的追踪研究结果显示,缺乏
维生素D的老年人肌肉量明
显减少,由此所致的慢性疼
痛及活动功能障碍明显增加,
肩周炎的发病率也升高。因
此,建议肩周炎患者要适当
多晒太阳,促进体内维生素
D的合成;另外还可适当多吃
点富含维生素D的食物,比如
牛奶等。

综合人民网、健康报网等

拍卖公告

河南省郑州市管城回族区人民法院将于2019年6月13日10时起至2019年6月14日10时止(延时的除外)在河南省郑州市管城回族区人民法院淘宝网司法拍卖网络平台上对郑州市管城回族区航海东路6号2号楼2单元4层东门房产进行公开拍卖活动,详情请见网址: <http://sf.taobao.com> 户名:河南省郑州市管城回族区人民法院。
2019年5月15日

拍卖公告

河南省郑州市管城回族区人民法院将于2019年5月29日10时起至2019年5月30日10时止(延时的除外)在河南省郑州市管城回族区人民法院淘宝网司法拍卖网络平台上对郑州市管城回族区农业东路33号2号楼2层150号房产进行公开拍卖活动,详情请见网址: <http://sf.taobao.com> 户名:河南省郑州市管城回族区人民法院。
2019年5月15日

拍卖公告

河南省郑州高新技术产业开发区人民法院将于2019年6月19日10时起至2019年6月20日10时止(延时的除外)在郑州高新技术产业开发区人民法院淘宝网司法拍卖网络平台上对郑州市管城回族区航海东路244号4号楼2单元附27号(不动产权证号:9801128530)房产一套进行公开拍卖活动,详情请见网址: <http://sf.taobao.com> 0371/13(部分页面上法院简称为“开发区”)。现公告通知当事人按时参加拍卖活动,拍卖标的相关权利人及时向法院主张权利,逾期主张视为放弃权利。
郑州高新技术产业开发区人民法院
2019年5月15日

拍卖公告

河南省郑州市管城回族区人民法院将于2019年5月30日10时起至2019年5月31日10时止(延时的除外)在河南省郑州市管城回族区人民法院淘宝网司法拍卖网络平台上对郑州市管城回族区航海东路6号2号楼2单元16层102号房产进行公开拍卖活动,详情请见网址: <http://sf.taobao.com> 户名:河南省郑州市管城回族区人民法院。
2019年5月15日

拍卖公告

河南省郑州市管城回族区人民法院将于2019年6月9日10时起至2019年6月10日10时止(延时的除外)在河南省郑州市管城回族区人民法院淘宝网司法拍卖网络平台上对郑州市管城回族区航海东路6号2号楼2单元1102号房产进行公开拍卖活动,详情请见网址: <http://sf.taobao.com> 户名:河南省郑州市管城回族区人民法院。
2019年5月15日

拍卖公告

河南省郑州市管城回族区人民法院将于2019年5月30日10时起至2019年5月31日10时止(延时的除外)在河南省郑州市管城回族区人民法院淘宝网司法拍卖网络平台上对豫AC1H19大众牌汽车一辆进行公开拍卖活动,详情请见网址: <http://sf.taobao.com> 户名:河南省郑州市管城回族区人民法院。
2019年5月15日

拍卖公告

河南省郑州市管城回族区人民法院将于2019年6月3日10时起至2019年6月4日10时止(延时的除外)在河南省郑州市管城回族区人民法院淘宝网司法拍卖网络平台上对郑州市管城回族区菜市街1号11号楼5单元66号进行公开拍卖活动,详情请见网址: <http://sf.taobao.com> 户名:河南省郑州市管城回族区人民法院。
2019年5月15日

**专业办理各类
证件遗失登报
遗失声明 注销公告
减资公告 招标公告
拍卖公告 债权公告
登报 56785066
热线 56780114**

河南省郑州市二七区人民法院拍卖公告
河南省郑州市二七区人民法院将于2019年6月25日上午10时至2019年6月26日上午10时止(延时的除外)在河南省郑州市二七区人民法院淘宝网司法拍卖网络平台上对郑州市管城回族区航海东路869号12号楼3单元3层302号(产权证号:1301302616)房产进行公开拍卖活动,详情请见网址(<http://sf.taobao.com> 0371/11?spm=a213.w.3065169.0.0.M03r4A, 户名:郑州市二七区人民法院)。
二〇一九年五月十四日