

# 肩周炎年轻化 及时预防是关键

□记者 叶子



60岁市民胡女士平时肩关节有点小毛病,疼痛得厉害的时候甚至连头都不能梳,但休息片刻疼痛症状便会减轻。胡女士认为,这是因为自己年纪大了,有点疼痛都是正常现象,于是一直没有在意。两个月前,胡女士在超市用手拿置物架顶端的货品时,突然感觉右肩一阵疼痛,胳膊马上就抬不起来了,休息了好久都不见好转。到医院检查才知道,自己患上了肩周炎。

**现象:肩部疼痛 日趋年轻化**

据了解,肩周炎全称肩关节周围炎,是临床上常见的多发病,主要由于肩关节周围软

组织退行性、炎症性病变而引起以肩部疼痛及功能受限为特点的病症。肩周炎主要症状为肩部疼痛,夜间加重,活动受限,过度劳累和寒冷时加剧。

“肩周炎的发生是由于肩关节周围软组织病变,而引起肩关节疼痛和活动功能障碍,肩周炎的发病年龄大多在四十岁以上,目前已呈现年轻化趋势。”湖北科技学院附属第二医院外科主任赵正据表示,肩关节病典型症状是颈肩部夜间疼痛,上举手臂疼痛;有时不敢向疼痛的一侧睡;肩关节可在外展、上举或后伸时无力,有时连生活自理也存在困难。

“疼痛感一般位于肩前外侧,有时可放射至肘、手及肩胛区,但无感觉障碍。夜间疼痛加重,影响睡眠,不敢换侧卧位。严重时连日常生活中的端碗吃饭、穿衣伸袖、洗脸梳头以及大小便时解系腰带都感到困难。持续疼痛可引起肌肉痉挛与肌肉萎缩。”赵正据主任介绍,早期肩关节活动仅对内外旋有轻度影响。晚晚上臂处于内旋位,各个方向活动均受限,但以外展、内外旋受限明显。

**危害:活动受限 影响生活**

“许多年轻人过分注重自己的仪表,只顾及自己的形象好看,不注意对自己身体的保暖。特别是在高温时,市民如长时间在空调环境下工作和生活,颈肩部遭受风寒侵袭,会引起肩部软组织充血、水肿,肩周组织挛缩,肩关节的滑膜、关节软骨间粘连,造成肩关节活动受限,一动就疼痛。”赵正据主任提醒,除了严寒季节,炎炎夏季也要注意适当遮盖肩部,避免空调或风扇直吹颈肩部,他强调,中老年人尤其要注意肩部保暖。

“一些年轻人长时间伏案工作或使用电脑,或过高的枕头都会给颈椎造成的影响,转变颈椎正常的生理弯曲,使得肌肉疲劳性损伤及韧带牵拉劳损,产生痉挛、炎症等,并涌现颈项酸痛、手麻、头昏等症状。”赵正据主任表示,睡眠姿势不对、长时间保持同一姿势、不注意保暖都是肩周炎发病率呈年轻化趋势的原因之一。

**建议:合理锻炼 及早预防**

“糖尿病、颈椎病、肩部和上肢损伤、胸部外科手术以及神经系统疾病等容易引起继发性肩周炎的相关疾病。”赵正据主任提醒,这类疾病患者要密切观察是否产生肩部疼痛症

状,肩关节活动范围是否减小,并应开展肩关节的主动运动和被动运动,以保持肩关节的活动度。

“预防肩周炎,首先要纠正不良姿势。”赵正据主任建议,对于经常伏案、双肩经常处于外展工作的人,应注意调整姿势,避免长期的不良姿势造成慢性劳损和积累性损伤。同时还需加强功能锻炼,如爬墙锻炼、体后拉手锻炼、外旋锻炼、摆膀子锻炼等。特别要注重关节的运动,可经常打太极拳、太极剑、门球,或在家里进行双臂悬吊,使用拉力器、哑铃以及双手摆动等运动,但要注意运动量,以免造成肩关节及其周围软组织损伤。

“生命在于运动。”赵正据主任称,预防和治疗肩周炎的有效方法就是加强体育锻炼。他同时建议,患者一旦出现肩部、肩部无力、功能障碍的病症,应首先寻求专业运动医学或肩关节外科医生明确诊断,然后再进行包括理疗、康复在内的综合治疗。对肩周炎患者来说,除了到正规医院进行针对性治疗外,日常生活中要特别注重关节的运动,这是提高治疗效果、缩短病程的重要环节。大家可根据自己的病情和身体状况进行适当的功能锻炼,量力而行,以不感到劳累为度。

# 针灸减肥 循序渐进效果好

□记者 叶子



近年来,无副作用、痛苦小、治疗方式简单的针灸减肥逐渐受到爱美女性的青睐。武汉市针灸专家、中西医结合博士雷红提醒,针灸减肥只是一种辅助减肥方法,主要是通过调节人体内的代谢功能从而影响激素水平,并不是所有人都适合。

**单纯性肥胖 适合针灸减肥**

“肥胖一般分为病理性肥胖与生理性肥胖两种,生理性肥胖也叫单纯性肥胖,是指在正常生理情况下,由于人体自身的需要,使脂肪蓄积过多的状态。而病理性肥胖包括的范围比较广,主要指由于某种疾病引起的肥胖。”雷红博士告诉记者,针灸减肥只适合单纯性肥胖人群,因而其他疾病引起肥胖的病理性肥胖患者应该首先治疗原发疾病。她介绍,减肥效果最好的人群是成年后肥胖者,最合适的年龄是在20-50岁之间。因为处于这个年龄段时,人体各方面功能比较健全,更容易通过针灸调整机体的各种代谢功能。

不同肥胖程度的女性,针灸减肥的效果也不同。体重超标、局部特别肥胖的人最适合针灸减肥。“针灸减肥对腹部脂肪堆积者减肥效果比较突出,其次是体内水湿太重的

肥胖者,通过针灸可利尿、发汗,从而达到消除水湿的作用,起到减肥的效果。”雷红博士解释道,医生会根据不同患者的不同肥胖情况选择不同的穴位。

另外,儿童、皮肤病患者、产后或人流术后月经未恢复正常的妇女、哺乳期妇女及合并心脑血管疾病、肿瘤、肝肾功能衰竭、血液疾病等严重疾病的肥胖患者也不适合接受针灸减肥疗法。

**针灸减肥 注意误区**

一般情况下,针灸减肥对身体并没有坏处,它能够很好的加快身体的新陈代谢,不仅能够调节身体中的各种系统功能,同时还可以消耗身体中多余的脂肪。那么为什么有些人经过针灸减肥后会产生副作用呢?雷红博士称,针灸减肥产生的副作用,很大一部分的原因是由于操作者水平不够所致。错误的针灸手法,会令我们的身体出现毛病。

“针灸减肥之后,我们身体的血液就会加速循环。女性正常情况下每个月都会有月经,针灸减肥最常见的特点就是增加我们的月经量,并且月经时间也会增长。”雷红博士建议,想要更好的促进身体健康,建议女性在月经期间最好能够停止这种减肥方法,

避免对身体造成损伤。

另外,针灸并不是随便可以扎,而是要讲究针法,这样才能扎的准确,扎的有效果。“如果是在腹部用针,那么一定不能太深,否则容易损害我们的脏器健康,特别是年轻女性应该更加注意,因为她们的腹壁比较薄。如果进行针刺不当,那么容易对心脏、肺部以及肝脏等收到损伤。”雷红博士提醒,在一些不合格的针灸场所,医生并没有坚持一人一针并且一穴的原则,并且也没有一些必要的消毒条件,这种针进行针灸之后就容易产生副作用。如果不是选择使用一次性的针灸针,并且每对一个穴位进行针灸之后就换一支针灸针,再次使用的时候进行高温高压消毒,那么很容易导致传染病通过针灸针进行传播,危害身体健康。

**合理饮食 搭配运动**

针灸减肥其实就是通过刺激穴道,对体内的中枢神经以及消化系统等进行调整,从而减少摄取食物的数量以及多余脂肪,长期坚持身材自然也就瘦下来。雷红博士强调,针灸减肥也是一个循序渐进的过程,如果指望几针扎下去就能够变得身材窈窕,那也是不现实的。在针灸的同时,养成良好的生活饮食习惯,才能有效的防止反弹。否则一旦停针,就会马上反弹。

需要注意的是,针灸减肥时,患者也要注意饮食习惯,一般以7分饱为宜,同时要注意少吃甜食和油腻食物,控制糖类摄入,并且要加强体育锻炼。在此基础上进行针灸,可以抑制旺盛的食欲、促进能量代谢。这种疗法和单纯“控制饮食+体育锻炼”的减肥法相比,见效也会快些。

“针灸减肥并不能一劳永逸,一般需要坚持3个月,特别肥胖的甚至需要半年至一年。”雷红博士称,针灸减肥过程是通过经络系统的调整作用,调动人体内在的调节功能,用自身的调节能力促进新陈代谢的水平,从而使机体重建平衡的过程。所以针灸减肥,停止之后不会很快又发胖,但同时,针灸减肥也是一个渐进的过程,指望几针扎下去就能够变得身材窈窕,那也是不现实的。

医生简介:



**雷红**

主任医师,中西医结合博士,武汉市中青年中医名,武汉市普爱医院(国家三级甲等医院)针灸科主任,武汉市人民政府博士资助获得者,中国针灸学会美容与肥胖病专业

委员会副主任委员,中国针灸学会微创针刀专业委员会委员、湖北省针灸学会理事,武汉市针灸学会常务理事、副秘书长,国家人力资源社会保障部医疗保险司医疗保障评审专家,武汉市医疗事故鉴定专家。

雷红博士从事针灸临床20余年,有良好的医患沟通技巧,善于治疗针灸科常见疾病,如中风后遗症、各种痛症等,尤其对针灸治疗肥胖、月经不调、不孕不育、痤疮、面瘫、带状疱疹及其它疑难杂症等方面有独特的方法和疗效。

**科技成果及发明专利**

1.2005.12主持的武汉市卫生局科研成果“电针治疗单纯性肥胖对Leptin分泌影响的研究”获武汉市科技进步三等奖

2.2008.03主持完成国家973重大科研项目“经穴效应特异性及影响因素研究”(2006CB504502)之“针灸古籍得气数据库”的建立。

3.2008.10参与国家973重大科研项目“经穴效应特异性及影响因素研究”(2006CB504502)之“针刺治疗Bell's麻痹中得气及神经心理因素对针刺效应影响多中心随机对照试验”的临床观察、数据收集及处理。

4.2006.07专利“新型红外线减肥仪”ZL2006 2 0098105.6获国家知识产权局实用新型专利证书

5.2014年度武汉市卫计委临床医学科学研究项目“电针接体减肥”对腹脂及心外膜脂肪体积的影响”项目第一负责人。

雷红博士于5月31日起每周日在咸安区中医医院北门分院指导工作,欢迎饱受肥胖、月经不调、不孕不育、痤疮、面瘫、带状疱疹等疾病困扰的患者前来垂询就诊。