

常按肩髃穴可防治肩周炎

肩周炎是以肩关节疼痛和活动受限为主要症状的常见疾病,好发年龄在五十岁左右,女性发病率略高于男性,多见于体力劳动者。冬季,天气寒冷,肩周炎易发,如何防治肩周炎,听听安徽省针灸医院骨二科主任孙奎怎么说。

□ 罗建明 王津淼 记者 马冰璐 文/图

肩周炎的表现有这些

肩周炎患者主要有以下一些表现:

(1)压痛:多数患者在肩关节周围可触到明显的压痛点,压痛点多在肱二头肌长头腱沟。肩峰下滑囊、喙突、冈上肌附着点处。

(2)怕冷:患肩怕冷,不少患者终年用棉垫包肩,即使在夏天,肩部也不敢吹风。

(3)肩部疼痛:起初时肩部呈阵发性疼痛,多数为慢性发作,以后疼痛逐渐加剧或顿痛,或刀割样痛,且呈持续性,气候变化或劳累后,常使疼痛加重,疼痛可向颈项及上肢扩散,当肩部偶然碰撞或牵拉时,常可引起撕裂样剧痛,肩痛昼轻夜重为本病一大特点,多数患者常诉说后半夜痛醒,不能成寐,尤其不能向患侧侧卧,此种情况因血虚而致痛者更为明显;若因受寒而致痛者,则对气候变化特别敏感。

(4)肩关节活动受限:肩关节各方向活动均受限,以外展、上举、内外旋更为明显,随着病情进展,由于长期废用引起关节囊及周围软组织的粘连,肌力逐渐下降,加上喙肱韧带固定于缩短的内旋位等因素,使肩关节各方向的主动和被动活动均受限,当肩关节的外展时出现典型的“扛肩”现象,特别是梳头、穿衣、洗脸、叉腰等动作均难以完成,严重时肘关节功能也可受影响。屈肘时手不能摸到同侧肩部,尤其在手臂后伸时不能完成屈肘动作。

(5)X线及实验室检查:常规摄片大多正常,后期部分患者可见骨质疏松,或冈上肌腱、肩峰下滑囊钙化征。

(6)肌肉痉挛与萎缩:三角肌、冈上肌等肩周围肌肉早期可出现痉挛,晚期可发生废用性肌萎缩,出现肩峰突起,上举不便,后弯不利等典型症状,此时疼痛症状反而减轻。三角肌有轻度萎缩,斜方肌痉挛。冈上肌腱、肱二头肌长、短头肌腱及三角肌前、后缘均可明显压痛。肩关节以外展、外旋、后伸受限最明显,少数人内收、内旋亦受限,但前屈受限较少。

常按肩髃穴可防治肩周炎

有的老年患者,严重到连穿衣都困难,早上起床时,甚至肩膀都抬不起来,对于因受寒导致的肩膀酸痛僵硬,以及偏瘫患者肢体活动不利,揉按肩髃穴可起到较好的缓解作用。

抬起肩时,沿着锁骨往上推,会摸到一高起的点,这里是肩峰,在它的前下方有个凹陷的地方,这就是肩髃穴。

健康心理

来自“星星”的他们也有敏感的内心

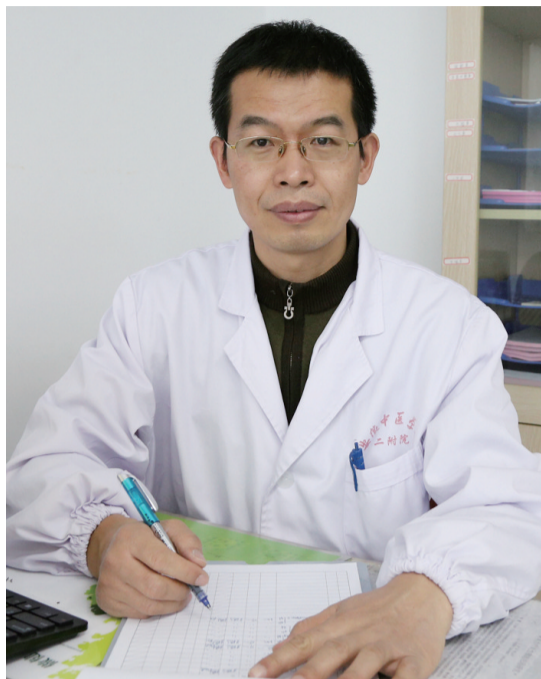
世界自闭症日,专家呼吁更多的、不戴有色眼镜的关爱

星报讯(周洁 朱世玲 记者 马冰璐) 4月2日是“世界提高自闭症意识日”,自闭症儿童又被称为“星星的孩子”。当日,合肥市第四人民医院(安徽省精神卫生中心)儿童青少年心理科朱丽主任呼吁,社会和大众应科学地认识自闭症,给予患儿更多的包容和关爱,为他们创造更加有爱的成长空间。

社交和言语交流缺陷是典型症状

朱丽介绍,自闭症患儿在社会交往方面存在质的缺陷。在婴儿期,患儿回避目光接触,对人的声音缺乏兴趣和反应,没有期待被抱起的姿势,或抱起时身体僵硬、不愿与人贴近。在幼儿期,患儿仍回避目光接触,呼之常无反应,对父母不产生依恋,缺乏与同龄儿童交往或玩耍的兴趣,不会以适当的方式与同龄儿童交往,不能与同龄儿童建立伙伴关系,不会与他人分享快乐,遇到不愉快或受到伤害时也不会向他人寻求安慰。

学龄期后,随着年龄增长及病情改善,患儿对父母、同胞可能变得友好而有感情,但仍明显缺乏主动与人交往的兴趣和行为。虽然部分患儿愿意与人交往,但交往方式仍存在问题,他们对社交常情缺乏理解,对他人的情绪缺乏反



孙奎:主任医师,医学博士,擅长针灸、正骨手法、小针刀、射频微创等治疗膝关节炎、颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出症、颈肩腰腿痛等病症。

按摩最好的方法就是躺在床上,放松肩膀,让别人轻轻揉按这个穴位3~5分钟,自己也可以做,掌心紧贴肌肉,用大拇指做旋转按摩,同时其余四指做抓提按摩,较为严重的患者,可将肩部紧贴墙,然后以肩部为轴心,做旋转按摩。

5个小动作“赶走”肩周炎

1.屈肘甩手:患者背部靠墙站立,或仰卧在床上,上臂贴身、屈肘,以肘尖做为支点,进行外旋活动。

2.体后拉手:患者自然站立,在患侧上肢内旋并向后伸的姿势下,健侧手拉患侧手或腕部,逐步拉向健侧并向上牵拉。

3.展臂站立:患者上肢自然下垂,双臂伸直,手心向下缓缓外展,向上用力抬起,到最大限度后停10分钟,然后回原处,反复进行。

4.手指爬墙:患者面对墙壁站立,用患侧手指沿墙缓缓向上爬动,使上肢尽量高举,到最大限度,在墙上作一记号,然后再徐徐向下回原处,反复进行,逐渐增加高度。

5.后伸摸棘:患者自然站立,在患侧上肢内旋并向后伸的姿势下,屈肘、屈腕,中指指腹触摸脊柱棘突,由下逐渐向上至最大限度后呆住不动,2分钟后再缓缓向下回原处,反复进行,逐渐增加高度。

应,不能根据社交场合调整自己的行为。除此之外,该症患儿言语交流方面存在明显障碍。

治疗训练贵在坚持

朱丽表示,因为病因和病理机制尚未研究清楚,目前没有任何特效药物可以治疗它的核心症状,家长们切勿因求治心切而盲目听信虚夸广告,造成不必要的财产损失。

治疗的最好方法是早发现,早治疗。治疗年龄越早,改善程度越明显。坚持以非药物治疗为主,药物治疗为辅,两者相互促进的综合化治疗培训方案。治疗方案应个体化、结构化和系统化。根据患儿病情因人而异地进行治疗,并依据治疗反应随时调整治疗方案。促进家庭参与,让父母也成为治疗的合作伙伴或参与者。患儿本人、儿童保健医生、患儿父母及老师、心理医生和社会应共同参与治疗过程,形成综合治疗团队。治疗、训练的同时要注意患儿的躯体健康,预防其他疾病。

朱丽呼吁,关注不是同情,关爱不是怜悯。生病不是孩子的过错,也不是家长的过错,希望大家不要戴着有色眼镜去关爱,而是真正地去了解这个疾病,真正地去包容和关爱自闭症患儿。

健康提醒

长期大量饮酒是病! 得治!

星报讯(记者 马冰璐) 礼仪庆典、婚丧嫁娶、年节团聚都离不开酒,酒深入到了生活的各个方面,但是长期大量饮酒是病! 得治! 如何减少对酒精的渴求? 一起来听听心理专家怎么说。

酒精依赖综合征俗称酒精成瘾。酒精成瘾最明显的表现是有着强烈的想喝酒的欲望,不喝不行,否则就会觉得全身难受。酒精依赖患者多数在饮酒初期心情愉快,紧张状态缓解,之后逐渐形成饮酒习惯。当饮酒的时间和量达到一定程度后,患者无法控制自己的饮酒行为,并出现一系列特征性的症状。

据专家介绍,其主要特征为:对饮酒具有强烈的渴望,无法控制地想喝酒,并形成了一定的饮酒模式,饭前饭后都会喝点酒,甚至在不该喝酒的场合也控制不住要喝酒,完全失去了自控力。患者不顾事业、家庭和正常社交活动,也不顾自己因为过度饮酒导致的身体疾病,让饮酒成为其生活中的头等大事。患者酒量越来越大,酒喝少了觉得“不过瘾”,并开始出现酒精戒断症状,当喝酒的量减少或者隔一段时间不喝酒,血液中的酒精浓度下降,患者就会出现手、足及四肢震颤,并有出汗、恶心、呕吐等戒断症状。此时若患者及时饮酒,则症状迅速消失。如果在最近一年内有一段时间出现过上述症状即应考虑患上酒精依赖综合征,应及时到专科医院就诊。

如何减少对酒精的渴求呢? 专家表示,渴求足任何成瘾及戒断的组成部分。对酒精的渴求在短时间内(如不到1小时)表现严重,患者未饮酒的时间越长越容易处理。帮助患者为渴求做好准备很重要,帮助患者了解严重渴求是一个发作性和反复出现的过程。推荐使用三种疗法:①延迟,将饮酒决定延迟1小时,也许会饮酒,也许不会饮酒,但是稍后再做决定(那时渴求程度已经下降);②分散注意力,在这1个小时,将你的注意力从是否饮酒上转移开,去关注其他活动;③停止,1小时后对自己说:“我成功控制了酒瘾发作,我下次一定行,尽管控制酒瘾很困难,但我还是成功了。”患者应该重新思考他们想要戒酒的原因,为什么尝试戒断,如果重新开始饮酒会回到怎样的生活。如此,可逐步达到对渴求的控制。

饮食健康

补肾多吃黑色食物

星报讯(记者 马冰璐) 黑色属肾,多吃黑色食物对补肾也很有好处,以下这几样对补肾有益的黑色食物,大伙不妨吃吃看。

黑豆属大豆的一种。与其他大豆类一样,黑豆中含有丰富的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙和B族维生素。它能够促进血液中胆固醇的代谢以及预防动脉硬化。

黑米具有滋阴补肾,健脾暖肝、补益脾胃,益气活血,养肝明目等疗效。经常食用黑米,有利于防治头昏、目眩、贫血、白发、眼疾、腰膝酸软、肺燥咳嗽、大便秘结、小便不利、肾虚水肿、食欲不振、脾胃虚弱等症。

黑芝麻含有大量的脂肪和蛋白质,还含有糖类、维生素A、维生素E、卵磷脂、钙、铁、铬等营养成分。有健胃、保肝、促进红细胞生长的作用,同时可以增加体内黑色素,有利于头发生长。