

肩周炎的护理小知识

□ 赵茜

大家好,今天我们来聊聊一个常见的健康问题——肩周炎,也就是大家常说的“五十肩”或“冻结肩”。肩周炎是一种影响肩关节及其周围组织的疾病,主要表现为肩部疼痛和活动受限,给我们的生活和工作带来了不少困扰。不过,别担心,通过科学的护理和合理的锻炼,我们可以有效缓解甚至治愈肩周炎。接下来,我将从几个方面为大家详细介绍肩周炎的护理小知识。

一、认识肩周炎

首先,我们要对肩周炎有个基本的认识。肩周炎,全称肩关节周围炎,是一种肩关节囊及其周围韧带、肌腱和滑囊的慢性特异性炎症。它好发于50岁左右的中老年人,女性发病率略高于男性,尤其是体力劳动者更容易中招。肩周炎的主要症状包括肩部疼痛,这种疼痛在夜间尤为明显,且会逐渐加重,同时肩关节的活动功能也会受到限制。

二、肩周炎的成因

(一)年龄因素,随着年龄的增长,人体的新陈代谢减缓,肩关节的软组织如肌腱、韧带和关节囊等会逐渐失去弹性和水分,发生退行性改变。这种改变使得肩关节的灵活性下降,对外力的承受能力也相应减弱,从而增加了肩周炎的风险。

(二)劳损和外伤,长期过度使用肩部,如从事重体力劳动或频繁进行上肢运动,会使肩周组织承受过大的压力,导致慢性劳损。此外,肩部受到急性外伤后,如未及时处理或固定过久,会导致局部血液循环不畅,肩周组织得不到充分的营养供应,进而发生萎缩、粘连,最终可能引发肩周炎。

(三)其他疾病,某些疾病,如颈椎病和心脏病,其症状可能表现为肩部牵涉痛。这是因为颈椎与肩部紧密相连,颈椎的病变可能影响到肩部的神经和血管;而心脏病发作时,由于心肌缺血或梗死引起的疼痛可能放射至肩部。如果这些疾病长期未得到有效治疗,肩部疼痛可能持续存在并逐渐加重,最终转变为肩周炎。

(四)环境因素,寒冷、潮湿的环境对肩关节的健康也有不利影响。寒冷刺激会使肩部血管收缩,血液循环减慢,导致局部组织缺氧、营养供应不足;而潮湿则容易使肩部受湿邪侵袭,引发关节炎。

三、肩周炎的护理措施

(一)积极康复锻炼,1、甩手法,站立或坐姿,保持身体放松,双手自然垂放于身体两侧。随后,像日常甩干手掌上的水珠那样,以轻松自然的频率和适宜的幅度,前后

摆动双臂。这个动作有助于促进肩部血液循环,缓解肩部紧张感。每次持续摆动约1-2分钟,根据个人情况可重复2-3次,以感受肩部的轻松与舒适。

2、爬墙法,面对一面平整的墙壁站立,双脚与肩同宽,保持身体稳定。将双手轻轻贴于墙上,初始位置与肩膀等高。然后,缓慢地、有控制地向上爬墙,同时感受肩部肌肉的轻微拉伸感,直至达到一个感觉舒适且略有挑战的位置。在此位置保持数秒钟,让肌肉适应并享受拉伸的益处,然后缓缓放下手臂,重复此动作数次。此方法有助于增加肩关节的活动范围和灵活性。

3、拉毛巾法,准备一条长度适中的毛巾,站立时双脚与肩同宽,保持身体平衡。将毛巾绕过背部,双手分别握住毛巾的两端。随后,一只手轻轻向上拉毛巾,同时另一只手下拉,形成对抗力,使双手在毛巾的牵引下做出缓慢的伸展动作。注意动作要平稳、均匀,避免用力过猛。通过交替上下拉动毛巾,可以有效拉伸和锻炼肩部及上背部的肌肉群,促进关节灵活性稳定性。

(二)注意保暖,肩周炎患者特别怕冷,因此保暖工作非常重要。在天气变化、阴冷或严寒的时候,要适当增加衣物,保护好肩部。晚上睡觉时也要盖好被子,避免肩部受

凉。此外,平时可以佩戴护肩或弹力绷带,以增加肩关节的保暖性和稳定性。

(三)生活方式调整,除了上述措施外,患者还需要调整自己的生活方式来预防肩周炎的复发。比如避免长时间保持同一姿势,尤其是长时间保持上臂抬高或前伸;避免进行有压力的肩部活动或搬运重物;保持适当的体重以减轻关节负担;改善睡眠姿势使用正确的枕头和床垫;避免过度使用肩部注意休息和放松肌肉等。

(四)、预防肩周炎,预防肩周炎,关键在于日常预防。我们应保持正确的姿势,无论是工作还是生活,避免长时间低头或耸肩。同时,适当进行肩部锻炼,如游泳、瑜伽等,以增强肩部肌肉的力量和柔韧性。合理安排工作与休息时间,避免肩部过度劳累。在寒冷或潮湿环境中,务必注意保暖,防止肩部受凉。这些措施能够有效降低肩周炎的发生风险,让我们的肩部更加健康。

通过以上的介绍我们可以看出肩周炎虽然是一种常见的肩部疾病但只要我们采取正确的护理措施和预防措施就可以有效缓解其症状并预防其复发。希望大家能够重视肩周炎的护理和预防工作让自己的肩部更加健康灵活!

(作者单位:前海人寿广西医院)

常见消炎药的作用与服用指南

□ 蒙倩倩

消炎药是日常生活中常见的药物之一,它们主要用于缓解身体的炎症反应、减轻疼痛和降低发热。由于炎症反应是许多疾病的常见症状,消炎药在治疗中扮演着重要角色。然而,不同种类的消炎药在作用机制、适应症以及服用方法上存在差异,盲目使用可能会引发不良反应甚至严重的健康问题。本文将介绍几类常见的消炎药及其安全使用的注意事项,为大众提供一份科学指南。

一、非甾体抗炎药(NSAIDs)

1、常见种类及作用机制:非甾体抗炎药是常用的消炎药,包括阿司匹林、布洛芬、萘普生等。它们通过抑制环氧合酶(COX)酶的活性,减少前列腺素的生成,从而达到抗炎、镇痛和解热的效果。由于其广泛的适用性,NSAIDs在缓解头痛、牙痛、关节炎等轻至中度疼痛时应用广泛。

2、服用指南与注意事项:使用非甾体抗炎药时,应严格按照说明书或医嘱服用,尤其是服用量和频次。不宜长期或大剂量使用,以避免胃肠道不良反应,如胃溃疡、胃出血。服药时建议配合食物或牛奶,以减少对胃黏膜的刺激。患有心血管疾病、肾功能不

全或胃肠道疾病的患者应谨慎使用,并在医生指导下选择合适的药物。

二、皮质类固醇激素类消炎药

1、常见种类及作用机制:皮质类固醇激素类药物,如泼尼松、地塞米松等,通过调节免疫系统抑制炎症细胞的活性,从而达到强效的抗炎效果。它们适用于各种急性和慢性炎症性疾病,包括自身免疫性疾病、过敏反应等。皮质类固醇激素类药物的抗炎作用强,但不适宜长期使用。

2、服用指南与注意事项:皮质类固醇激素的使用需特别谨慎,应严格遵循医生的建议。不宜突然停药,需逐步减量,以防出现反跳反应。长期使用可能导致体重增加、骨质疏松和免疫功能下降等副作用,因此需定期监测身体状态。患者在服药期间应尽量避免感染,注意个人卫生,提升免疫力。

三、抗生素类消炎药

1、常见种类及作用机制:抗生素是一类专门用于抑制或杀灭细菌的药物,常用于治疗细菌感染引起的炎症。例如,青霉素、红霉素等广谱抗生素在治疗呼吸道感染、泌尿系统感染等细菌感染时广泛使用。抗生素通过

抑制细菌细胞壁合成、蛋白质合成或核酸代谢来抑制细菌生长或导致细菌死亡。

2、服用指南与注意事项:抗生素应在确诊细菌感染时使用,切勿随意使用以避免耐药性产生。服用抗生素时应遵医嘱,不可随意停药或更改剂量,即使症状好转也应按疗程完成。避免与酒精同服,以防加重肝脏负担或影响药效。不同抗生素的服用方法和禁忌症不同,患者在服用前应仔细阅读说明书,并告知医生自己的过敏史。

四、局部消炎药物

1、常见种类及作用机制:局部消炎药物包括软膏、喷剂和贴剂等,主要用于局部炎症的消除,如皮肤感染、肌肉拉伤等。常见的局部消炎药包括氟轻松乳膏、双氯芬酸钠喷雾剂等。这些药物直接作用于炎症部位,减少局部疼痛和肿胀。

2、服用指南与注意事项:局部消炎药使用时应注意药物的使用范围和用量。仅限外用,避免接触眼睛、口腔或开放性伤口。使用前应清洁患处,并遵医嘱或说明书中规定的使用次数和剂量。若出现皮肤过敏反应,应立即停药并咨询医生。

五、解热镇痛药

1、常见种类及作用机制:解热镇痛药如对乙酰氨基酚(扑热息痛)主要用于缓解轻中度疼痛和发热。它通过抑制中枢神经系统内的环氧合酶,降低前列腺素合成,达到镇痛和解热效果。这类药物在家庭常备药中十分常见,适用于缓解感冒、头痛等症状。

2、服用指南与注意事项:服用解热镇痛药时需注意剂量和服用间隔。避免与其他含有相同成分的药物同时服用,以防止过量引发肝损伤。服用前应仔细阅读药物说明书,了解可能的副作用及禁忌症。孕妇、哺乳期女性及肝功能不全患者应谨慎使用,并在医生指导下选用安全的药物。

综上所述,消炎药在日常生活中扮演着不可或缺的角色,然而,药物使用不当也可能带来严重的健康风险。在使用任何消炎药前,应根据自身症状和健康状况选择合适的药物,并严格遵循医嘱,避免滥用或过量服用。应关注药物的副作用及禁忌,确保安全用药,从而更好地保护自身健康。

(作者单位:广州市妇女儿童医疗中心柳州医院)

中医推拿在儿童常见病中的应用

□ 莫美兰

随着人们对健康养生意识的提升,中医推拿作为一种传统的保健和治疗方法,越来越受到关注。尤其是在儿童常见病的治疗和预防中,中医推拿展现了独特的优势。中医推拿作为一种非药物疗法,以其安全、有效的特点,成为了许多家长在面对儿童健康问题时的选择。本文将介绍中医推拿在儿童常见病中的应用,包括推拿的手法及其在具体病症中的应用效果。

一、呼吸系统疾病

1、揉掌小横纹:①位置:掌小横纹即掌面小指根下,尺侧掌纹头。②手法:用中指或拇指端按揉100~500遍。主治痰热喘咳、口舌生疮、咽喉流涎。本法能清热散结,宽胸宣肺,止咳化痰,是治疗百日咳、肺炎的要穴,对治疗肺部湿性口音有一定疗效。

2、按揉天突穴:天突穴在孩子外感时也是最常用的一个穴位,如果小儿咳嗽、或者咳嗽有痰、咽喉疼痛等,都可以通过按揉天突穴来缓解。①位置:天突穴位于胸骨上窝的正中处

3、②手法:用拇指或中指按揉2-3分钟,如果小儿咳嗽得厉害,按揉时间增至5分

钟。家长在按揉这个天突穴的时候,注意着力点在锁骨窝的骨缘上,切不可往锁骨窝深处用力,不然不但不可以治疗小儿咳嗽,反而会加重宝宝咳嗽,导致宝宝拒绝。

4、推揉膻中穴:①位置:膻中,即两乳头连线中点,在胸骨上。②手法:用两拇指自穴中向两边分推至乳头称分推膻中;用食指和中指自胸骨切迹向下直推至剑突称为推膻中。揉、推、分推各50~100遍。

5、揉肺俞穴:①位置:肺俞位于脊椎第三胸椎棘突下旁开1.5寸处。(小朋友自己的四指并拢的宽度为3寸)。②手法:操作者双手四指轻轻扶住宝宝背部的两侧,双手拇指放在肺俞穴点处,向下施加一定的压力,达到肌肉层面,力量柔和,不要使用蛮力,一般双指同时向外揉。每次揉1~5分钟不等,也可以根据情况适当延长时间。揉动时,接触点不要移动,固定在穴位点处,速度为每分钟100~200次。

6、分推肩胛骨:①位置:肩胛骨也叫胛骨、琵琶骨。位于胸廓的后面,是倒置的三角形扁骨,介于第2~7肋之间。②手法:用双手拇指沿双肩胛骨骨缝作弯月形从上向下分推

100~300遍,分推肩胛骨有宣肺镇咳的作用,可用来镇咳与治疗慢性支气管炎、支气管哮喘。由于小儿肌肤娇嫩、神气怯弱,因此在推拿治病时,特别注意手法,强调轻柔、渗透,要求轻快柔和,平稳着实。

二、消化系统疾病

1、顺摩腹:①手法:顺摩腹是一种轻柔的推拿手法,用手掌在儿童的腹部进行顺时针方向的缓慢揉摩,从肚脐开始,逐渐扩展到整个腹部。操作时间约为5-10分钟。②效果:顺摩腹可以有效促进胃肠蠕动,缓解腹胀、便秘、腹痛等症状,特别适用于儿童消化不良和脾胃虚弱的调理,能够提升整体消化系统的功能。

2、揉中脘穴:①位置:中脘穴位于腹部前正中线上,肚脐上四寸处,是调节消化系统功能的重要穴位。②手法:用掌根或指腹在穴位处进行顺时针揉动,每次持续3-5分钟。③效果:推中脘穴可以促进胃肠蠕动,缓解腹胀、腹痛和消化不良等症状,对于儿童常见的消化系统疾病有显著的疗效。

3、揉足三里穴:①位置:足三里穴位于小腿外侧,胫骨下缘三寸处,是增强脾胃功能的

重要穴位。②手法:用拇指指腹在穴位处进行顺时针揉动,每次持续3-5分钟。③效果:推足三里穴可以调理脾胃功能,促进消化吸收,缓解儿童腹泻、便秘等消化系统问题。

4、揉天枢穴:①位置:天枢穴位于腹部,肚脐旁开两寸处,是调节大肠功能的关键穴位。②手法:用掌根或指腹在穴位处进行顺时针揉动,每次持续3-5分钟。③效果:推天枢穴可以理气调中,缓解儿童腹痛、便秘和腹泻等消化系统疾病,有助于大肠功能的调节。中医推拿在儿童常见病中的应用展现了传统中医治疗方法的独特优势。通过对各种疾病的推拿治疗,不仅能够有效缓解症状,还能促进身体的全面健康。然而,在实际应用中,推拿的操作需要由专业的中医推拿师进行,以确保手法的正确性和安全性。家长在选择中医推拿治疗时,应选择经验丰富的专业人士,并根据儿童的具体病情选择适当的推拿方案。总之,中医推拿作为一种安全、有效的辅助疗法,在儿童健康管理中具有重要的作用。

(作者单位:广西柳州市人民医院医疗集团潭中西院区)