

拯救“冰封”的肩膀

肩膀怕吹冷风?夜间肩膀影响睡眠?梳头洗漱困难?穿衣困难?举臂托物困难?

您是否有相同经历?为什么您会出现这些症状?出现这些症状您该怎么办呢?

这些症状,其实都是“冻肩”患者的现状,也就是“冻结肩”——肩周炎的僵硬期,要警惕起来,小心可能是“冻肩”找上你了。

肩关节作为我们身体活动度最大的关节,几乎参与我们所有的生理活动,陪我们写字、工作、运动,它坚强且脆弱,随着年龄的增长及磨损,它也会疼痛会生病,需要我们的细心呵护。

“冻肩”学名肩周炎,也称五十肩、冻结肩,是指肩关节周围软组织无菌性炎症引起的以肩部疼痛和活动功能障碍为主要特点的疾病,好发于40~60岁的中老年人,一般发病率2%~5%左右,女性多于男性,非优势侧肩发病率稍高,6%~17%的患者双侧肩部发病。该疾病病程长、容易反复发作,随着病情发展,还会导致关节内外粘连,在工作中和生活都给患者带来极大的不便。

一、“冻肩”的危险因素

- 不良的生活方式:吸烟,肥胖及长期不活动;
- 系统性危险因素:糖尿病,甲状腺功能减退/亢进,肾上腺功能减退,高脂血症;
- 外在危险因素:心肺疾病,颈椎间盘退行性疾病,脑血管病,胳膊骨折,帕金森病,腋窝手术

随着现代生活方式的改变,心力衰竭成为越来越多人健康困扰。心力衰竭(HF)是一种由于心脏泵血功能失常引起的疾病,导致心脏无法满足全身的基础代谢需要。当心脏无法有效地将血液输送到全身,身体各部分就会出现缺血、缺氧,导致出现乏力、呼吸困难等症状。

心力衰竭会影响生活质量,还可能导导致其他健康问题。心脏康复结合科学合理的运动训练,可以帮助心力衰竭患者改善症状,提升生活质量。

一、运动康复的原则

1. 循序渐进:心力衰竭患者的运动要从轻度开始,逐渐增加运动强度和时长。不要一开始就进行长时间的高强度运动,这样容易加重心脏负担。最初可以从简单的步行开始,逐步增加运动时间,增加运动强度,最终达到理想的运动目标。

2. 个性化:每位心力衰竭患者的身体状况不同,因此,运动康复计划必须根据个人的身体状况、病史以及运动能力进行调整。定期监测患者的运动反应,确保运动量不超过患者的承受能力。

3. 注意监测:在进行运动康复时,心力衰竭患者需要定期监测体征,如心率、血压等。如果出现异常反应,如胸闷、呼吸急促等症状,应立即停止运动,并寻求医疗帮助。

二、运动康复的种类

心力衰竭的运动康复并不意味着需要高强度的运动训练,相反,低强度、持续性的运动更有助于康复。

1. 步行:步行是一种低强度的有氧运动,非常适合心力衰竭患者。步行不需要复杂的器械,也不需要特殊的技巧,只需在平坦的地方进行,能够有效提高患者的心肺功能和肌肉耐力。刚开始时,患者可以从每次10~15分钟开始,逐渐增加时间和步伐。

2. 骑行:骑行也是一种非常适合心力衰竭患者的有氧运动。它可以增强下肢肌肉力量,改善心肺功能,且对膝关节的负担较小。患者可以选择室内静态自行车或户外骑行,根据自身的身体状况调整运动强度。

3. 水中运动:水中运动由于水的浮力作用,能够减少关节的压力,非常适合有关节问题的心力衰竭患者。游泳、水中走路、做水中体操等运动,既能锻炼身体,又能减轻关节负担。

4. 瑜伽与太极:瑜伽和太极是低强度、缓和的运动,适合心力衰竭患者。它们能够增强柔韧性、改善血液循环,同时通过深呼吸调节自主神经系统,缓解焦虑和压力。尤其是太极,不仅能锻炼身体,还能改善患者的心理健康。

三、运动康复的实施方案

1. 评估:在开始运动康复之前,医生和专业康复治疗师需要对患者的心脏健康状况进行全面评估。通过心电图、心脏超声等检查,了解患者的心脏功能、运动耐受性等,为制定运动计划提供依据。

2. 起步阶段:在康复初期,运动量要保持在低强度的范围内,以步行为主,持续时间不超过15~20分钟,每周进行2~3次。此阶段的运动目标是帮助患者逐渐适应运动,提高基本体力。

3. 逐步增加强度:随着身体适应,运动量可以逐步增加,可以通过延长运动时间、增加运动频率或者逐步提高运动强度(如加快速度)来提升运动量。一般来说,患者可以在4~6周后,增加到每次运动30分钟,每周进行4~5次。

4. 维持阶段:进入维持阶段后,患者应该保持一定的运动强度和频率,以增强心脏和肺部功能。此阶段的运动可以更具多样性,如增加骑行、游泳、瑜伽等项目,最重要的是,患者需要保持运动习惯,形成长期的健康生活方式。

四、注意事项与建议

虽然运动康复对心力衰竭患者有诸多益处,但患者在进行运动时,仍然需要注意一些事项。

避免过度运动:心力衰竭患者要避免剧烈运动,如跑步、举重等,以免过度增加心脏负担,导致心力衰竭加重。

保持适度的运动强度:运动强度不宜过高,要确保患者能够在运动过程中保持正常的呼吸和心率。如出现胸闷、气促等不适症状,应该立即停下来并寻求帮助。

做好热身和拉伸:在运动前后,进行适当的热身和拉伸,能够帮助身体预热,避免运动伤害,特别是对于心力衰竭患者的肌肉和关节。

定期随访:在进行运动康复期间,患者需要定期与医生或康复治疗师进行随访,及时调整运动方案,确保康复效果。

总的来说,心力衰竭患者通过合理的运动康复,不仅能够改善心脏功能,缓解症状,还能够提高生活质量,增强自理能力。运动康复应当根据个人具体情况循序渐进地进行,切忌急功近利。通过科学的运动治疗,患者能够逐步恢复活力,重新找回生活的动力。心脏康复并非一蹴而就,但只要坚持下去,效果必定显现,带来更健康、更充实的生活。

(宿州市第一人民医院心内一科 王莹)

术(乳腺癌),放射治疗;

4. 内在危险因素:肩袖肌腱病变,肩袖撕裂,肱二头肌肌腱病变,钙化性肌腱病,肩锁关节炎炎。

二、“冻肩”的分期及临床表现

1. 疼痛期。此阶段一般病程持续时间在2~9个月,患者主要症状为肩部疼痛,且夜间加重,此外还会伴随肩部逐渐僵硬,但并不显著,随着病情进展,夜间加重的肩部疼痛可逐渐变为全天候持续的疼痛。

2. 僵硬期。此阶段期一般病程可长达4~12个月,在病程期间患者的肩关节疼痛会逐渐改善,但肩关节僵硬症状仍存在,并且可能会加重,肩关节的活动范围较前缩小。

3. 缓解期。此阶段一般病程长达5~26个月,通常会在1~3年内消退,在缓解期中患者肩部的僵硬情况会有所好转,肩关节的活动范围也会逐渐恢复,但也有患者不能完全康复,肩部疼痛及僵硬持续数年,或仍有部分肩关节活动受限,症状通常较轻,疼痛是最常见的主诉。

三、肩膀疼痛=肩周炎?如何初步鉴别

肩膀痛的原因多种多样,包括过度使用和重复运动、外伤和创伤、肌肉和肌腱失衡,以及长时间保持同一姿势等。肩周炎作为常见的肩关节疾病,症状与肩袖损伤症状相似,二者需要

严格鉴别。

判断肩关节疼痛是否为肩周炎需要综合考虑症状、疼痛的性质和程度,以及可能的风险因素。以下是初步判断肩关节疼痛是否为肩周炎的一些建议。

疼痛部位和性质:肩周炎通常表现为肩关节周围的疼痛,可能向上臂或颈部放射。疼痛可能会随着肩部活动而加剧,且常出现夜间疼痛,影响睡眠。

活动受限:肩周炎患者常感到肩关节活动受限,如难以抬手、旋转肩部或进行正常的日常活动。

疼痛持续时间:肩周炎引起的疼痛可能是持续性的,而不仅仅是短暂性的疼痛。

风险因素:有些因素可能增加患肩周炎的风险,如年龄(特别是中老年人)、肩部受伤史、重复性肩部运动等。

如果怀疑自己患有肩周炎或者肩膀出现不适症状,建议及时就医求助,获得医生更为准确的诊断及治疗。

四、如何治疗和预防“冻肩”

中西医结合手为“冻肩”患者保驾护航。西医以科学严谨的物理治疗及药物治疗减轻炎症疼痛,中医以细针的针灸、推拿手法改善气血流通、消散淤血。

预防胜于治疗,注重生活小细节,为肩关节

胆囊结石的护理方法

提起胆囊结石,很多人都会联想到突如其来的腹痛、无法忍受的恶心想,还有医生的严肃表情。其实,胆囊结石并没有我们想象中那么可怕,只要日常护理得当,完全可以避免它反复发作,甚至让它悄无声息地“安静下来”。

胆囊结石为什么会形成?胆囊结石主要见于成人,女性多于男性,40岁后发病率随年龄增长而增高。结石为胆固醇结石或以胆固醇为主的混合性结石和黑色胆色素结石。胆囊是人体一个储存胆汁的小“袋子”,胆汁的主要任务是帮助消化脂肪。当胆汁里的成分,比如胆固醇、胆盐或者胆色素,因为某些原因发生了不平衡,就容易形成结石。简单来说,胆囊就像一个水池,如果水质不对劲,时间久了就容易“结垢”,而这些“垢”就是结石。导致胆囊结石的原因有很多,比如吃得太油腻、不爱运动、饮食不规律,甚至情绪压力大,也可能会让胆囊变得“不安分”。女性、年龄较大的人,以及一些特殊体质的人,更容易得这种病。

胆囊结石的护理核心:别让它“闹事”。

1. 饮食护理:少油少盐,合理均衡

饮食是胆囊结石护理的关键。胆囊最怕的就是高脂肪、高热量的食物,比如炸鸡、烧烤、奶油蛋糕这些“人间美味”。但如果你经常吃这些,胆囊就会“罢工”,胆汁代谢不顺畅,结石也就越来越大。

建议日常饮食尽量清淡,多吃蔬菜水果,尤其是含有膳食纤维的,比如胡萝卜、苹果、燕麦。这些食物能帮助胆汁流动更顺畅,减少结石形成的风险。蛋白质可以选择鱼肉、鸡胸肉

激素,能够迅速缓解原发皮肤病症状,减轻瘙痒,一开始让你感受到前所未有的舒适,然后形成了一种瘾,忍不住继续使用它,但是慢慢的,你发现离不开它了!一旦停下来你光滑细腻的皮肤就会变得敏感脆弱、潮红、干燥、瘙痒,踊跃而出的丘疹和脓疱,各种不适让你的身体和心理承受双重压力,于是你加大剂量,期盼能恢复往日荣光,但一切都是徒劳,你的皮肤就像一个“瘾君子”对它产生依赖,这就是激素依赖性皮炎。

是“毒瘾”,那么“毒”从何来?

其一是医源性原因。很多皮肤病疾病的发生都跟炎症因子水平变化有关,于是激素被广泛应用于皮肤病的治疗中,但是其应用是要遵循一定用药原则的。一些基层医生及非专科医生对皮肤的生理结构和激素的药理缺乏专业的认识,尤其是对激素的副作用概念不清,不能正确指导患者用药。具体表现为:没有对症用药,不能做到药病相当;用药部位及用药时间不恰当等都会导致激素依赖性皮炎的发生。

其二是非医源性原因。患者对激素类外用制剂缺少相应的认知能力,被一些不良商家“美白液斑”“快速祛痘”的广告所吸引,很多消费者在网红效益下被诱导购买此类产品,于是不知不觉中长期使用中了“毒”,皮肤反而变得越来越糟糕。

是“毒瘾”,那么“瘾”是何样?

无论是因何染上了激素的毒,那么就会像经历了一场噩梦一般,难以避免地陷入它的戒断症状中,皮肤首先就会像干涸的沙漠,

或者豆制品,尽量少吃肥肉和动物内脏。

还有一个小技巧,每天可以喝一杯温开水量少柠檬汁,有助于促进胆汁分泌,对胆囊来说是个“小福音”。不过,胃不好的人要注意,柠檬水要适量。

2. 规律作息:别让胆囊“加班”

胆囊也像我们的人一样,需要有规律的作息。如果长期熬夜、饮食不规律,胆囊分泌胆汁的时间就会被打乱,结石问题自然就会加重。

每天早晨按时吃早餐非常重要,因为早餐可以刺激胆汁的分泌。如果早晨空腹时间过长,胆囊里的胆汁会“滞留”,这样更容易形成结石。所以,一定不要忽略早餐,最好吃一些清淡易消化的食物,比如全麦面包、白粥、蒸蛋。

晚上尽量不要吃得太晚,也不要吃得太油腻,避免增加胆囊的负担。晚饭后稍微散步10到15分钟,对胆囊健康也非常有帮助。

3. 适当运动:让胆囊“动起来”

胆囊喜欢“动”而不是“静”。如果你长期坐着不动,比如久坐办公室或者懒得锻炼,胆汁流动速度会变慢,容易“积水生垢”,适量运动可以帮助胆囊排空胆汁,减少结石的形成。运动不需要太激烈,选择适合自己的就好,比如每天快走30分钟、做做瑜伽,或者在家做一些简单的拉伸运动,都能让胆囊更健康。注意,剧烈运动可能会让胆囊受到刺激,不适合已经出现症状的人。可以从轻量运动开始,循序渐进。

4. 情绪管理:别让胆囊“生气”

中医有句话叫“怒伤肝胆”,其实是有道理的。长期处于焦虑、紧张、愤怒的情绪中,会

当心你的皮肤犯上“激素毒瘾”

变得干燥脱屑,似一种怎么补水都解不了的渴。其次皮肤变得异常敏感,任何外界刺激都有可能诱发瘙痒、刺痛和紧绷等不适的感觉。因瘙痒不想要去抓挠,但是皮肤薄如蝉翼,脆弱地轻轻一碰就会出血瘀斑。或者有可能兼有出现毛囊炎等炎症性皮损,充满细小的红血丝,严重影响容貌。

是“毒瘾”,那么怎么戒断?

因为成瘾之后的戒断症状难以忍受,所以很有必要寻求专业的“戒毒所”的帮助,不应该自己任由之发展。万里长征第一步,患者需要在医生的指导下停用所有含有激素的产品,就好像一个严重的吸毒人员要突然放弃吸毒,都会引起强烈的不适,皮肤自然而然会出现一系列难受的戒断症状,这都是正常的一些反应,但万事开头难,这是必须要走的一步,患者务必要坚持下去,不可以因为难以忍受而再次使用激素来缓解不适,那将功亏一篑,陷入恶性循环,病情越来越严重。

在治疗初期停用外用激素制剂后出现反弹效应时,临床上医生通常会选用非激素制剂类药物代替激素制剂,以减轻戒断影响,如钙调磷酸酶抑制剂,有效促进患者的免疫调节能力,起到抗炎止痛痒并,并且促进皮肤胶原蛋白合成加强表皮屏障功能修复。

如果瘙痒等症状明显,医生在治疗时也

健康助力,如:

1. 保暖避寒。寒冷的天气会导致肩膀僵硬和疼痛,所以,夏天避免直吹空调风扇,冬天可佩戴围巾、护肩等物品保暖。

2. 减少负重。在搬运重物或进行其他需要肩关节用力的活动时,注意避免用力过度或扭伤;患肢避免提重物。

3. 保持良姿。日常生活中注意保持正确的坐姿和站姿,避免长时间低头、弯腰或者扭曲身体,减轻肩关节负担。

4. 适度锻炼。适当的运动可以放松肌肉和关节,增加关节的力量及灵活性,日常可进行瑜伽、太极、游泳等运动。

“舞动”肩膀,远离“冻肩”

摸墙法:面壁而立,用手扶着墙壁,由低向上做爬墙样动作。用力尽量向上摸,逐渐提高摸墙的高度,直至正常。

划圈法:每次可顺时针或逆时针方向各划15~20圈,可根据自己的体质逐渐加量。每天练3~5次。

梳头法:双手交替由前额、头顶、枕后、耳后、向后、纵向绕头一圈,类似梳头动作,每次15~20下,每天3~5次。

拉轮胎:在墙或树上安一滑轮,穿过一绳,两端各系一小木棍,上下拉动锻炼。

肩周炎是一种常见的肩关节疾病,我们在肩膀疼痛时,不要忽略身体发出的求助信号。日常生活中谨记预防小细节,适当锻炼,关爱肩周,远离“冻肩”。

(安徽医科大学第二附属医院 张德伟)

导致胆囊功能紊乱,增加结石风险。因此,管理好情绪对胆囊护理来说尤其重要。

当感觉压力大时,可以试着深呼吸,或者听听音乐放松一下。如果经常感到情绪低落,可以尝试多与朋友聊天,或者通过运动来缓解压力。保证睡眠质量也非常重要,充足的睡眠能让身体恢复运转,让胆囊有足够的时间“休息”。

5. 注意症状变化:及时就医

尽管大多数胆囊结石不会立刻危及生命,但如果出现右上腹剧烈疼痛、恶心呕吐,甚至发烧这些症状,可能是胆囊炎发作了。这时候一定要尽快就医,避免病情加重。

对于一些小的、没有症状的结石,很多医生会建议先观察,通过调整饮食和生活习惯来控制结石的生长。如果结石较大或者频繁发作,可能需要手术治疗。

护理胆囊结石的几个小提醒。

别轻信偏方:网络上很多“快速排石”的偏方,其实可能会加重病情,比如喝大量油脂类的东西,很可能会引发急性胆囊炎。

戒烟戒酒:烟酒对胆囊的刺激很大,尤其是酒精,不仅会增加胆固醇水平,还可能让胆囊炎症加重。

定期体检:胆囊结石常常“潜伏”在体内没有症状,通过B超检查可以及早发现,做到早预防、早护理。

总而言之,胆囊结石并不可怕,可怕的是对它不管不顾。护理胆囊结石的核心是饮食清淡、规律作息、适量运动以及管理好情绪。如果能做到这些,不仅能减轻结石带来的困扰,还能让生活品质大大提高。希望大家能对胆囊结石有更清晰的了解,也希望你们的胆囊能“石”全“石”美,健康如初!

(皖西卫生职业学院附属医院普外一科 周苗苗)

在现代社会,食物不仅是维持生命的基本需求,更是文化、社交和情感的重要载体。然而,对于一些人来说,进食却变成了一种痛苦的挣扎,他们被困在食物的世界里,无法自拔。这就是进食障碍,一种严重的精神类疾病,它不仅影响患者的身体健康,更对他们的心理和社会功能造成深远的损害。

进食障碍是指以进食行为异常,以及对食物和体重体型的过度关注为主要临床症状的一类疾病。它主要包括神经性厌食症、神经性贪食症和暴食障碍等几种类型。

神经性厌食症是一种以对体重和体型的过分关注,以及对食物摄入的强烈恐惧和限制为特征的进食障碍。患者通常会有显著的体重减轻和营养不良,但仍然坚信自己过重或体型过大。这种扭曲的身体认知,使得患者即使在体重已经远低于正常水平的情况下,仍然会严格限制食物摄入,选择低热量食物,甚至否认自己的饥饿感。除了体重显著低于正常(BMI<18.5),还会出现一系列心理和社会问题,如完美主义、心脏问题、骨质疏松等,社交也会受到严重影响。

与神经性厌食症不同,神经性贪食症的主要特点是反复发作性暴食,并伴随防止体重增加的补偿性行为,如自行呕吐、滥用泻药和过量运动等。患者对自身体重和体型过分关注,但体重通常基本正常。这种暴食和代偿行为不仅会对身体造成伤害(唾液腺肿大、腐蚀牙釉质等),还会导致患者出现抑郁、情绪不稳定等心理问题。

暴食障碍则表现为频繁的暴食行为,患者在短时间内摄入大量食物,且无法自控。与神经性贪食症不同的是,暴食障碍患者通常不会采取补偿性行为来控制体重,因此多数患者会出现肥胖相关健康问题,如高血脂、高血糖等。此外,患者还会陷入愧疚、后悔、自我厌恶的负面情绪循环中,难以摆脱。

进食障碍的发病原因复杂多样。研究表明,进食障碍具有一定的家族聚集性。一些特定的基因变异可能会影响大脑中神经递质的平衡,从而导致患者对食物和体重的过度关注以及异常的进食行为。

神经生物学研究发现,进食障碍患者的脑部结构和功能存在异常。例如下丘脑-垂体-肾上腺轴功能紊乱,可能导致皮质醇等激素水平异常,进而影响食欲和情绪调节。此外,大脑中的神经递质也在进食障碍的发生中扮演着重要角色。

家庭环境对进食障碍的发生也有重要影响,过度控制、保护或忽视的家庭环境可能导致个体在成长过程中形成不健康的自我认知和情绪调节方式,从而增加进食障碍的风险。进食障碍患者常常伴有焦虑、抑郁、强迫等心理问题。他们对自己的身体形象存在扭曲的认知,对体重和体型的过度关注导致他们陷入自我否定和自我厌恶的恶性循环中,严重影响患者的生活质量和幸福。

进食障碍的治疗需要综合考虑患者的具体情况,通常包括医学治疗、营养治疗、心理治疗、药物治疗等多个方面。对于严重的神经性厌食症患者,医学治疗是必要的。医生会监测和处理由于营养不良引起的身体问题。在严重营养不良或有生命危险的情况下,患者可能需要住院治疗,以确保其生命安安全并逐步恢复身体健康。

营养治疗是进食障碍治疗的基础。营养师会根据患者的具体情况制定个性化的饮食计划,帮助患者逐步恢复正常的饮食习惯和体重。通过教育患者关于健康饮食和营养的知识,营养师还可以帮助患者建立积极的饮食习惯,避免过度节食或暴饮暴食。

心理治疗在进食障碍的治疗中起着至关重要的作用。认知行为疗法是目前应用最广泛的心理治疗方法之一,它通过帮助患者识别和改变与饮食障碍相关的认知和行为模式,从而改善患者的症状。

家庭基础治疗特别适用于青少年患者,家庭成员在治疗过程中扮演重要角色,通过支持和监督患者的饮食行为,帮助患者恢复健康。药物治疗主要用于缓解患者的精神及躯体症状,如抑郁、焦虑等,并不能根治进食障碍,只能作为辅助治疗手段。

如果你或你身边的人正遭受进食障碍的困扰,请勇敢地面对,寻求专业的帮助,相信阳光总在风雨后。

(皖西卫生职业学院附属医院 周莉)

筛查非常重要,定期乳腺自查并配合定期的乳腺超声检查,可以大大提高乳腺癌的早期发现率。常见的乳腺自查检查及其应方式如下:

自查发现肿块:需尽快就医,医生可能建议进行乳腺X线检查(乳腺钼靶)或超声检查。乳头分泌物:如果分泌物呈血性可能或透明且持久,需进一步检查,排除乳腺癌的可能。皮肤改变或凹陷:这可能是乳腺癌的外在表现,应尽快就诊。

医学数据表明,早期乳腺癌的五年生存率接近80%,因此,定期自查乳腺并尽早就医,至关重要。乳腺病自查是女性健康管理中不可忽视的一部分,通过定期自查和早期发现,能够大大提高乳腺癌的早期治疗机会和治愈率。自查过程虽简单,但每一个细节都需要女性朋友认真对待。乳房自查是女性日常健康管理的一部分,可以确保健康、放心生活。

(铜陵市人民医院 钟义凤)

