

## 浅析肩袖损伤与肩周炎的区别

□ 李金金

在我们的日常生活中,肩膀疼痛是一种常见的症状,而肩袖损伤和肩周炎是两种最常见的病因。那么,这两种疾病究竟有何不同呢?本文将为你一一揭晓。

### 一、认识肩袖损伤

肩袖损伤是指肩关节周围的冈上肌、冈下肌、肩胛下肌、小圆肌的肌腱出现损伤,导致肩关节的稳定性下降,引发疼痛和活动受限。肩袖损伤通常是由于过度使用或运动不当引起的,如重复的上举、外展、旋转动作,或者摔倒时手臂受到撞击等。

肩袖损伤的症状通常表现为肩部疼痛、肿胀、肌肉痉挛和活动受限。疼痛通常在活动时加剧,休息时减轻。如果损伤严重,可能会导致肩关节无力、撞击感或

弹响。

### 二、了解肩周炎

肩周炎,也称为粘连性肩关节炎,是一种自限性炎症性疾病,以肩关节周围疼痛、僵硬和活动受限为特征。其发生可能与肩关节周围的软组织退化和长期应力不平衡有关。

肩周炎通常在50岁左右的人群中较为常见,但近年来有年轻化的趋势。值得注意的是,虽然大多数人的肩周炎会在一年内自行痊愈,但在此期间,疼痛和活动受限的程度可能会加剧。

### 三、两者的区别

1. 病因:肩袖损伤主要是由于过度使用或运动不当引起的,而肩周炎则是由炎症和软组织退化引起的。

2. 症状:肩袖损伤通常会致肩部疼痛、肿胀和肌肉痉挛,而肩周炎则通常会致肩部周围的广泛性疼痛,同时伴有僵硬和活动受限。另外,肩周炎的患者可能会出现“冻结肩”的现象,即在疾病恢复期间,肩部活动度可能会明显受限。

3. 治疗:肩袖损伤的治疗包括休息、物理治疗、药物治疗等,严重时可能需要手术治疗。而肩周炎的治疗主要集中在缓解疼痛和增加关节活动度上,包括药物治疗、物理治疗、康复锻炼等。对于自限性疾病,如肩周炎,最重要的是鼓励患者进行适当的康复锻炼,以防止关节僵硬和粘连的进一步加重。

### 四、预防与保健

1. 保持良好的姿势:避免长时间保

持同一姿势,避免过度使用电脑或手机。

2. 定期进行肩部锻炼:比如爬墙法、划圈法等,有助于增加关节活动度,预防粘连。

3. 避免过度使用肩膀:避免过度使用或加重肩膀的负担,如举起重物时不要用力过猛。

4. 注意保暖:避免寒冷刺激引起的疼痛和炎症加重。

总的来说,了解并区分肩袖损伤和肩周炎是非常重要的,因为这两种疾病的治疗方法和康复过程都有所不同。通过保持良好的生活习惯和定期的体检,我们可以有效地预防和治疗这些疾病。

(作者单位:河北省邯郸市邯山区南堡乡卫生院)

## 头晕目眩的症状、原因及处理方法

□ 李辉

头晕目眩是一种常见的症状,表现为感到自身或周围环境在旋转或晃动。这种症状可能是由多种原因引起的,如贫血、低血糖、颈椎病等。本文将向大家介绍头晕目眩的症状、原因及处理方法,帮助大家更好地应对这一常见问题。

### 一、什么是头晕目眩

头晕目眩是一种常见的症状,表现为感到自身或周围环境在旋转或晃动。它可能伴随着视觉模糊、恶心、呕吐等症状。

### 二、头晕目眩的原因

1. 身体疾病:贫血、低血糖、高血压、颈椎病等都可能导致头晕目眩。

2. 精神疾病:焦虑症、抑郁症等精神

疾病也可能导致头晕目眩的症状。

3. 环境因素:长时间处于密闭的空间、受到噪音或光线的刺激等也可能导致头晕目眩。

4. 药物副作用:某些药物可能会引起头晕目眩等副作用。

### 三、头晕目眩的处理方法

1. 休息:如果感到头晕目眩,应立即停止活动,找一个安静的地方休息。避免摔倒或发生意外。

2. 调整姿势:避免快速改变姿势或头部位置,以免加重症状。

3. 饮食调整:如果感到饥饿或低血糖,可以食用一些糖果、巧克力等食物来

缓解症状。

4. 药物治疗:如果头晕目眩严重,可在医生指导下使用适当的药物来缓解症状。

5. 寻求医疗帮助:如果经常感到头晕目眩,建议去医院进行检查和治疗。

6. 保持良好的生活习惯:保持充足的睡眠,避免过度劳累和精神压力过大,有助于预防头晕目眩的发生。

7. 调整环境:尽量避免长时间处于密闭的空间或受到噪音或光线的刺激,保持环境安静舒适。

### 四、案例分析

假设小王是一名办公室职员,最近他经常感到头晕目眩,甚至无法集中精力

工作。经过检查,医生发现小王患有贫血,建议他改善饮食、增加营养摄入,并定期进行体检。经过一段时间的调整,小王的头晕目眩症状逐渐减轻。

### 五、总结

头晕目眩是一种常见的症状,可能由多种原因引起。了解其症状和原因,并采取适当的处理方法非常重要。通过休息、调整姿势、饮食调整、药物治疗和保持良好的生活习惯等方法,可以帮助我们应对头晕目眩的问题。同时,定期体检和关注身体健康状况也是预防和治疗相关疾病的重要措施。

(作者单位:郑州大学附属洛阳中心医院)

## 手术前后的注意事项与指导探究

□ 柯丽秀

手术是一种常见的医疗手段,用于治疗各种疾病。然而,手术并非简单的操作,它涉及到许多需要注意的事项,以确保手术的成功和患者的康复。在手术前后,患者需要了解并遵守一系列的注意事项,这包括术前准备、术中配合和术后恢复。本文将为读者详细介绍手术前后的注意事项与指导,帮助您更好地应对手术,加速康复过程。

### 一、术前注意事项与指导

手术前一日,患者应沐浴更衣,保持皮肤清洁,以减少感染发生。对于成人病员,手术前12小时应禁食,但可正常饮水。婴幼儿及特殊情况需听从医师指导。此外,患者还需注意以下几点:

1. 取出假牙、假发、隐形眼镜、耳环、

戒指、手表等金属物,以免影响手术操作。

2. 做好个人卫生,如洗脸、刷牙、梳头等,便于术中观察病情。长发患者请将头发扎在头顶,以方便手术。

3. 术前排尽大小便,以减少术后不适。

4. 贴身穿好病员服,并确保不将贵重物品及现金带入手术室。

5. 准备好自己的摄片等相关资料,以便带入手术室。

6. 配合医生:手术前应准备好相关医疗文件,如身份证、医保卡等。遵从医生的时间安排,准时到达手术室进行术前准备。

### 二、术中注意事项与指导

1. 进入手术室后,将再次核查姓名、手术部位及住院科室等。

2. 为保证手术安全的需要,通常选择大口径静脉留置针输液。

3. 留置尿管:根据手术需要而定。

4. 麻醉医生会有序进行麻醉前准备:胸部粘贴电极片,手臂上测血压的袖带,手指上带血氧饱和仪。若行硬膜外麻醉,请配合摆好体位。

### 三、术后注意事项与指导

1. 休息与睡眠:术后应保持充足的休息和睡眠,有助于恢复体力。避免熬夜和过度劳累。

2. 饮食与饮水:术后初期应以清淡、易消化的食物为主。逐渐过渡到高蛋白、

高维生素的食物。避免饮酒和咖啡因饮料。如无特殊医嘱,可适量饮水。

3. 药物使用:如有需要,患者应遵从医嘱按时服用药物。如有不适感,应及时告知医护人员。

4. 康复训练:根据手术情况和医生建议,进行适当的康复训练。这有助于加速恢复,提高生活质量。

5. 观察切口:注意观察手术切口的状况,如有异常疼痛、红肿、渗血等情况,应及时告知医护人员。

总之,手术前后的注意事项与指导对于患者的康复至关重要。通过了解并遵守这些指导原则,患者可以更好地应对手术,加速康复过程。

(作者单位:河北省张家口市第二医院)

## 妊娠期糖尿病的早期识别和干预方法

□ 霍少燕

妊娠期糖尿病(GDM)是指在妊娠期间首次出现糖尿病的情况。这种情况在当今社会越来越普遍,因此了解如何早期识别和干预妊娠期糖尿病非常重要。本文将为您介绍妊娠期糖尿病的早期识别和干预方法。

### 一、妊娠期糖尿病的症状

妊娠期糖尿病通常没有明显症状,但有些孕妇可能会出现一些非特异性症状,如口渴、尿频、饥饿感等。随着病情的发展,孕妇可能会出现多饮、多食、多尿、体重减轻等症状。如果孕妇出现这些症状,应及时就医,以便医生进行血糖监测和诊断。

### 二、妊娠期糖尿病的危害

妊娠期糖尿病对孕妇和胎儿都有一

定的影响。对于孕妇来说,长期高血糖可能导致妊娠高血压综合征、感染、羊水过多等问题。对于胎儿来说,高血糖可能导致胎儿过大、早产、胎儿窘迫等问题,甚至增加新生儿低血糖、黄疸等疾病的风险。因此,早期识别和干预妊娠期糖尿病非常重要。

### 三、如何早期识别妊娠期糖尿病

早期识别妊娠期糖尿病的关键是定期产检。孕妇应按照医生的建议,定期进行产前检查,包括血糖监测和糖耐量试验。如果孕妇在产检中发现血糖异常,应及时就医,接受医生的进一步评估和诊断。此外,孕妇还可以通过以下方法来早期识别妊娠期糖尿病:

1. 观察自己的身体状况:孕妇应关

注自己的身体状况,如体重增长、饮食和排尿情况等。如果出现异常症状,应及时就医。

2. 定期产检:孕妇应按照医生的建议,定期进行产前检查,并按按时完成糖耐量试验。

3. 自我监测血糖:孕妇可以在家中自行监测血糖,如空腹和餐后两小时的血糖水平。这有助于及时发现血糖异常。

### 四、妊娠期糖尿病的干预方法

一旦确诊为妊娠期糖尿病,孕妇应及时采取干预措施,以控制血糖并确保母婴健康。以下是一些常见的干预方法:

1. 饮食调整:孕妇应遵循医生建议,合理控制饮食,减少糖分和脂肪摄入,增加膳食纤维的摄入。饮食调整是控制血

糖的基础措施之一。

2. 适量运动:孕妇在适当情况下可以进行适量运动,如散步、瑜伽等,以帮助控制血糖。但要注意不要过度运动,以免对身体造成损害。

3. 药物治疗:在某些情况下,医生可能会建议使用胰岛素等药物来控制血糖。孕妇应遵医嘱,按时服药,并注意药物副作用。

总之,早期识别和干预妊娠期糖尿病对于母婴健康至关重要。孕妇应定期进行产前检查,关注身体状况,发现异常及时就医。同时,采取合理的饮食、运动和药物治疗等措施,以控制血糖并确保母婴健康。

(作者单位:河北省邢台市任泽区人民医院)