

## 与春季有约 晒美丽心得

星报讯(记者 殷江霞) “女人爱美是天性,更有变美的权利”这是韩国女星信奉的一句名言。

爱美之心人皆有之,女人更爱美,那是众所周知,从总统到田头村姑,天下女人都爱美。精致的妆容、得体的衣着,既能给女人带来自信,又能带给人们视觉享受和心灵的愉悦。当一支口红打天下的时候,女人发现仅用一点点口红,就可以使自己变得十分

妩媚,有味道!随着时间的变迁,用在女人脸上的化妆品有几十种之多。几乎世界上所有的女人都希望自己美丽,为了让自己光艳照人,她们可以说是用尽方法。

每一个女人都有自己的美容秘籍,您是一个爱美的人吗?无论您是20岁、30岁、40岁或50岁,讲讲您的美容经历、您的护肤心得、您的瘦身美体经验、您的养颜秘方……令您感动的、难忘的、欣喜的……

本报《健·美》周刊今日起开始举办“与春季有约 晒美丽心得”征文活动,将在来稿中推荐10-20篇在4月8日的《美人季》大型特刊中予以刊用,你也将成为《健·美》周刊第一批美丽达人。

咨询电话:0551-5223802

邮寄地址:合肥市永红路10号市场星报社专刊部 邮编:230001

Email:yjxscb@126.com

### 下周话题

### 高血压药物治疗 时间有讲究

专家将在线解答疑问

“并非所有新诊断的高血压需要立即进行药物治疗”,省中医院心血管内科副主任医师董梅说,有些朋友在一些小诊所量过血压后认为是高血压,就自己到药店买降压药,其实这是很危险的。

董梅说,高血压二级以上;高血压一级合并三个以上危险因素(比如男性年龄55岁以上,女性年龄65岁以上,血糖、血脂异常、抽烟、肥胖、高血压家族史等)的患者需要进行药物治疗。

高血压啥时需要治疗?中医如何辨证治疗高血压?4月12日上午9:30~10:30,本报健康热线0551-2623752将邀请省中医院心血管内科副主任医师董梅与读者交流。董梅擅长运用中医和中西医结合的方法治疗高血压、冠心病、心律失常等。读者可登录星空社区(www.xksq.net),向医生提问。

陈小飞 记者 王松青

肩周炎是中年人常患疾病,肩周炎发病有什么特点?有哪些治疗方法?怎样进行预防?3月29日上午9:30~10:30,本报健康热线0551-2623752邀安徽中医学院附属针灸医院骨伤科主任医师孙奎与读者交流。以下内容根据电话录音整理,未经其本人审阅。

黄剑 记者 王松青 李皖婷/文 王恒/摄

## 人到中年,谨防肩周炎

本期指导专家 孙奎



### 专家简介

安徽中医学院附属针灸医院骨伤科主任医师,主要研究方向为针灸、手法、针刀、中医药治疗骨伤科疾病的临床及机理研究。国家中医药管理局“十一五”重点专病——膝关节炎性骨关节炎、国家中医药管理局中医药重点学科针灸学——膝骨性关节炎项目主要成员。

### 独家秘籍

长期从事中医骨伤临床工作,在治疗骨伤科常见病、多发病(如颈椎病、腰椎间盘突出症、膝骨性关节炎、肩周炎等)方面积累了一定的经验。

门诊时间:周二、四上午/周一、三、五下午

联系电话:2665027

医院地址:合肥市寿春路300号 安徽中医学院附属针灸医院

### 肩周炎发病有特点

读者:肩部疼痛很久了,同事们都说我得了肩周炎,请问肩周炎有那些特点?

孙奎:肩周炎的发病特点是一个慢性过程,一般分为三个时期。初期以疼痛为主,肩部疼痛往往较轻,常因天气变化或劳累而引发,逐渐发展为持续性疼痛,疼痛难忍,有时向肘部和前臂呈放射性窜痛,肩关节运动时更为明显,或夜间痛甚;中期以肩关节活动受限为主,一般发生在疼痛症状明显后的3-4周,因为肩部疼痛、肌肉痉挛,活动减少,关节囊、韧带等软组织粘连、挛缩,导致肩关节僵硬,肩关节活动受限更明显,严重影响穿衣、梳头、洗脸等日常生活;后期以肌肉萎缩,活动受限为主,因肩部活动减少,病程日久,肌肉废用性萎缩,张力降低,肌力减退。

### 肩痛并非都是肩周炎

读者:我老婆肩痛了很长时间,是不是患了肩周炎?

孙奎:很多人有肩周炎经历,以为肩痛就是肩周炎。其实不然,肩痛除了肩部疾

患以外,还要重视内脏疾患。肩部疾患有关节炎、滑囊炎、感染、肌肉慢性损伤等,内脏疾患有关心病、肺炎、胆结石、胆囊炎等。肩周炎的诊断除了依据它的发病特点外,还要排除上述疾患。你如果判断不清楚,最好及时到医院就诊,查清病因。

### 把握治疗原则是关键

读者:我患有肩周炎三四个月了,疼痛剧烈,不能穿衣、梳头,吃了好多药,也不见效果,该如何治疗啊?

孙奎:肩周炎的治疗原则是针对肩周炎的不同时期,或是不同症状的严重程度采取相应的治疗措施。初期:病人的疼痛症状较重,功能障碍是由于疼痛造成的肌肉痉挛所致,治疗主要以解除疼痛,预防关节功能障碍为目的,缓解疼痛可采用充分休息、封闭疗法,温热敷等物理治疗方法解除疼痛,也可内服、外用消炎镇痛类药物。中期:肩关节功能障碍是其主要问题,疼痛往往由关节运动障碍所引起,治疗重点以恢复关节运动功能为目的,可以用针灸、针刀、推拿、理疗、医疗体育等治疗,功能障碍

严重的患者可采用麻醉下大推拿,松懈粘连。后期:主要以加强功能锻炼为原则,增强肌肉力量,恢复发生废用性萎缩的肩部肌肉的正常弹性和收缩功能。

### 治疗宜早不宜迟

读者:我妈妈五十来岁,肩部疼痛,都说是肩周炎,应该怎么办?

孙奎:肩周炎通常是在无意之中形成的,有时您可能感觉肩部不适,50岁左右的人比较常见。患有肩部不适要早发现,早诊断,早治疗。早治疗可以防止肩周炎的发生,缩短病程,尽快恢复肩关节功能。你妈妈肩部疼痛尚不能确诊为肩周炎,但应该积极治疗,以防肩周炎的发生。

### 肩周炎预防要重视

读者:有什么方法可以预防肩周炎吗?

孙奎:有的。为大家介绍几种肩周炎的预防措施。1、注意防寒保暖,2、纠正不良姿势避免慢性劳损。3、适当加强肩关节功能锻炼。4、注意及时治疗继发性肩周炎的相关疾病,如颈椎病、肩部和上肢软组织损伤、胸部外科手术以及神经系统疾病。

### 一周病情播报

### 预防过敏性皮炎 需避开过敏源

春天风大,空气中漂浮着很多浮尘,飞扬着柳絮、花粉等容易引起过敏的因子,对于敏感体质的人来说,皮肤上,尤其是脸部容易被感染。

据合肥市一院门、急诊统计,上周前来皮肤科就诊的患者明显增多。据合肥市一院医生介绍,春天随着人体的新陈代谢功能逐渐提高,皮脂腺分泌也日益增多,皮肤变得非常敏感,如果不注重防护和保养,就会患上皮炎,女性的皮肤更易过敏。造成过敏的原因很多,其中最常见的是食物、动物皮毛、空气中大量飘散的花粉、灰尘、空气污染等。季节的变化也是导致过敏的一大诱因。

医生提醒,预防过敏症,首先要尽量避开花粉、动物皮毛等过敏源,保证居室和办公环境的通风,少去或不去人群聚集的地方。避免蚊虫叮咬,尽量少到不洁的水域或草丛中游玩。要注意尽量少吃或不吃辛辣刺激的食物和鱼、虾、蟹、羊等腥发之物。

苏洁 记者 王松青

## 一次手术解除两大疾病

## 外科手术发展近来新趋势

淮南市的张先生患有胆囊结石,3月18日来合肥出差期间,突发阑尾炎,住在安医大二附院,次日由该院普外科周连帮副主任为其实施了腹腔镜微创手术,摘除了阑尾和胆囊结石,第三天即恢复出院。

周连帮告诉记者,现在开展的腹腔镜技

术不用开腹,腹壁创伤小,术后恢复快。腹腔镜手术术后腹部美容效果好,腹壁切口大小一般在0.5-1.0cm,且是分散的,有2-4个,愈后疤痕很小。

据省外科学会主任委员、安医大二附院副院长耿小平教授介绍,腹腔镜技术俗称“钥匙

孔手术”,逐渐成为外科手术发展的趋势。现在的腹腔镜手术,已广泛应用于外科领域,如阑尾切除术、胃切除术、结肠直肠癌切除术、肝脾手术、甲状腺手术、腹腔镜疝气修补术等等。最新的腹腔镜技术已经可以实现单孔切除胃癌手术。 何水红 颜理海 记者 王松青