

# 并非肩周炎!六成肩痛因肩袖损伤

■陈疾忤

“开始是右肩抬起时疼痛,后来逐渐发展到夜间痛醒,炒菜、拖地、抱孩子等活动感觉越来越费力。”62岁的范阿姨自述深受“肩周炎”困扰半年有余,尝试了运动锻炼、热敷、推拿等方法后,疼痛反而愈演愈烈。最近,她来到医院,经过一系列专业检查后,谜团终于被解开。原来,藏在肩痛背后的并非肩周炎,而是肩袖损伤。



是正常的,还可能出现肩部无力的现象。

由于损伤的肩袖不能自行修复,因此不恰当的治疗可能会导致损伤扩大,有的甚至严重影响肩关节的结构和功能,晚期甚至需要进行肩关节置换。

## 肩袖损伤不能自行盲目拉伸

肩袖是一组肌腱,属于我们通俗认知上的“筋”。我们的肩膀能够灵活地进行旋转、抬高、放低等动作,其中都有肩袖的功劳。肩袖撕裂与多种因素相关,包括年龄相关的退变、撞击及创伤等,对个体而言,可由一种或多种原因导致。

范阿姨就是典型的老年慢性劳损。随着年龄的增大,中老年人人群的肌腱会逐渐出现退变和磨损,偶尔轻微的推拉都会导致不可自愈的肩袖撕裂。

目前,肩袖损伤的治疗方式分为保守治疗和手术治疗。对于病程较短、症状较轻、因高龄等不适合手术的患者,可采取“康复训练+物理治疗+药物”的保守治疗。

值得注意的是,保守治疗只是一种缓解手段,并不能“修复”撕裂肩袖。在保守治疗3-6个月后,若病情没有明显缓解,甚至有所加重,应及时就诊,考虑行肩袖修复术,目前绝大部分医生都会选择使用关节镜微创手段修复肩袖,疗效好、创伤小、恢复快。

由于肩周炎的自限性,可以通过拉伸、推拿、理疗等缓解症状,等待自愈。而肩袖损伤不能自行盲目拉伸,不合适的锻炼会造成损伤肩袖的撕裂口扩大。因此,一旦发现自己肩部疼痛明显,且久久没有好转,应及时就诊,切勿轻“举”妄“动”,或自行康复锻炼。

(作者为上海市第一人民医院骨科临床医学中心副主任、运动医学科主任)

小贴士

## “擀面杖法”判断肩周炎

以右肩痛为例。靠墙站立,双手握住一根长度50厘米左右的擀面杖,或者一根木棍、一把伞,双肘屈曲90度夹紧,左手推动木棍将右手向侧方推出,如果发现右肘不离躯干的情况下,右肩痛加剧、右手无法推出,就很可能是肩周炎。如若不然,请及时就医排除病因。

要提醒的是,这仅是肩痛简单判别方法,不可作为诊断依据。如若疼痛超过三个月,建议及时就诊,请专业医师诊断,以免延误病情。

# 别让肩上的“重担”给你带来疾病

有的患者无明显外伤,没有受过外力却出现肩关节疼痛,此时若通过休息、适当的理疗热敷后疼痛好转,则无大碍。如果症状越来越严重,甚至逐渐出现活动受限,此时应尽早就医。就医之后通过专科医生的检查,查看韧带情况、软骨情况、关节情况。

目前,对于肩痛有常见的三大误区:

第一,肩关节痛就是肩周炎,这是一个不准确的概念。目前来说,肩

周炎主要是指肩关节周围滑囊,或者是肩关节囊、粘连性关节囊炎。

第二,很多人说肩关节痛了之后不需要特别治疗,通过锻炼康复会有好转,这是一个非常大的误区。

第三,不少患者诊断为单纯性肩关节炎,稍作锻炼、康复,有所好转便停止锻炼,这是不对的。

目前,随着技术的发展,对于肩痛的诊断水平越来越高,对它的认识也逐步提高。肩痛究竟应当如何治疗,在正确诊断的基础上采取一个合理的诊疗方

案是最为重要的。

通常最先建议保守治疗,但对于一些有明确撕裂、骨刺撞击的患者而言,保守治疗效果欠佳,就应当适当采取一些手术治疗的方案。目前,临床大多采用微创的方法,打几个0.5厘米左右的小洞,通过探入摄像头可看到肩内撕裂、损伤的情况,再从其他微创小口,修复撕裂、损伤处,治疗效果不错。

(作者为同济大学附属同济医院骨科副主任医师)

求医问药

你有医学健康疑问,我们邀请医学专家来解答。

ley@whh.cn

## 问 我的血液怎么有点“黑”?

答 赵剑  
上海市奉贤区中心医院检验科医生

绝大多数人认为血液的颜色应该像番茄酱一样红艳艳。不少患者一旦在医院抽血发现自己的血液颜色“不正常”,就会十分紧张。

首先,我们要简单了解一下人体内血液的种类。人体内的血液可以分为动脉血、静脉血还有末梢血,末梢血其实是动脉血和静脉血的混合物。动脉血最主要的区别就是动脉血中血氧含量较高,所以呈鲜红色;静脉血中二氧化碳含量较高,呈暗红色;末梢血是两者的混合物,颜色也相对比较鲜艳。

有的患者看到自己暗红色的静脉血时,会认为自己的血比较“黑”。这是因为,平时我们受点小伤,流的基本都是末梢血,比静脉血鲜艳。因此,当大家看到有点“黑”的静脉血时,不要焦虑,那是正常的颜色。

不过,血液除了鲜红色和暗红色之外,还会出现一些别的颜色,这些颜色能提示一些我们身体的疾病。

**牛奶样血(乳糜血)**  
出现这种情况的主要原因是甘油三酯过高。通常情况下,不是全血一抽出来就能看出来是乳糜血,而是在放置一段时间后,沉淀或者分离后,才能看出来。此时,上、下分层是非常明显的,上层为白色浑浊状液体。血脂浓度越高,白得

越明显。另外,抽血前吃油腻的食物也会出现乳糜血,白血病患者白细胞高也有可能致牛奶血。

**黄褐色血**  
全血经过沉淀或分离后,上层液体可能呈黄褐色透明状。会出现这种情况的原因一般是血液中总胆红素浓度增高,最常见的是黄疸患者的血液标本。肝脏疾病患者,血液颜色也会呈现黄褐色。

**暗紫色血**  
一般来说,健康人群的血液呈红色或暗红色,暗紫色血意味着缺氧了。患有先天性心脏病、肺源性心脏病的患者,血液呈暗紫色,这并不是说血脂高,而是血液缺氧所致。

**樱桃红色**  
樱桃红色是临床上较为少见的血液颜色,当一氧化碳浓度达到40%以上,会出现这种情况。血液颜色呈樱桃红,是因为血红蛋白转化为碳氧血红蛋白,这样的血液颜色对患者来说是致命的。

**淡红色血**  
如果血液颜色呈淡红色,一般人可能会觉得这血很“稀”。血液颜色越淡,说明贫血越严重。临床上,很多孕妇会出现贫血,而她们的血最常见的就是淡红色。如果在抽血前喝了很多水,也可能导致血液呈淡红色。

## 问 天凉,你的膝关节痛了吗?

答 刘丙立  
上海市浦东新区人民医院骨科副主任

很多上了年纪的朋友有这样的感受:人老腿先老,感觉两条腿越来越不使唤了,双膝无力、关节肿胀、隐隐作痛,有时甚至到了双膝疼痛无法走路的地步,饱受膝关节疼痛的困扰。

膝关节是人体最大、最复杂、功能要求最高的关节。膝关节的疼痛在老年人中占有很大比例,最常见的原因包括退变性关节炎、半月板损伤、痛风性关节炎、腓肠肌囊肿、滑囊炎等。

患有骨关节炎的老年朋友会发现:关节疼痛常发生于早晨起床时,活动后疼痛反而减轻,但如活动过度,疼痛又会加重,此外还包括关节僵硬感,严重者关节不能伸直,关节肿胀,关节运动时有响声,触摸关节有发热感,蹲起及上下楼或行走困难。

这是因为,爬楼梯时,膝关节的承重会加重髌骨关节面与股骨滑车关节面之间的磨损。骨关节炎患者应减少爬楼梯、深蹲这些锻炼方式,减少膝关节磨损。

在膝关节疾病中,年龄是退变性关节炎的主要高危因素。此外,有过运动损伤的人群、长期负重或久站的人群、肥胖者、更年期之后的女性、骨质疏松、缺钙的人群都需要留意。有患者觉得治疗骨

关节炎应大量补钙,其实补钙只能防治骨质疏松,不能治疗骨关节炎。

那么这个困扰很多人的疾病如何解决呢?

第一,改变不合理的坏习惯。避免背、扛重物。避免长时间的站立及行走,途中应该找空闲时间坐着休息。上厕所时尽量坐马桶,少下蹲。

第二,减轻体重。肥胖人群患者患骨关节炎的几率比其他人明显多一些,减轻体重以减轻关节的压力和磨损,可以有效预防骨关节炎的发生。

第三,避免运动造成关节损伤。注意运动场地及运动器械的安全,运动前先热身,运动量由小逐渐加大,切忌开始就参加超负荷运动,运动后及时进行放松,缓解肌肉骨骼疲劳。

第四,正确处理关节损伤。当关节出现损伤后,应及时正确处理关节损伤,不要想着自行愈合,而听之任之,这样很容易留下后遗症。要知道,很多关节炎是由于关节内其他结构损伤造成的,如膝关节半月板的损伤,早期正确处理可以有效预防膝关节骨关节炎的发生。防止小问题变成大问题,做到早发现,早诊断,早治疗。

## 问 孩子挑食怎么办?

答 魏佳  
复旦大学附属儿科医院心理科医生

挑食是幼儿时期的常见行为。目前对挑食没有统一的定义,主要表现为吃得少、吃得慢、对食物不感兴趣、拒绝吃某些食物大于1个月、不愿尝试新的食物、强烈偏爱某些质地或某些种类的食物。挑食的发生率很高,流行病学调查显示提示1/5左右的1-3岁儿童强烈偏好某种食物,3岁时发病率最高。

挑食的原因有很多,常见的原因包括:

1. 辅食的延迟引入  
4-7月龄是幼儿味觉敏感期,6-12月龄是幼儿咀嚼发育关键期,此时如果家长选择的食品种类过于单一、制作方式单一、食物质地不适合儿童需要、辅食添加时间不恰当可能导致挑食。

2. 父母/养育者的喂养焦虑  
挑食会导致一部分儿童的父母/养育者出现焦虑情绪,给予儿童一定的进食压力,这可能进一步加重孩子的挑食行为。

3. 父母/养育者的挑食  
挑食有一定家族性,挑食儿童的亲属挑食的比例高于其他人群,挑食可能是儿童模仿父母、兄弟姐妹或养育者的结果。

4. 味觉基因的变异  
有研究发现,基因在挑食中也起到一定作用,如对苦味敏感的遗传变异可能导致儿童拒绝进食蔬菜。

5. 不愉快的消化道、呼吸道经历  
如儿童曾有过咳嗽、咽喉部疾病(病毒性咽喉炎、扁桃体炎等)、气管插管、鼻饲喂养等在一定程度上也会影响儿童的进食。

儿童挑食如果仅限于少数几种食物,不必过于担心,食物之间是可以互相补充的,不吃这个可以选择那个,只要孩子需要的营养元素摄入足够便可。在同一类大的食物中有几种愿意接受的,也是可以的。家长不用过于强调样样都吃,强调过多反而会让孩子更加恐惧抗拒食物。相反,家长放松心情,创造良好的进食氛围,会让孩子更加勇于



尝试新的食物。

挑食持续时间较长,进食种类较有限可能会因某些营养素长期摄入不足而影响儿童生长发育,出现微量元素缺乏或便秘等。

挑食还可能导致孩子在校园中被老师批评,或因吃的和其他孩子不一样而引起孩子社交上的孤立。因此,逐步改善进食行为,扩大孩子的食谱是有必要的。如果孩子出现挑食,家长要放松心情,客观思考一下挑食对孩子实际造成的影响,用积极、乐观、智慧的态度帮助孩子,而不能简单粗暴。

以下提出一些建议:  
首先父母/养育者需对孩子的饮食有一个正确的认识和期望;让孩子反复接触不熟悉的,食物,可能需要10-15次积极的体验,并分级进行;尝试使用非食物奖励来提供动力;进食时采取轻松积极的态度,避免消极情绪和给予进食压力;父母/养育者率先尝试不熟悉的,食物,鼓励孩子模仿;限制孩子的零食和饮料(如牛奶、果汁和软饮料等)来促进进食正餐的食欲;鼓励所有的家庭成员在一起就餐,吃相同的食物。

# 糖尿病患者选饮料有诀窍

■钱春华

春节将至,家庭聚餐时除了美味佳肴,也免不了各色饮料。糖尿病患者能喝饮料吗?饮料对血糖有影响吗?哪些饮料是可以喝的?针对这些困扰糖尿病患者的问题,下面作一一解答。

## 可以喝的饮料

糖尿病患者有些饮料可以喝,有些饮料不能喝。有些饮料不但不影响血糖,而且有益于身体健康。

1. 自己泡制的茶饮料可以喝。  
建议饮用绿茶、红茶、白茶、普洱茶、

菊花茶等用水泡制的茶饮料。这些茶叶一般为天然植物,没有添加其他成分,尤其不含糖分,不会影响血糖。此外,绿茶和普洱茶还有助于降血糖、降血脂,是糖尿病患者饮用的佳品。

2. 纯乳制品和豆制品饮料可以喝。  
纯牛奶或豆浆含有丰富的钙和蛋白质,有利于补钙。要注意的是,很多乳酸饮料,比如花生牛奶汁、奶茶等混合型饮料都会添加糖分,很容易引起血糖上升,也会促进钙流失。因此,糖尿病患者一定要谨慎选择饮品,切勿混淆。

3. 不添加糖的绿豆汤可适量饮用。  
适量绿豆汤可以缓解烦渴、多尿的症状,有利于改善糖尿病患者的不适症状。但是,刚服过药的人,特别是在服用中草药的患者不宜喝绿豆汤,以免影响药效。

4. 不添加奶和糖的黑咖啡(“清咖”)可以喝。

咖啡里含有咖啡因、烟碱酸等对人体有利的多种成分,可以改善情绪,对血糖的影响比较小。不过,卡布奇诺、焦糖玛奇朵等添加了牛奶和糖的咖啡对血糖有一定影响,需要计算就餐时的总热量,请糖尿病患者酌情饮用。

## 不可以喝的饮料

市面上大部分饮料为了提高口感舒适度,会添加糖分、香精等一些食品添加剂,这些都容易升高血糖,对糖尿病患者的身体健康有害。

比如每500毫升可乐含糖53克,每500毫升雪碧含糖56.5克,1000毫升100%纯果汁含糖89克,每380毫升乳酸菌饮料含糖57.76克。

国家卫健委发布的《中国居民膳食指南(2016)》推荐居民每天摄入的糖不超过50克,最好控制在25克以下。不止是糖尿病患者,健康人群平时生活中正常饮食,再饮用上述饮料时很容易超过合理的每日糖摄入量,对人体危害极大。

此外,当人体摄入过多糖分,会增加龋齿的发生,增加胰岛的负担诱发肥胖,也会降低保护心脏、抗动脉粥样硬化的高密度脂蛋白胆固醇,甚至增加肾脏的负担。

## “无糖饮料”可以大胆喝?

既然含糖饮料不能喝,那么“无糖

饮料”是不是可以放心大胆地喝了?有些糖尿病患者会有这样的想法,答案当然是否定的。这些“无糖”饮料里面的确没有添加“蔗糖”,但为了保留糖的甜味,商家一般会利用“代糖”(俗称糖精)代替甜味。

科学研究发现,“代糖”会降低胰岛素的敏感性、增加致癌风险和促使大脑老化。体重正常、代谢系统正常的健康人群服用了无热量的人工代糖后,血糖及糖化血红蛋白明显升高。

一项近20万人的大样本队列研究结果表明,每天喝含人工代糖饮料的人群患糖尿病的风险增加了19%,高于喝含糖饮料患糖尿病的风险。

另一项针对新加坡青少年的研究结果显示,喝带有“无糖”标签(无添加蔗糖)但含人工代糖苏打饮料的青少年,其2型糖尿病的发生风险增加了58%,高于选择含糖饮料的青少年。

此外,当人体摄入大量代糖物质,机体感知到甜味信号后过量分泌胰岛素,长期刺激导致胰岛受体敏感度下降,脂肪分解减少、合成增加,导致肥胖或代谢综合征等。

总而言之,糖尿病患者喝饮料的前提是,喝不影响血糖的健康饮料,不要被“无糖”饮料所蒙蔽,在日常生活中要时刻注意监测和控制血糖。即使作为糖尿病患者,也可以快乐地享受生活中的美食。

(作者为上海市第十人民医院内分泌科副主任医师)



本版图片:视觉中国