

寒冬易发肩周炎 教你8招给肩膀“解冻”

一到冬天肩膀就隐隐作痛,严重时甚至胳膊都抬不起来,有没有?这很可能是肩周炎犯了。别以为肩周炎是老年病,长期伏案的上班族、体质虚弱者都有可能因天气寒冷引发肩部炎症。快来跟医生学学,如何给肩膀“解冻”吧。

天冷为何易诱发肩周炎?

应急总医院国医中心主任王光涛介绍说,作为一种常见的肩部疾病,肩周炎又被称为五十肩、冻结肩、漏肩风等,它是人体正气不足在肩部的表现。

诱发肩周炎的原因很多,其中温度是重要因素。冬季气温骤降,为了保存身体的热量、减少温度的丢失,人体周身血管收缩,血液循环相对减慢。肩部作为人体活动的重要部位,其周围的肌肉、肌腱、滑囊等软组织在寒冷刺激下也随之变得“僵硬”,血液循环不畅、代谢能力减弱,从而引发炎症。

此外,冬季人们户外活动减少,肩部缺乏必要的运动,容易导致肌肉僵硬。随着年龄的增长,人体的正气逐渐减弱,肩部结构亦逐渐老化,对寒冷刺激的抵抗力减弱,也易引发肩周炎。

肩周炎可不只是老年病

冬季是肩周炎的高发季节,以下几类人群更容易受到影响:

中老年人 随着年龄的增长,中老年人抵抗力减弱,加上肩部结构也在渐渐老化,对寒冷刺激的抵抗力减弱,这个年龄段也就成了肩周炎的高发年龄。

长期伏案工作者 如程序员、设计师等,由于长时间保持同一姿势,肩部肌肉循环较差,容易劳损,增加肩周炎的风险。

肩部受过伤者 肩部曾经受过伤的人群,筋脉瘀堵,气血不畅,在寒冷天气下更容易发生肩周炎。

体质虚弱者 体质虚弱的人群对寒冷刺激的抵抗力较弱,是肩周炎的高发人群。

识别肩膀的求救信号

肩部疼痛 肩部呈阵发性疼痛,多为慢性发作,疼痛逐渐加剧,甚至呈持续性疼痛。当气候变化、夜间或劳累后疼痛会加重,甚至伴随着剧烈的活动疼痛。

此外,患者在肩关节周围可触到明显的压痛点,如肱二头肌长头腱沟处、肩峰下滑囊、冈上肌附着点等处。

肩关节活动受限 肩关节各方向的主动与被动活动均受限,尤其是梳头、摸背、穿衣、洗脸等日常动作难以完成。

畏寒 肩部在寒冷天气下疼痛更加明显,患者常感到患侧肩部畏寒,与对侧不一样。

肌肉痉挛或萎缩 随着病情的发展,肩部肌肉逐渐呈条索状,到中后期肌肉出现萎缩。

送你8个护肩小妙招

热敷疗法,温暖舒适 可以取适量不去皮的生姜,洗净后捣烂,挤出姜汁备用。将姜渣在锅中炒热,用纱布包裹扎口,在患侧肩部热敷。姜渣包凉后,加些姜汁入锅炒热后再敷。每次热敷15至20分钟,每日1至2次。

除了上面的姜渣热敷法,还可以试试用醋热敷。取适量食盐放入铁锅内爆炒,另取适量陈



醋,边炒边洒入盐内。醋洒完后再略炒一下,倒入事先准备好的布包内,趁热敷于肩部疼痛处。每次热敷15至20分钟,每日1至2次。

更加简便易行的还有热水袋热敷法。选取大小合适的热水袋,检查无漏气后,将60℃至70℃热水装至热水袋容量的三分之二,排出气体,旋紧袋口,擦干袋外面的水,敷于患侧肩部。每次热敷15至20分钟,每日1至2次。

注意!热敷时温度应适宜,太低效果不佳,太热易烫伤皮肤。热敷后应立即擦干、擦净皮肤,穿好衣服,注意保暖,防止局部风寒侵袭和受凉感冒。局部皮肤溃烂、出血者不宜用热敷法,孕妇禁用。

药物辅助,消炎止痛 局部外用药物如麝香止痛膏、红花油等,可以外用于患处,起到缓解疼痛的作用。但使用时要遵医嘱,避免过敏等不良反应。

此外,还可以遵医嘱服用口服药,如布洛芬缓释胶囊、塞来昔布胶囊等,可以口服以缓解疼痛和炎症。

按摩推拿,舒筋活络 通过按摩肩部肌肉和穴位,可以促进血液循环,缓解肌肉僵硬和疼痛。可以选择专业的按摩师进行按摩,也可以自己在家进行简单的按摩。

中药调养,内外兼修 中药内服可以根据个人体质和病情进行个性化调理,通过补气、温经、散寒、活血化瘀等功效来缓解肩周炎症状。但这需要在专业中医医生的指导下进行。

中药外洗也是一种有效的治疗方法,将中药煎水后用于浸泡或擦洗肩部,可以促进血液循环、缓解肌肉紧张。但使用时要避免过敏等不良反应。

穿戴保暖,抵御风寒 冬季外出时,应穿戴保暖的衣物,尤其是肩部要特别注意保暖。可以选择带有保暖功能的围巾、披肩等。在室内时,避免肩部长时间暴露在寒冷环境中,可以使用暖气、空调等设备来调节室内温度。

适度运动,增强体质 适度进行肩部运动,如耸肩、旋转肩膀等,可以促进肩部血液循环,缓解肌肉僵硬和疼痛。但运动时要避免过度用力,以免加重症状。

此外,瑜伽中的一些动作可以帮助放松肩部肌肉,提高肩关节的灵活性。可以选择一些简单的瑜伽动作进行练习。

物理疗法,科技助力 如超短波、微波等物理疗法,可以通过电磁波的作用来促进肩部血液循环、缓解炎症和疼痛。但上述操作需要在专业医生的指导下进行。

肌肉训练,关节锻炼 通过针对性的力量练习增强肩部及周围肌群力量,提高稳定性并减少炎症,对慢性期或恢复期的肩周炎患者效果较好。关节功能锻炼包括被动牵引、主动屈伸等动作,旨在维持或恢复肩关节灵活性及正常范围内的活动度。

此类措施适宜于各期肩周炎患者日常生活中开展。

文/莫鹏(应急总医院)
人民网(来源:北京青年报)

新一波冷空气来袭,气温下降明显,脑卒中发生率急剧增高。

脑卒中,俗称“中风”,只要发病5分钟,脑组织就会出现不可逆的损害。对于脑卒中患者,如果能在短时间内识别症状,得到及时治疗,可在很大程度上降低脑卒中导致的致残和死亡。

如何快速识别脑卒中?

熟记“BEFAST”口诀或“中风120”口诀迅速识别脑卒中。只要出现所述的症状之一,就应立刻拨打急救电话。

“BEFAST” 口诀

- B** 指平衡(Balance)。平衡或协调能力丧失,突然出现行走困难。
- E** 指眼睛(Eyes)。突然的视力变化,视物困难,或者一过性黑蒙。
- F** 指面部(Face)。面部不对称,口角歪斜。
- A** 指手臂(Arms)。手臂突然出现无力感或者麻木感,通常出现在身体一侧。
- S** 指言语(Speech)。说话含混、不能理解别人的语言。
- T** 指时间(Time)。时间是至关重要的如果有以上任何一个症状突然发生,则有可能是卒中。

“中风120” 口诀

- “1”** 代表“看到一张不对称的脸”。
- “2”** 代表“查两只手臂是否有单侧无力”。
- “0”** 代表“聆(零)听讲话是否清晰”。

等待急救车到来前,家人或朋友应该做以下几件事:

- ✓ 确认患者呼吸是否受到影响,如果患者口中有呕吐物,应及时清理干净,以免增加窒息风险。
- ✓ 梳理患者的既往病史、药物过敏史等信息,及时告知医务人员。
- ✓ 沉着冷静,不随意搬动或摇晃患者,不喂药、喂食物。

冬季易发脑卒中 救命口诀需熟记

内容来源于首都医科大学附属北京天坛医院神经外科主任医师刘海的采访。

来源: 人民网