



肩膀酸痛就是肩周炎？

你OUT了,近5年的骨科教科书已基本不提“肩周炎”这个病名

肩膀酸痛不可盲目锻炼 随意治疗 胡乱按摩

本周五,省人医骨科毕擎教授细讲肩膀酸痛是怎么回事

记者 谢谨忆

68岁的周大妈怎么也不会想到,自己平时剁肉末、剁肉骨头的习惯,会让她的右肩疼得抬不起手来,连上厕所使用卫生纸都成了问题。浙江省人民医院骨科副主任毕擎教授说他春节后接诊的这起肩袖损伤病例,是所有家庭主妇都要注意的。

“这位大妈来的时候,还直接告诉我,她得的是肩周炎,叫我按肩周炎给她治就行了,其实我们骨科专用书上,肩周炎只是粘连性肩关节囊炎的别称。”

土猪腿上“咚咚”两刀,周大妈肩膀剧痛起来

周大妈是临安人,有个小孙女,特别爱吃肉饼。肉饼蒸蛋、蚕蒸肉饼、毛豆蒸肉饼等,是她家的家常菜。平时,周大妈嫌菜场肉摊用机器绞的现成肉末不干净、肥瘦比例不好,就喜欢买肉回家自己剁。平时买排骨、肉骨头时,肉贩如果切的块太大,她也会回家再剁小。

周大妈曾得过肩膀痛,但不严重,她以为大概是自己的颈椎病引起的,每次休息休息就好了,也没有太在意。

年前,周大妈老家亲戚送她整整一条土猪前腿,周大妈打算自己切分开来,拿了把专门斩骨头的大菜刀,使劲往土猪腿上剁去。

只听“咚、咚”两声,这土猪腿还没被剁开,周大妈的右肩关节处突然剧烈疼痛起来,痛得胳膊都抬不起来。周大妈放下菜刀休息,到了晚上睡觉,她觉得肩膀更疼了。第二天上厕所,用卫生纸时,肩膀疼得连弯都弯不过去了。

过年准备年货、打扫卫生、烧菜做饭样样都得用手,右肩动不了怎么行?周大妈看过当地医院,也去过骨伤科小诊所,还试过按摩推拿,涂过药膏,也吃过药,可这肩痛就是不见好,似乎还越来越严重了。周大妈到底得了什么病,接诊过的医生说是肩周炎。

毕教授本周五和快报读者详谈肩膀痛到底该怎么办

本周五14:00,毕擎教授和邱斌松副主任医师会举办一场讲座,重点讲讲引起我们肩膀痛的各种原因,以及肩痛、肩袖损伤的治疗。听完讲座有什么问题,可以咨询这两位专家。

快报读者凭本版报纸,可免费去省人民医院2号楼6楼国际会议厅听这次讲座。座位数量有限,先到先坐。

网购“溶脂针”自己扎腿没瘦成反而烂了一大块 这位美女老板真的是自讨苦吃

记者 俞茜茜 通讯员 徐尤佳

本报讯 “溶脂针”,很多人可能都听说过,它是一种号称打了就能消融局部脂肪的微整形药物。为了快速瘦腿,30岁的陈女士从网上购买“溶脂针”,自己往腿上扎,结果两条腿都烂了。最后她找到了杭州市中医院皮肤科应航宇医生的门诊。

陈女士身材高挑、面容姣好,那天赶到应医生门诊,临近下班。

“医生,快帮我看看,我的腿以后会不会落下残疾?”当陈女士挽起裤脚,露出双腿时,应医生吓了一跳:她的两条小腿又红又肿,破溃流脓,腿上的皮肤都布满了密密麻麻的包块,模样很吓人。

经诊断,陈女士的病情是因注射物引起的人工脂膜炎。

陈女士自己开了一家美容院,因为工作缘故,她经常接触到现在市面上流行的注射美容材料,她也经常拿自己当“小白鼠”试用。

陈女士说,这种“溶脂针”是她从网上买的,还没有给顾客用,因为觉得自己的小腿有点粗,为了好看,想赶在天气回暖前让小腿瘦下去,就先拿自己做试验,自己往小腿上扎针。两条小腿各扎了两针。

没想到,扎针第二天,她的小腿就开始红肿。

“当时我以为是打了针不吸收,可能过一会儿就好了。”陈女士说,为了让身体能尽快吸收“溶脂针”,她在网上查资料,试了冰敷、热敷、按摩等多种方法,

现在的骨科教科书都不直接提“肩周炎”了

“周大妈年初四到我们肩膝痛门诊来的时候,就言之凿凿地告诉我,她得的是肩周炎。”毕擎教授说,“其实,近5年的骨科教科书上已经不直接提‘肩周炎’这个病名了,它只是粘连性肩关节囊炎的别称。以前这个名词被用得太过泛,各种有疼痛的肩部疾病都可以被称作是肩周炎。”

毕教授说,过去说的肩周炎,顾名思义,就是肩膀周围的炎症。其实炎症反应可能由很多种疾病引起,比如肩袖损伤、肩峰下滑囊炎、肩峰下撞击症、类风湿性关节炎、肌腱炎、腱鞘炎等等。但不同原因引起的肩膀痛,治疗方法是不一样的。

“比如肩袖损伤引起的肩膀痛,首先要判断这个损伤破口有多大,需不需要修补;如果是肩峰下滑囊炎引起的肩膀痛,那我们要做的是把肩峰增生组织磨平;如果是类风湿性关节炎引起的,那一定要吃免疫抑制药物。各种所谓的肩周炎处理起来方法完全不一样。”

毕教授给周大妈检查后,明确她是因为长年累月剁肉剁骨头,剁得多了,力道反作用于肩膀,其肩袖组织因长期遭受肩峰下撞击、磨损而有了破口,出现肩袖损伤。

因为周大妈一直按照“肩周炎”治疗,而且尝试了好几种方法,不规则的治疗刺激,反而加重了她的炎症反应,所以才会越治越痛。

得了肩袖损伤不一定要手术治疗

周大妈第一次听到“肩袖损伤”这个名词,向周围亲戚朋友一打听,他们告诉她,这个病多半是要做手术的,她的心情变得焦虑起来。

毕教授看了周大妈右肩磁共振片子,否定了这种说法。“肩袖损伤其实不一定要手术治疗的。去年我去美国哈佛大学麻省总院学习,与相关的教授专门讨论了小肩袖损伤是否一定需要手术的问题,那里的专家认为,小于1厘米以下的破口,都有自我愈合的可能,不需要立即手术治疗,可以试试多种保守疗法。比如美国就已经开展了干细胞治疗来促进其修复。破口大的才需要手术修补。周大妈的肩袖破口小于1厘米,保守治疗就可以了。”

毕教授为周大妈对症止痛,并用了些药物解除她的炎症反应,一周后,周大妈的症状缓解,出院了。

“周大妈的肩袖损伤不算太严重,但引起她肩膀痛的原因倒是值得注意,很多家庭主妇,喜欢烹饪的,很多时候肩膀痛,可能就是切菜剁肉的时候力气用得太大。”

肩袖损伤是肩膀痛的一个高发原因,据省人民医院肩膝痛门诊统计,65%的病人都伴有不同程度的肩袖损伤,其中年纪越大的,肩袖组织会越脆弱。

“摔跤的时候手撑地、爱打篮球、打高尔夫的、老年腰鼓队的、打山核桃的、做木工活的,还有爱烹饪的家庭主妇,尤其要注意这个病。”

服务资讯

打造基因诊疗平台 浙江省精准诊疗中心成立

精准医疗,又称个性化医疗,是根据个体特征、环境以及生活习惯,为病人量身设计治疗方案,以达到治疗效果最大化和副作用最小化的一种定制医疗模式。

为服务广大基因疾病困扰患者,同时提升临床医生对精准医疗的诊断能力,昨天下午,浙江大学医学院附属邵逸夫医院与迪安诊断签约,合作成立浙江省精准医学诊疗中心。

这一中心相关负责人介绍,中心成立后,将针对生殖遗传、肿瘤、心血管疾病三大领域,提供新生儿遗传代谢病整体解决方案、出生缺陷防控整体解决方案、遗传疾病基因诊断方案、肿瘤易感基因及伴随诊断、心血管及其他遗传病早期诊断与干预等服务。

同时,为加强精准医学的产前诊断及基因组医学在日常工作中作用,提高临床医生发现疾病遗传因素的预判及诊断能力,由省卫计委系统培训中心主办,浙江大学加州国际纳米技术研究院、浙江大学医学院附属邵逸夫医院等共同承办的“初级遗传咨询培训班”也在昨天正式开班。

(俞茜茜)

三场科普讲座:宫颈病变与宫颈癌的关系 “气”出来的病、支气管哮喘小常识

24日-26日(本周三-周五)9:30,市红十字会医院妇产科、胸外科和呼吸科各有一场科普讲座,分别是“宫颈病变与宫颈癌的关系”“‘气’出来的病”和“支气管哮喘小常识”,地点都在门诊大楼一楼“仁爱健康讲堂”。

(胡惠娟 葛丹娣)

心内科和内分泌专家义诊

26日(本周五)8:30-11:00,市一医院在3号楼一楼全科门诊102室举行心内科和内分泌专家义诊。

(张姝 张颖颖)

妊娠期糖尿病管理讲座

29日(下周一)14:00,浙医妇院举办“妊娠期糖尿病管理”健康讲座,主讲人:浙医妇院产科陈丹青主任医师,地点:1号楼5楼学术报告厅。

(孙美燕 葛丹娣)