

# 肩周炎的康复和预防

□ 苏海婷

肩周炎,即肩关节周围炎,是以肩部疼痛和活动受限为主要表现的常见疾病,会对患者的生活和工作造成诸多不便,严重影响其生活质量。肩周炎的发生与多种因素有关,如长期不良姿势、肩部损伤、过度使用肩部、肩部受凉等。为帮助大家了解和应对肩周炎,本文将详细介绍肩周炎的康复和预防措施。

## 一、肩周炎的康复措施

1、康复治疗:①物理因子治疗:急性期,进行超短波、磁疗、冷疗等,可减轻炎症和肿胀。冷敷时间不宜过长,用毛巾包裹冰袋下敷10-15分钟为宜;慢性期,可进行干扰电、中频、热敷等治疗,以加速血液循环、解痉止痛,促进炎症的消散和吸收;热敷后进行功能锻炼,可事半功倍。②针灸:通过刺激穴位,对肩周炎的软组织粘连、经络不通、气血阻滞具有一定的治疗作用,配合行针手法可松懈局部肌肉,舒筋止痛;还可联合艾灸的温热作用,起到活血化痰、祛风散寒的功效。③推拿和按摩:专业的推拿和按摩可以放松肩部肌肉,松懈粘连,缓解疼痛,并改善肩关节的活动范围。须注意的是,急性期不能进行强烈的推拿,否则容易引起水肿和渗出加剧,加重疼痛。

手法应轻柔,循序渐进。④康复训练:包括钟摆练习、爬墙练习、拉滑轮练习、肩关节前屈后伸外展内收内旋外旋等练习;专业的康复训练可加强肩部肌肉力量和耐力,提高关节稳定性和灵活性。积极参与力所能及的家务活动,疼痛期以滑动或推动类简单活动为主,如擦桌子、推球、穿衣等,疼痛减轻后可加大活动范围,如收拾物品、炒菜、晾衣服等。让功能锻炼成为日常化,疼痛、僵硬、活动受限等问题可逐渐减轻;还应多参与有意义的活动,分散对疼痛的注意力,放松心情。

2、药物治疗:药物治疗可在肩周炎的急性期帮助缓解疼痛和炎症:①非甾体抗炎药(NSAIDs)常用的药物如布洛芬、阿司匹林等,可以有效减少炎症和疼痛。但需要在医生指导下使用,以避免副作用。②局部药物:使用肩部贴膏或喷雾药物,可直接缓解局部疼痛。局部药物的优点是作用迅速且副作用较小。③类固醇注射:在一般药物治疗无效时,医生可能会建议肩部类固醇注射,以强效缓解炎症和疼痛。

3、手术治疗:对于药物和物理治疗无效的严重肩周炎病例,手术治疗可能是最后的

选择。近年来,比较主流的是微创的肩关节镜手术,可清除肩关节内的炎症组织,改善活动范围。术后需要经过康复训练以恢复正常功能,减少后遗症。

## 二、肩周炎的预防措施

预防大于治疗,日常生活中的积极预防是减少肩周炎发生的重要措施,如下:

1、保持良好的姿势:①正确的坐姿:坐姿下应保持背部挺直,肩膀放松。长时间坐位办公,要定期起身活动,避免肩部长期处于紧张状态。②合理的工作姿势:工作时要调整办公椅和桌子的高度,使肩膀能够自然放松。避免长期低头或过度前倾,以减少肩部的压力。

2、合理运动:科学的运动可以增强肩部的柔韧性、肌力和耐力、关节活动范围等,从而预防肩周炎的发生。因此,良好的选择有太极、八段锦、柔力球等,或肩部外展、旋转、伸展等练习,避免过度疲劳,注意肩部的休息。勿进行高强度和重复性的肩部运动,如吊双杠、举重等。

3、控制体重:维持健康的体重可以减少肩关节的负荷:①均衡饮食:少摄入高热量、高脂肪食物,避免超重;同时应摄入足量蛋白

质、维生素等,促进增肌。②定期锻炼有助于控制体重,并加强全身的肌肉力量,降低肩周炎的发生率。

4、注意肩部保护:①正确使用肩部:搬运物品或其他肩部活动时,要使用正确的姿势,避免急促和过度用力,如搬重物,可用拉车移送重物以减少肩部的负荷。②应用护具:激烈运动或工作时,使用肩部护具或支撑带可减少受伤的风险。③保暖:肩周炎的病程长、容易反复发作,应注意肩部保暖,避免风寒湿邪侵袭,减少复发。

综上所述,肩周炎的康复和预防需联合多方面的措施;应摒弃静养的陈旧观念,积极进行功能锻炼,还可以配合针灸、推拿、热敷等综合康复治疗,从而加快肩周炎的恢复。此外,还可以考虑药物治疗和必要的手术治疗。而在预防方面,良好的姿势、合理运动、控制体重和肩部保护等措施可减少肩周炎的发生。通过以上方法,可有效改善肩周炎,提升生活质量。希望大家能够在日常生活中应用上述方法预防和治疗肩周炎,维护健康、美好的生活。

(作者单位:广东省肇庆市第一人民医院)

# 耳穴疗法改善失眠的实用技巧

□ 林小青

失眠已经成为现代社会中普遍存在的问题,它影响了许多人的生活质量和健康。传统的治疗方法包括药物治疗和心理疗法,近年来,耳穴疗法作为一种传统中医疗法,逐渐受到关注。耳穴疗法利用耳朵的特定穴位来调节身体的各个系统,通过刺激这些穴位,可有效缓解失眠症状,帮助人们更好地入睡。本文将介绍耳穴疗法如何改善失眠,并提供实用的技巧和方法,以帮助那些受到失眠困扰的人群找到有效的解决方案。

## 一、耳穴疗法的基本原理

1、耳穴的作用原理:耳穴疗法基于中医理论中的“耳为全身之表”的观念,认为耳朵上每一个穴位都对应着身体的不同部位。通过刺激这些穴位,可以调节相关器官的功能,从而改善身体的整体状态。对于失眠患者,耳穴疗法通过激活耳朵上的特定穴位,帮助调节神经系统和内分泌系统,进而改善睡眠质量。

2、常见的耳穴与其作用:常见的用于治疗失眠的耳穴包括神门穴、安眠穴和内分泌穴。神门穴位于耳廓的上部,能够帮助平静心神,改善情绪;安眠穴则位于耳廓的下部,

直接作用于睡眠调节;内分泌穴有助于平衡体内激素水平,对失眠也有一定的缓解作用。通过对这些穴位的准确刺激,可以有效改善失眠症状。

## 二、耳穴疗法的实际操作技巧

1、耳穴疗法的常见方法:耳穴疗法有几种主要的方法,包括针刺、耳贴和耳穴按摩。针刺是一种较为传统的方法,需要由经过专业培训的针灸师进行操作。针刺过程中,细针会被插入耳穴的特定位置,以刺激穴位,通常能在短时间内见效。耳贴则是一种方便的治疗方法,通过将含有药物的贴片贴在耳朵上的特定穴位,可以在家中自行操作,这种方法特别适合那些希望长期调节失眠的患者。耳穴按摩是另一种简单易行的方法,通过手指的按压和揉捏刺激耳穴,无需特别工具,可以随时随地进行。选择哪种方法取决于个人的需求和舒适度,常规使用耳贴和耳穴按摩可以带来良好的效果。

2、实施耳穴疗法的步骤:在实施耳穴疗法时,首先要选择适当的耳穴,并确保耳朵的清洁和干燥。使用耳贴时,首先需要清洁耳朵表面,确保没有汗水或油脂,然后将药

物贴片贴在目标耳穴上,每天更换一次,以保持疗效。对于耳穴按摩,可以使用食指和中指轻轻按压耳穴,每次按摩5-10分钟,每天2-3次,以促进血液循环和放松神经。针刺则需要专业的针灸师指导下进行,以确保安全和效果。在操作过程中,注意耳部的卫生和正确的操作方法,是确保疗效和安全的关键。

## 三、耳穴疗法的注意事项

1、选择合适的耳穴:选择适合的耳穴有助于治疗失眠。神门穴、安眠穴和内分泌穴是针对失眠常用的耳穴,各自有不同的作用。神门穴有助于安抚心情,安眠穴则直接影响睡眠,而内分泌穴能调节体内激素水平。了解每个耳穴的作用,合理选择和刺激相应的穴位,可以提高治疗效果。避免使用不熟悉的耳穴,防止效果不如预期或者引发不适。通过科学合理的选择和使用耳穴,可以更好地改善失眠问题。

2、注意耳部卫生:耳部卫生是进行耳穴疗法时必须注意的方面。在操作之前,应确保耳朵的清洁,以避免感染或不适。不要在耳朵上使用油脂、化妆品等物质,这可能会

影响耳穴的刺激效果。操作过程中,尽量避免用脏手触摸耳朵,以防止细菌感染。保持耳朵干燥和清洁,可以有效提升耳穴疗法的效果,并防止不必要的健康问题。

3、不适合的情况:虽然耳穴疗法对许多失眠患者有效,但并不是所有人都适用。如果有耳部感染、皮肤病或其他严重的健康问题,建议首先咨询专业医生,以确保是否适合进行耳穴疗法。耳穴疗法不能替代正式的医疗治疗,对于失眠症状严重或持续不改善的情况,应及时就医寻求专业帮助。了解自己是否适合耳穴疗法,并在医生指导下使用,可以确保疗法的安全和效果。

综上所述,耳穴疗法作为一种传统的中医治疗方法,凭借其独特的治疗原理和实际效果,已被越来越多的人认可并应用于改善失眠。通过正确选择耳穴、实施有效的操作技巧以及注意相关事项,可以在一定程度上缓解失眠问题,提高睡眠质量。然而,耳穴疗法并非万能,建议在专业人士指导下进行,并结合其他治疗方法,共同改善睡眠问题。

(作者单位:广东药科大学附属第二医院云浮市中医医院)

# 儿童精神状态异常不可忽视的信号

□ 秦煜

当我们谈到儿童的成长与健康时,往往会更多关注他们的身体发育和日常生活技能的提升。然而,儿童的精神状态同样值得家长和社会的高度重视。近年来,随着心理健康意识的提高,儿童精神异常问题逐渐进入大众视野。本文将介绍一些儿童精神状态异常的信号,帮助家长和照护者及时发现问题并采取有效的干预措施。

## 一、情绪波动异常

1、情绪过度低落:儿童的正常情绪波动包括偶尔的悲伤或沮丧,但如果他们持续表现出消沉、孤独、兴趣缺失等状态,就需要引起警惕。这可能是儿童情绪失调或早期心理问题的表现,尤其当这种状态持续数周或数月时,应尽早进行心理干预。

2、情绪极端波动:如果孩子的情绪突然从极度愉悦转为极度愤怒或悲伤,这种情绪的极端变化可能意味着孩子无法有效控制和调节自己的情感。这种现象可能与情绪调节障碍或其他精神状态问题有关,需要家长和专业人士的关注。

3、易怒和攻击行为增加:儿童通常表现出一定程度的淘气和顽皮,但若孩子经常无缘无故发脾气、与同伴发生冲突甚至有破坏行为,这些行为可能是其内心情绪压力的外

在表现。

## 二、认知与行为异常

1、注意力不集中:孩子在日常学习和活动中难以集中注意力,频繁分心,可能与注意力缺陷相关。这种状况不仅影响孩子的学业表现,还可能与精神状态异常有直接关系。家长在此时应多加留意孩子的行为变化,及时寻求帮助。

2、频繁的刻板行为:孩子有时会出现反复、机械性重复某些动作或行为,这些行为被称为刻板行为。若这些行为频繁且影响孩子的日常生活,可能是某种心理或精神障碍的早期表现。家长应关注这些行为模式是否逐渐加重,并考虑带孩子进行相关检查。

3、退缩与逃避:如果孩子突然对以往感兴趣的户外活动失去了兴趣,且常常选择独处,回避社交活动,这种行为变化可能是精神状态不佳的征兆。

## 三、睡眠和饮食习惯变化

1、失眠或过度嗜睡:健康的儿童应该有规律的睡眠模式,如果孩子突然出现失眠、频繁夜醒或长时间过度嗜睡的现象,家长应引起重视。

2、饮食习惯异常:饮食是儿童身体和精神状态的直观反映。突然的厌食、暴饮暴食

或对食物失去兴趣,可能是精神问题的一部分。饮食异常不仅影响孩子的身体发育,还可能进一步恶化心理健康问题。

3、夜间恐惧或噩梦:如果孩子频繁出现夜间恐惧或噩梦,并且这些现象影响到正常的睡眠质量,家长需要关注其背后是否存在压力、焦虑等情绪问题。夜间恐惧常常是儿童精神压力的外在表现,应与专业医生及时沟通。

## 四、人际关系变化

1、突然的孤立或被孤立:如果孩子突然变得疏远朋友、回避社交,或频繁被同龄人孤立,可能反映出孩子内心的焦虑、不安或自尊心受挫。这时,家长应当与孩子保持沟通,了解其内心想法,并给予适当的支持与帮助。

2、社交能力下降:儿童在学校或社区中可能出现交际能力下降的现象,例如不再愿意参加群体活动或无法融入团队。这种现象若持续一段时间,可能意味着孩子的社交技能正在受到某种心理因素的影响,需通过干预帮助其恢复正常。

3、对权威人物的强烈对抗:儿童通常会表现出对父母、教师等权威人物的尊重,但如果孩子开始对这些权威人物表现出强烈

的对抗或抗拒,可能是其精神状态出现问题的表现。持续的对抗行为应引起家长的警惕,并与心理咨询师进行沟通。

## 五、身体症状与精神健康的关联

1、频繁的身体不适:如果孩子频繁抱怨头痛、肚子痛或其他身体不适,但经过检查并无明显的身体疾病,这些症状可能与精神压力有关。儿童在面对压力或情绪困扰时,往往会通过身体反应来表达其内心的紧张和不安。

2、过度疲劳或精力过剩:精神异常的孩子有时会表现出极端的精力状态——要么过度疲劳、懒散无力,要么精力过剩、无法安静。这种极端状态通常意味着精神方面的压力需要引起重视。

总的来说,儿童的精神状态异常可能通过各种信号表现出来,无论是情绪、行为、睡眠、饮食还是身体反应。家长在日常生活中需要密切关注这些变化,及时干预并寻求专业帮助。忽视这些危险信号可能导致孩子在未来遭受更严重的心理健康问题。家长和社会应该共同努力,为儿童创造一个健康、安全的成长环境。

(作者单位:广西柳州市人民医院医疗集团潭中院区)