

# 肩周炎频发 四招巧“解冻”

寒风渐起,寒意袭人。由于冬季昼夜温差大、气候多变,每年的这个时期,不少市民开始频繁遭受肩周炎之苦。医生提醒,有肩周炎病史的患者要注意肩部保暖,一旦疼痛发作,及时到医院就诊。  
□融媒体记者 张沼坤

## 肩膀“冻住了”

近日,家住中心市区的林阿婆就面临这样的困扰。

据林阿婆自述,她右侧肩膀的疼痛症状由来已久。最近,天气降温,肩膀就疼痛得更厉害了。连简单的刷牙洗脸、穿脱衣服都变得很困难。做一些活动幅度稍大的动作时,肩膀疼得更严重,已经影响到正常生活。

通过详细问诊和相关检查后,林阿婆被确诊为“肩周炎”。肩周炎,又称冻结肩、五十肩,主要发生于50岁左右的中老年人(女性多发),退变、劳损、受凉等是常见病因,表现为肩周疼痛,夜间为甚,且伴上举、后伸等动作明显受限,严重影响生活质量。

“像林阿婆这样的情况,是因为入冬后天冷,肩部着凉诱发并加重肩周炎的症状。”泉州市中医院骨伤科主任医师苏再发说,大批的“肩部劳动者”开始不同程度地出现肩颈不舒服症状,有的感觉肩部僵硬、发冷,有的发现肩颈两侧疼痛加剧,有的一转头就扭到脖子,还有人一抬头有眩晕感。



伏案久坐者记得不时起来活动,预防肩颈疼痛。(CFP图)

## 天冷是诱因

苏再发说,诱发肩周炎的原因很多,其中温度是重要因素。

寒冷会使关节周围血液循环变差,由于肩关节及周围连接的附属关节多、肌肉及滑膜囊多,活动范围较大且频繁,一旦受风寒,血管收缩,血液循环不畅,加之肌腱处血供较差,肌肉消耗产生的酸性物质不能代谢,会引起局部渗液水肿,则易致无菌性炎症而产生疼痛。

在中医看来,肩周炎是因为人体肝肾亏损、气血衰落,遇到风邪、寒邪、湿

邪乘虚而入,导致血不养筋、经气不畅而出现了不通则痛的病症。“在冬季,人体阳气由生发开始转向收敛,气候也由炎热逐渐转成寒凉,最易导致肩周炎复发。”苏再发解释。

尤其是长期伏案工作的人,经常保持同一个动作,平时也不运动,时间长了,容易导致气血不足,也就是肩颈部的血液循环不畅了,血液流速越来越慢,开始血液瘀滞,如果再遇冷,就开始僵硬。

## 外出须保暖

一旦得了冻结肩,应尽早规范诊治,争取尽快“解冻”,提高生活质量。苏再发建议,生活中,可通过以下方法“解冻”:

**热敷疗法:**最简单易行的是热水袋热敷法。选取大小合适的水袋,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。

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

**按摩推拿:**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。

**中药外洗:**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。

除了上述方法外,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。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,否则反而会加重症状。

## “冬季进补,来年打虎” 辨识膏方对症用



阿胶糕(CFP图)

“冬季进补,来年打虎”。随着寒冬的到来,膏方成为热门养生保健品。膏方于身体,犹如园丁于树木施与的底肥,为来年的升发打下重要的基础。那么,膏方到底怎么用?

泉州市中医院治未病科主任、主任医师黄伟贤介绍,膏剂有外敷和内服两种,外敷膏剂是中医外治法中常用药物剂型,除用于皮肤、疮疡等疾患以外,还在内科和妇科等病症中使用。内服膏剂,又称为膏方,是中医常用的“丸、散、膏、丹、酒、露、锭”八种剂型之一,早在《黄帝内经》中就有关于膏剂的记载,因其起到滋补作用,也有人称其为滋补药,广泛地使用于内、外、妇、儿、伤骨、眼耳鼻喉等科疾患及大病后体虚者。

黄伟贤说,膏方,因为药性滋润,故又称“膏滋”,是一种具有高级营养滋补和治疗预防综合作用的成药。是在中药汤剂的基础上,根据不同人的不同情况确定中药组成,然后将中药反复煎煮提取,去渣取汁,经蒸发浓缩后,加糖或蜂蜜等制成的一种稠厚的半流体制剂型。其中,处方中药物尽可能选用道地药材,全部制作过程操作严格,只有经过精细加工的膏方最终才能成为上品。膏滋药,原为流行于上海、江浙一带老百姓冬令进补的传统方式,对当地百姓的健康养护起到了积极作用。

泉州市中医院治未病科副主任、副主任医师陈劲智介绍,按照药物性质,膏方主要由中药饮片、细料药、胶类、糖类及辅料等几部分组成。

中药饮片是膏方的主体部分,是医生通过望、闻、问、切四诊合参详细辨证分析后,根据患者体质的不同与病情的需要,所给出处方中的药物部分。

细料药,又称细贵药材,是处方中体现膏方补益虚损或有着特殊功效的重要组成部分,常用的如人参(生晒参、西洋参、红参、朝鲜参等)、鹿茸、海马、铁皮枫斗、冬虫夏草、灵芝孢子粉、西红花、三七粉、蛤蚧粉、羚羊角粉、川贝粉、珍珠粉等。

胶类常用的有阿胶、黄明胶、鳖甲胶、鹿角胶等,常用的糖有冰糖、红糖、饴糖及蜂蜜等。

另外,根据制作过程是否加入蜂蜜将膏方分为清膏和蜜膏,中药煎煮浓缩后直接收膏者为清膏,收膏时加入蜂蜜称为蜜膏,后者尤其适合年老体弱、有慢性病者;根据膏方中是否含有动物胶或胎盘、鹿鞭等动物药,可将其分为素膏和荤膏,素膏由中草药组成,不易发霉,四季均可服用;荤膏中则含有动物胶(药),多属温补之剂,且不易久存,一般冬季服用。  
□融媒体记者 张沼坤



近期,糖尿病患者住院人数有所增加。冬季如何保持血糖稳定?记者采访了泉州医高专附属人民医院内分泌科主任医师王洋。

有很多研究显示,糖尿病患者在冬季容易出现血糖和其他代谢指标不达标的问题,因为冬天相对寒冷,人们户外活动时间相对减少。运动本身可以增加胰岛素的敏感性,可以帮助机体代谢和利用血糖,冬季由于寒冷户外活动减少,会导致运动所消耗的葡萄糖减少,有可能导致血糖的升高。

此外,寒冷季节人们往往摄入过多热量或者是进食过多的肉类以抵御寒冷,这样也可能增加体重,进而增加胰岛素抵抗。

王洋建议,做好以下六件事,可帮助“糖友”平稳过冬。

**适当运动。**适当的运动可以帮助糖尿病患者控制体重,提高胰岛素敏感性,有利于血糖的控制,且有利于增强抵抗力。比如散步、慢跑、游泳等。

**合理饮食。**糖尿病患者既要满足营养需

求,又要控制血糖水平。建议选择低糖、低脂、高纤维的食物,如蔬菜、水果、全麦面包、瘦肉等,避免摄入过多糖分和脂肪。合理搭配蛋白质、碳水化合物和脂肪的摄入比例。

**监测血糖。**糖尿病患者应定期监测血糖,以便及时发现血糖波动并采取相应措施。如果血糖控制不理想,应及时就医调整治疗方案。

**避免感染。**冬季是各种感染性疾病的高发季节,糖尿病患者更易引发各种感染,比如感冒、肺炎、尿路感染等。日常要多饮水、注意个人卫生及防护,多穿衣袜御寒,避免感染及出现糖尿病足。

**规律用药。**糖尿病患者需要长期坚持规律用药。胰岛素、降糖药等均应按照医生或药师的建议使用,不要随意更改剂量或停药,以免影响血糖的控制效果。

**保持良好心态。**情绪波动会影响血糖的稳定,可能导致酮症酸中毒的发生。因此,糖尿病患者应学会控制情绪、保持积极乐观的心态,避免过度激动或抑郁。  
□融媒体记者 张沼坤

## 天冷血糖就飙升

# 做好六件事 “糖友”平稳过冬



定期监测血糖,及时发现波动并采取相应措施。(CFP图)

# 身上长了“鱿鱼丝” 竟是HPV感染

一到冬季,一些人脖子上会长出从针尖到米粒大小不一的像“鱿鱼丝”的小肉粒,少则几个,多则上百个,不痒不痛,擦不掉也洗不去,随着时间推移还会越来越多,很让人心烦。泉州市皮肤病防治院中医皮肤科副主任医师林俊杰介绍,这是一种常见的病毒性皮肤病——丝状疣,作为一种因人类乳头瘤病毒(HPV)悄然入侵而引发的皮肤病,孕期女性是丝状疣的易感“靶标”,妊娠期间其发病几率显著攀升。  
□融媒体记者 张沼坤

## 是不是肿瘤 会不会癌变

丝状疣偏爱在颈部、胸部以及眼皮这些肌肤柔软细嫩之处“安营扎寨”。它好似一根精巧却恼人的细丝,颜色若隐若现,与周边皮肤色调相近或略深几分。

通常形单影只,偶尔也会三三两成群。其表面呈现出独特的疣状纹理,宛如微观的山峦起伏,顶端还戴着角质化的“小帽”,触感稍硬,约2—5毫米的细长身形,宛如皮肤表面附着的一根纤细发丝,不痛不痒,仅在某些不经意时刻,带来一丝轻

微的瘙痒,似在悄然宣告它的存在。

林俊杰说,丝状疣的传播路线主要有两条“通道”:其一为直接接触,当与携带有丝状疣的个体发生皮肤的亲密接触,例如不服经意间的轻轻擦过疣体,病毒便会如敏捷的“小贼”,迅速跳转到自己身上。

其二则是间接接触,使用了被患者污染的日用品,诸如毛巾、衣物、公用剃须刀等,都可能成为病毒“暗度陈仓”的载体。孕妇在妊娠期间,身体免疫防御系统

如同处于特殊“警备状态”,免疫力的波动变化使其更易被病毒“突破防线”,从而诱发丝状疣。同理,老人、小孩、艾滋病患者以及长期依赖免疫抑制剂的人群,也因自身免疫“城墙”的薄弱,沦为丝状疣的易感染对象。

庆幸的是,丝状疣为一种良性疾病,除影响局部美观外对身体健康不会造成影响。部分疣体在扯、捻、搔抓后会感染出现肿瘤,但不会发生癌变。

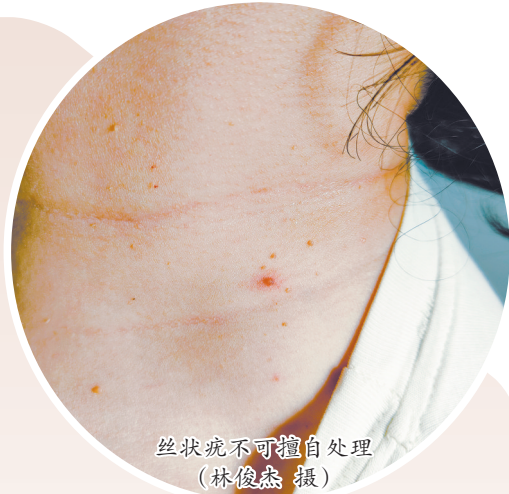
掐、揪,用绳子勒、剪刀剪,用大蒜涂……“且不说这样的操作不能完全去掉丝状疣突起来的角质,也没有处理掉‘藏’在皮肤内的HPV病毒,过程中还可能会造成皮肤破溃,引起扩散、感染等,最终导致它们‘春风吹又生’,甚至越来越多。”

林俊杰提醒,无论是哪种“小肉球”,都不建议患者自行处理,抠除、剪掉等方式不仅去除不彻底,还有出血、感染的风险,因此一定要交给专业的皮肤科医生来解决。

拔除杂草可能需要多次清理才能根除,多数情况下需要多次治疗方可确保彻底清除。

当然,最终的治疗方案究竟如何抉择,还需医生依据个体的具体病情状况,如疣体的大小、数量、分布位置,以及患者的身体整体素质、免疫状态等多方面因素综合考量裁定,量身定制出最适宜的治疗“蓝图”。

在门诊中,林俊杰经常能遇到患者用错误方式处置丝状疣,比如用手抠、



丝状疣不可擅自处理 (林俊杰摄)

## 不共用毛巾 不接触疣体

林俊杰建议,预防丝状疣,要注意日常生活细节。注意个人卫生。皮肤保持清爽洁净,双手如同勤劳的“小卫士”,要频繁清洗。坚决杜绝与他人共用毛巾、浴巾、剃须刀等私密物品,防止病毒“趁虚而入”。

健康生活方式。适度锻炼使身体充满活力,饮食均衡如同为身体提供丰富的“战略物资”,充足睡眠让身体的免疫“部队”得以休养生息,从而提升整体免疫力,使病毒难以轻易“攻城略地”。

保持安全距离。与丝状疣患者的疣体要保持“安全距离”,若不慎接触,需立即洗手消毒,如同清除潜在的“危险分子”。倘若家中有成员不幸“中招”,应敦促其尽快接受治疗,并在此期间严格执行物品隔离制度,毛巾、浴巾、衣物、剃须刀等私人物品务必分开使用,避免病毒在家庭内部“兴风作浪”,为其他家庭成员构筑起一道坚实的防护“壁垒”。

# 手麻无力中风了? 或只是神经损伤

一觉醒来手不听使唤,抬不起来了,很多人的第一反应是:中风了?别紧张,或许只是神经损伤,对症治疗就可以了。

周末一觉醒来,48岁的王女士(化名)突然发现右手手腕垂着,任凭她怎么使劲也抬不起来。“难道是中风了?”王女士被自己的这一念头吓得冒冷汗。

在泉州市正骨医院手外科,医生详细询问了病史并进行专科查体,判断王女士的情况与中风并不相符。“如果是中风,会整条手臂都抬不起来,不会只是手掌。”泉州市正骨医院肌电图室主治医师柳三凤判断,王女士患的是上臂桡神经损伤。

该类型桡神经损伤也叫“星期六夜麻痹”或是“蜜月麻痹症”,最先表现的症状都是手臂麻木、手功能障碍、感觉减退甚至消失等。

经过7周的治疗,王女士的右手已完全恢复如常。柳三凤介绍,在临床上导致桡神经损伤的因素较多,主要为骨折、骨折、肩关节脱臼等,部分还与炎症反应、酒精中毒和睡眠姿势不当等因素相关。

神经肌电图检查是通过神经电图和肌电图两项检查,观察神经以及神经周边肌肉的损伤程度,明确位置和程度后再进行相应的电刺激疗法,刺激受损神经恢复。

柳三凤介绍,臂丛神经损伤,小儿产伤所致上肢功能受限,上、下肢周围神经损伤,神经失调、肌肉萎缩、面瘫等手外科、骨科、康复科、神经内科患者等适用电刺激疗法。

日常生活中,应如何避免出现“星期六夜麻痹”?首先要调整睡眠姿势,改变以手当枕的习惯,对于因醉酒或劳累后熟睡的家人,要注意其体位和姿势,如发现手臂受压应及时帮其翻身。若出现“手脚麻木”“四肢无力”“肌肉萎缩”等任一症状,建议及时到正规医院诊疗,及时的医疗干预有助于患者尽快恢复健康。  
□融媒体记者 张沼坤