

55岁的罗女士近期肩部疼痛,疑患肩周炎,她想问:

肩周炎能否自愈 可否自行服用止痛药

舟山医院骨科主任医师郑杰:肩痛不一定是肩周炎,不建议患者自我诊断、用药

□记者 姚舜好

生活中,很多人都会偶犯肩痛,可能由外伤导致,也可能由长期姿势不当引起,或是上了年纪,肩关节发生了退行性病变。出现肩部疼痛,大多数人会认为自己得了肩周炎,今年55岁的市民罗女士近期晾完衣服后总感觉肩部不适,吃过几回止痛药,觉得效果不佳。她想咨询:肩周炎能否自愈?自行服药是否可行?舟山医院骨科主任医师郑杰表示,肩痛不一定是肩周炎,可能存在肩袖损伤,建议患者尽早就去医院确诊。



肩痛不一定是肩周炎 拖延治疗风险大

郑杰介绍,患者把肩痛当成肩周炎,自行买药服用的情况相当普遍,“患者来就诊都自述自己肩痛,其实肩部疼痛范围比较大,容易混淆。它可能是粘连性肩关节囊炎引起的,也就是我们通俗所称的肩周炎,也可能是肩袖损伤引起的,具体是什么原因引起的疼痛,得由专业医生做鉴别,对应的治疗手段自然也不同。”

“就诊时遇到的患者,十有八九都已经忍了一段时间的疼,甚至有的患者已被明确告知有肩袖严重损伤,依旧拒绝手术。”郑杰介绍,门诊中有一位五六十岁女性患者,确诊肩袖完全性断裂但拒绝手术。3个月后,她的肩部疼痛得不到缓解,又来检查,我们通过核磁共振发现她的部分肩袖组织已经回缩。如果她早做手术,组织回缩不明显的话,术后再次撕裂的可能性就会小很多。”

肩袖撕裂是否要做手术,也应根据症状、体征、患者需求和身体状况决定。通常对于年轻患者主张积极手术治疗,老年患者若身体状况良好、对功能要求高,同时伴有肩关节力弱和疼痛明显,也建议手术。而对于老年无症状肩袖损伤患者可保守治疗。

郑杰表示,肩袖修补术的术后再撕裂率其实很高,笼统地讲有25%~90%,其中巨大撕裂的再撕裂率超过50%。术后会不会再撕裂,并发症严不严重,主要看患者拖得久不久,拖的时间越长,手术效果就越差,“发展早期还能做微创手术,拖得久了就可能要做关节置换,或者肌腱转位术。这个手术就大了,费用也高。因此发生肩痛一定要及时就诊,确定具体哪里出了毛病。”

另外,不少肩周炎患者会寄希望于自愈,对此郑杰表示,粘连性肩关节囊炎的自愈率不高,通常患者年纪越大,自愈率越低,且自愈患者的复发率更高,因而他不建议患者抱侥幸心理自我服药治

疗。肩周炎的不同发展期也有对应的治疗手段,“急性期要避免引起疼痛的动作,可口服消炎镇痛药物,也可以针灸、拔火罐以及冲击波治疗。还可行肩关节灌注治疗,必要时行关节镜手术。粘连期需要功能锻炼和保守治疗双管齐下,若效果不理想可行肩关节手法松解加灌注治疗,关节镜下松解。”

预防肩袖损伤 须避免不必要的过顶运动

郑杰在临床观察中发现,患有肩周炎或是肩袖损伤的患者中,以老年群体居多。这部分人群肩关节多数发生了退行性变,如出现骨质增生,骨刺与肩袖反复摩擦就容易损伤肩袖。而年轻群体发生肩袖损伤多数是由暴力外伤引起的,“要预防肩袖损伤,尤其是高龄群体,日常生活中要避免过度锻炼,避免不必要的过顶运动。”

所谓过顶运动,就是把手举过头顶的运动。前段时间,舟山医院收治了一位68岁的男性患者,他的肩袖损伤就是受到了职业特性的影响。“这个患者平时专门负责给轮船写船号,长期举着轮刷做过顶动作,久而久之肩袖就被磨损了,他说厂里还有很多年轻工友也犯肩痛。”郑杰说,另外还有一些老年人,锻炼时不注意分寸,比如喜欢双手抓着高处用力晃动身体,这种动作也易磨损肩袖。

“很多肩关节疾病,如果病情要发展,盲目锻炼是没有太大用处的,不是说你肩部在锻炼它就不发展了。比如肩袖损伤伴肩峰撞击就容易越练越严重。”郑杰建议,如果肩部有不适,不要盲目刻意锻炼肩部,可以弯腰做做手臂钟摆运动,在身前转转圈,不要将手举过头顶。

“肩关节疼痛患者一定要在医生指导下锻炼,否则容易越练越严重,平日也应避免手提重物,避免过度使用肩关节。另外要注意防寒保暖、纠正不良姿势减少拉伤风险,同时及时治疗肩关节相关疾病,如糖尿病、颈椎病、上肢损伤等。”郑杰特别提醒。

李先生26岁就有胃病,他想咨询 怎样才能减少胃病发生

□记者 姚舜好

李先生家住新城,今年26岁,体检发现自己开始有胃肠道疾病,说身边不少年轻朋友有类似疾病,问该怎么改变。

舟山医院全科医学科主任朱建军回复:年轻人的消化系统出毛病,不合理的饮食结构和不健康的生活习惯是首因。由于生活水平的提高,大鱼大肉成为易得的食材,饮食不克制就容易吃出毛病,还有年轻人常吃重盐重油的外卖、甜食以及喝酒,还常吃夜宵、熬夜,且不运动,长此以往容易导致肥胖,严重的还会导致免疫系统

疾病。各类胃肠道疾病发病呈年轻化趋势,当下年轻人中,慢性胃炎、胃肠功能紊乱非常常见,因此一些固有的体检观念也应该进行改变,比如过去建议男性40岁以上做一次胃镜,50岁以上做一次肠镜,但现在不那么认为了,检查越早越好。

如果胃肠道有原因不明的不适,且短期无法自愈的,就得去医院就诊。社区为居民做筛查体检时,居民可以提供粪便样本,检查内部有无隐血。如果粪便有隐血,且你的年龄在50岁以上,平时高脂高蛋白饮食,就是肠癌高风险人群,建议及早做个肠镜。

林女士在单位体检中被查出贫血,她想咨询 贫血是一种病吗?

□记者 姚舜好

今年45岁的定海林女士体检被查出贫血,她不解的是过去因为生活贫苦、营养不良导致贫血很普遍。但如今,物质条件得到明显改善,怎么还会贫血?贫血是一种病吗?该怎么治疗?

舟山医院血液内科副主任医师竺枫回复:贫血的主要症状是感觉身体没劲,严重者表现为心慌、气短,或者胸闷等;还可以表现神经系统症状:头晕、头痛、耳鸣、眼花、眼前出现黑点、冒金星、嗜睡、反应迟钝等;另有可能伴有食欲不振、腹胀、胃部不适、恶心、便秘等。贫血可以通过化验血常规,就可以诊断。诊断贫血最重要的指标是血常规里的“血红蛋白”。正常女性的血红蛋白是110~150g/L,男性是120~160g/L,如果低于上述标准,就可以诊断为贫血。

贫血是最常见的血液系统问题,贫血不是“病”!为什么不是病呢?贫血只

是一组症状组成的临床综合征,不是疾病的名称,但有可能“贫血”背后隐藏着重大疾病,因此一定要引起重视。

举个例子:发烧最为常见。如果你发烧了,你能说我得了“发烧病”吗?当然不能。发烧总有原因吧,是感冒引起的?还是胆囊炎引起的?甚至肿瘤也可以表现为发烧。贫血也一样,如果发现贫血,第一件事,就是明确诊断,疾病诊断之后,再去治疗。

贫血最常见的原因是营养不良,包括:缺铁性贫血、巨幼细胞性贫血。此外血液系统的再生障碍性贫血、骨髓增生异常综合征(MDS)、白血病、淋巴瘤等也都可表现为贫血。除了血液系统疾病,还有很多慢性病,如:慢性肾功能不全、甲状腺疾病、慢性肝病,甚至肿瘤都可以引起贫血。发现贫血后,最好到血液专科检查,以便对症治疗。不要发现贫血就给自己下个“贫血”诊断,不听医嘱,偏信偏方,这就有可能耽误病情。

寻医问药