

肩膀痛并非都是肩周炎

▲山西盈康一生总医院骨科 刘军锋

生活中,我们常将肩膀痛当作“肩周炎”。但是这种判断是错误的,事实上,造成肩膀痛的原因中,肩周炎的比例并没有那么多,很多肩膀痛都是肩袖损伤引起的。

什么是肩袖损伤

肩袖是指肩部四个肌腱的总称,包括冈上肌腱、冈下肌腱、棘上肌腱和肱二头肌长头肌腱,在它们的帮助下,肩关节可以进行前举、后伸、向上、向外抬起的动作。

出现肩袖损伤的主要原因主要有以下几点:首先是随着年龄的增长,肩部的四个肌腱本身出现了问题,就像衣服穿久了出现磨损的现象一样,此时如果频繁的进行耸肩、抬臂等运动,就会出现肩袖损伤;其次是外伤导致的肩部肌肉和肌腱损伤。

肩袖损伤初期,患者会在晚上感到剧烈疼痛,抬臂时感觉很吃力,当发展到肩袖损伤合并肩周神经损伤时,就会出现肩膀完全抬不起来的情况。而随着肩袖损伤时间不断延长,由于肩膀痛或无法用力,从而合并出现肩关节粘连,出现肩关节疼痛,甚至是僵硬。

肩袖损伤与肩周炎的不同

主被动活动的受限不同 肩周炎患者不仅自己抬不起来手臂,而且在



来源/千库网

别人的帮助下,肩膀依然无法运动,特别是外旋动作受到限制比较明显。而肩袖损伤患者的手臂在外人的帮助下还可以抬起来。

高发年龄不同 肩周炎一般高发在45~55岁左右,且女性多发于男性。而肩袖损伤一般出现在50岁或60岁以上的老年人,35~45岁的运动爱好者也会出现肩袖损伤的情况。

病程不同 肩周炎的整个发病病程在两年以内,而肩袖损伤的时间较长,病程在3~5年,甚至10年以上。肩膀疼痛不能一味归咎为肩周炎,还有可能是肩袖损伤,一旦这种疾病被确诊以后,一定要采用肩关节镜进行治疗,因为肩袖损伤如果一直不能得到修复,小伤会逐渐演变成大伤,断裂的肌腱还会出现回缩。

肩袖损伤的预防

运动之前要做好热身,通过循序

渐进的上臂旋转运动,使肩部的肌肉得到良好的运动,从而有效的预防肩袖损伤。

避免过度地进行肩关节外展活动,比如像举重运动员在训练的过程中需要反复进行肩部的抬高,在这种情况下,需要在加强保护的情况下进行举重训练,有效避免肩袖损伤。

对于运动员或者运动爱好者来说,坚持科学合理的运动方式和技术对于肩袖损伤的预防来说是至关重要的,在尚未掌握运动或操作技能时,练习的强度不宜过大。

加强肩部肌肉的训练,特别是加强肩部肌肉力量的训练,使肩关节既稳定又灵活。

当肩关节出现不适时,应该立即调整肩部的运动量和运动强度。

在运动以后,还需要对肩部关节进行牵拉、热敷和按摩,同时还要对肩部进行保暖。

综上所述,出现肩膀疼痛除了可能是肩周炎以外,还有可能是肩袖损伤,二者之间有很大的区别,本文对肩袖损伤以及它与肩周炎之间的区别进行相关的科普,并对肩袖损伤的预防提出我的一些建议,希望能够让更多的人对肩袖损伤进行了解,从而减轻肩袖损伤给人们带来的痛苦和伤害。

白带,妇科健康的信号灯

▲山东省菏泽市立医院检验科 吴圆圆

白带是阴道的常见分泌物,与女性月经一样,也是身体健康的一个信号灯。白带检查在诊断治疗、发现病原体、确定清洁度多个方面发挥重要作用。对于有性生活的女性,建议每年都进行一次白带常规检查,一旦发现白带异常,就要及时找到原发病;接受人工流产、颈息肉等妇科手术的患者,同样需要对白带进行检查。

白带常规检查项目

外观检查 检查过程中发现患者白带呈现黄色脓性并且有臭味,可以确定存在细菌感染的可能性,常见于子宫内膜炎、慢性宫颈炎、阴道异物、老年阴道炎等;如果白带呈豆腐渣状并伴有外阴瘙痒,可能患有真菌性阴道炎;如果白带出现脓性且黄色泡沫,就可能是滴虫性阴道炎;如果白带带血且臭味十分特殊,那么就可能是重度宫颈炎、宫颈息肉、宫颈癌等。

阴道清洁度检查 通常阴道清洁度分为四个比较关键的等级,具体包括I度、II度、III度、IV度:“I度”代表患者阴道内有较多的阴道杆菌或是上皮细胞,均为正常的表现;“II度”表明患者阴道内有少许白细胞、脓细胞、杂菌,细菌感染程度较低,不需要患者额外地处理;“III度”表明患者阴道内存在比较多的杂菌或是脓细胞,实际上是阴道有炎症的具体表现;“IV度”患者阴道内有杂菌和脓细胞,并且细菌感染的这种情况已经处于比较严重的状态。

pH检查 女性进入青春期之后,会受到性激素的刺激,出现黏膜上皮细胞中富含丰富动物淀粉的情况,其在阴道杆菌的作用下就会成为乳酸。这种情况下,阴道分泌物会呈现弱酸性,能够在一定程度上抑制病菌的繁殖,并且还是阴道自净功能的具体反映。一般情况下,4~4.5是正常的白带pH值,一旦患者患有细菌性、滴虫性阴道炎,那么pH值就会上升,甚至在5~6的范围内。

胺试验 这一检查项目也是胺臭味试验,其被作为细菌性阴道病诊断一项重要标准。主要就是在患者的白带中滴入10%的氢氧化钾,有鱼腥样臭味是白带中的胺在氢氧化钾挥发构成中挥发出来的气味,试验结果表明胺试验为阳性,确定患者患有细菌性阴道炎。

线索细胞检查 对线索细胞进行分析和研究,了解到其是一种病态细胞,主要就是由上皮细胞受到加德纳菌感染所致。这一般作为细菌性阴道病中比较敏感和特异的体征,医生论断细菌性阴道病过程中会将线索细胞和胺试验阳性作为关键的标准。

滴虫检查 女性一旦感染滴虫,就会出现白带增多和外阴瘙痒等症状,甚至还会对正常生活造成严重影响。如果滴虫一直存在,宫颈就会处于长期有炎症的状态。如果患者进行滴虫检查后如果发现存在阴道滴虫,夫妻双方都要及时治疗。

一般而言,白带检查在月经完全结束的3d后进行,检查前24h内不能有性生活,局部用药、阴道灌洗、盆浴等同样会影响白带检查结果,需尽量避免。

同是痤疮,怎么“长得不一样”

▲广东省惠东县人民医院皮肤科 林论琼

痤疮是皮肤科中较为常见的疾病,一般是由于毛囊皮脂腺产生慢性炎症所形成的,多发生于青春期。现实生活中,有人的痤疮是丘疹,有的是脓疮,为何它们的表现不一?针对不同表现的痤疮,应对措施是否也会有所不同呢?

粉刺样痤疮 粉刺样痤疮一般分为白头粉刺和黑头粉刺。黑头粉刺是由于堵塞在毛囊皮脂腺口的半固体露在外端的部分接触到空气之后出现发黑的现象,如果此时运用工具或者手动挤压的话,可以挤出头部发黑的黄白色条状半透明脂肪栓。面部痤疮上的小点状的斑点主要是因为氧化导致的。一般可以通过日常的护理来改善,可以每天使用温水洗脸,早晚各一次,起到清洁皮肤的作用,在洗脸时需要注意不要用手挤压面部,日常也不要使用粉状的化妆品和含有激素的软膏进行涂抹。

丘疹样痤疮 丘疹样痤疮是一种在皮肤表面上的炎症性损害现象,主要症状有局部的小丘疹,会有痒、痛的感觉。一般是米粒大小、高于皮肤的隆起,集中分布,摸上去比较硬,通常呈现出淡红色或者深红色,与粉刺比较相似。有的时候丘疹的中间可能会出现末端变黑的皮脂栓。丘疹性痤疮分为闭合性和非

闭合性,前者皮损颜色与肤色相近,这一类型治疗过程较复杂,难度较大,需要较长的时间;后者一般基底部位比肤色更红,丘疹顶端可以看到白点或者是脓点,治疗的难度相对较低,恢复较快。

脓疮性痤疮 脓疮性痤疮是由于青春期体内激素上升导致的较为严重的痤疮类型,主要表现为黄白色丘疹和脓疮。一般最初为点状红斑或者小丘疹,后期发展成谷粒甚至是豌豆大小,顶部有白头,底部呈现出浅红色或深红色。如果不进行及时治疗,将会进一步感染,成为脓疮。形成脓疮的痤疮液黏稠、容易破裂,破裂后露出糜烂面,容易留下凹陷的疤痕。这种类型的痤疮不仅会出现于面部,也会出现在前胸和后背,严重时会影响患者的正常生活和工作。

结节性痤疮 结节性痤疮属于较为严重的痤疮类型,是一种重度(IV级)痤疮。在皮脂过度分泌、皮脂腺堵塞且自身的免疫系统出现反应后,如果感染加剧,炎症范围扩大,那么痤疮就会从点状变成脓疱状,继而扩大形成一些比较厚且大的结节样皮损。此类型的痤疮一般会以浅红色或深红色的隆起长期存在。

囊肿性痤疮 囊肿性痤疮是指皮肤上出现一些大小不一的皮脂腺囊肿,一般来说炎症的程度不会太严重,但是如果继续发展导致感染的话可能会化脓,产生一些窦道或者是瘢痕。

常见的致病因素

药物因素 如果在使用一些皮质类固醇、精神类药物、分子靶向药物期间,可能会诱发痤疮,或者导致原有痤疮加重。

饮食习惯 日常过多食用辛辣、油炸、腌制、甜品、奶制品等可能会增加皮脂产生,从而诱发痤疮。在出现痤疮症状之后,如果食用辣椒、酒、油炸类的食品可能会使皮损加重,难以康复。

不良的生活习惯 现在年轻人心理压力、工作压力都比较大,过度劳累导致身体亚健康或者玩电子产品、熬夜都会导致皮脂分泌过多,从而导致痤疮的产生。

痤疮是一种常见病,它也是一种多因素的疾病,临床上它主要跟激素水平、感染细菌,还有饮食习惯有很大关系,也和人的体质有一定的关系,最好可以尽早的进行治理,以免出现有疤痕的情况。