

天气转凉肩痛不适 不妨查查血糖

天气转凉,50多岁的王姨最近自觉身体大不如前,不知从何时起肩膀有些僵硬、隐痛,一开始并没有太在意,后来逐渐发展到双肩关节活动受限加剧,不能侧睡,因钻心疼彻夜辗转难眠。王姨于是到佛山市中医院疼痛科就诊。接诊的龚琴主任医师经过详细检查和询问发病经过后,怀疑她患的是“肩周炎”,并建议检查血糖,结果显示血糖值明显增高。为何王姨的肩痛,需要查血糖呢?龚琴提醒,糖尿病并发症也会累及关节,比较常见的就是伴发肩关节周围炎,所以换季之时糖友如果出现肩痛不适,也要查查是否血糖控制不理想。



糖尿病患者容易罹患肩周炎

龚琴指出,肩周炎即肩关节周围炎,俗称“冻结肩”,是一组表现为肩痛及运动功能障碍的症候群。据中外文献报道,其发病率约占肩部疾患的42%,在国内城市发病率约占人口总数的8%。

近年研究发现,糖尿病并发症也会累及关节,比较常见的就是伴发肩关节周围炎。其特点是对称性,即双侧肩关节周围的软组织同时累及,并且容易反复发作。流行病学调查显示,I型糖尿病患者肩周炎患病率约为10%,II型糖尿病患者肩周炎患病率高达22.4%。亦有研究显示,II型糖尿病患者肩周炎的患病率达29%。

为什么糖友易患肩周炎呢?龚琴解释,从中医的角度,一般认为肩周炎的发生与气血不足、外感风寒湿邪及劳损有关,可归纳为痹证范畴,故又有“肩痹病”等病名。而从现代医学的观点来看,目前认为肩周关节炎可能与血管病变、胶原蛋白、微血管并发症、C反应蛋白、糖脂代谢异常紊乱等有关,其真正病理机制尚有待进一步研究。

对糖友而言,由于高血糖易损伤小血管壁,容易导致局部肿胀,这种病变发生于肩关节周围软组织时,尤其是肩周部易磨损老化的肌腱和关节囊处,或加重该处炎症反应,从而诱发肩周炎。

另一方面,胶原蛋白是组成韧带和肌腱的主要成分,糖尿病患者

由于高血糖易致葡萄糖与胶原蛋白的结合物在肩部软骨和腱鞘处沉积,或使关节囊增厚,肩关节活动受限,从而引起肩关节病变。

肩痛未必是肩周炎 莫盲目锻炼理疗

很多患者认为肩痛是自愈性疾病,临床中部分肩关节活动受限患者确能通过自行锻炼、理疗使症状得到缓解。但是,龚琴提醒:肩痛不等于肩周炎,而且随着现代医学的发展,对肩周炎的诊断也越来越精准了,有研究发现,在60岁以上由于肩痛就诊的老年人中,肩袖损伤和肩峰撞击症的比例高达70%,其发病率远远高于肩周炎。

因此,他建议肩痛患者到正规医院专科就诊,通过体格检查以及MRI进行鉴别诊断。如果患者被确诊为肩袖损伤的话,则不宜进行甩臂、爬墙动作等手过头顶的锻炼,否则非但不能缓解疼痛,还可能加重症状,出现关节活动受限。“对于肩袖损伤类的患者,早期诊断早期治疗可达到良好的疗效,一旦出现关节僵硬、功能明显受限,治疗非常棘手,严重者需要麻醉下手术松解治疗”。

而对于糖尿病相关的肩周炎患者,常因双侧肩关节周围的软组织同时累及,并且容易反复发作,疗效慢,治疗周期长。龚琴提示:“建议糖尿病患者出现肩痛不适时尽快就医,而肩周炎患者也要查一下血糖。”

防治肩周炎 注意三方面

糖尿病人在控制好血糖的同时,在日常生活中该如何加强肩部运动,注意预防肩周炎?

龚琴提醒要注意三个方面:

首先是纠正不良姿势。

姿势不正确是诱发肩痛的主要原因之一,因此糖尿病人在站立或坐着时,要注意挺胸、沉肩,避免驼背、弯腰、端肩、低头。另一方面,选择合适的枕头睡觉,避免压迫患肩。尤其是对于经常伏案、双肩处于外展位的作业人员,应避免长期保持固定的不良姿势,否则易造成慢性劳损和累积性损伤。

其次是注意防寒保暖。

寒冷湿气不断侵袭机体,可使肌肉组织和微血管收缩,产生较多的代谢产物,使肌肉组织发生痉挛,逐渐引起肌细胞的纤维样变性,肌肉收缩功能障碍,引发各种炎症和疼痛不适。因此,在日常生活中要注意防寒保暖,睡觉时肩膀不要外露,避免肩部受凉。

最后要注重关节运动。

适当做肩关节功能活动,但要注意控制运动量和避免不恰当的动作,以免造成肩关节及其周围软组织损伤。已发生肩周炎的患者应及时就诊,积极治疗,并在医生的指导下开展主动、正确的功能锻炼。

(周洁莹 周文吉)

市妇幼保健院儿科专家提醒: 提前预防 远离秋季腹泻

□记者 牛瑛瑛

本报讯 “天气转凉,秋季腹泻即将进入高发期,家长及孩子一定要引起重视,做好预防,切勿盲目用药。”10月24日,记者在市妇幼保健院儿科采访时,该科主任葛太岭提醒。

据葛太岭介绍,患秋季腹泻切勿盲目治疗,以免危及生命。“秋季腹泻即将进入高发期,门诊上已接诊数名患儿,不可小觑。”葛太岭说,秋季腹泻的医学专业术语叫轮状病毒

肠炎,轮状病毒是引发秋季腹泻的主要病因。每年10-12月,因天气原因,轮状病毒盛行,患秋季腹泻的儿童人数急剧上升,其中80%是感染了轮状病毒,症状大多是先吐后泻,大便多为黄绿色蛋花样稀水便、白色米汤样稀水便,且有酸臭味。起初很多家长不太重视,当作普通感冒治疗,结果让孩子错过了最佳治疗时间。

去年,市区张小宝(化名)拉肚子三天,大便像蛋花汤一样,呕吐、发烧,小便很少。家长起初以为是

普通感冒发烧,在诊所经过一周的治疗,症状非但不见好转,孩子反而出现了四肢松软、精神萎靡。妈妈这才抱着孩子来到市妇幼保健院儿科,经医生细致检查后,发现患儿严重脱水,电解质紊乱,心率慢,确诊患了秋季腹泻。经补液、纠正电解质紊乱等抢救治疗,病情很快得到控制。

“秋季腹泻虽然很常见,但如果盲目治疗、处理不当或医治不及时,严重者可因脱水、电解质紊乱等并发症导致死亡。因此,一旦宝宝患

上秋季腹泻,一定要注意补充糖盐水,以防脱水;不要盲目使用抗生素(合并细菌感染除外),也不要使用止吐或止泻药,更不要长时间禁食,应到正规医院检查,在医生指导下科学喂养、合理用药。”葛太岭提醒。

引发秋季腹泻的轮状病毒具有很强的传染性,主要传播途径为消化道传播,也可经呼吸道传播,营养状况与发病程度的关系密切。5岁以下儿童发病率较高,高危人群主要为6个月-3岁的婴幼儿。

这是因为这些婴幼儿生理和免疫系统发育还不健全,且来自母体的抗体已降至最低水平,所以容易感染轮状病毒。

因此,这个年龄段的婴幼儿应及时接种轮状病毒疫苗;家长尽量少带幼儿到人流量大、空气不暢的场所;让孩子注意保暖,养成良好的卫生习惯;给婴儿哺乳用的奶瓶、勺子等在喂前喂后要煮沸消毒;调整好孩子的饮食习惯,避免生冷刺激,不吃高糖高脂等不易消化的食物,保障营养均衡。★

冬天里的夏之旅 乘专列,体验越南异国风情

海上桂林——下龙湾 越南的心脏——巴亭广场 中国传统民居的珠宝——华安土楼 海上花园——鼓浪屿 毛主席故居——韶山 亚洲人和平对话的平台——博鳌亚洲论坛首届会址

越南

A线:越南下龙湾、天堂岛、巴亭广场,厦门鼓浪屿、华安土楼、南普陀、曾厝垵、长沙、韶山专列12日游,1780元/人起,11月14日左右出发

B线:越南河内、天堂岛、下龙湾,湛江、广西北海、厦门鼓浪屿、集美学村、韶山毛主席故居空调专列13日,2399元/人起,11月30日左右出发

三亚

A线:三亚兴隆博鳌、厦门鼓浪屿、华安土楼、长沙、韶山专列12日游,1980元/人起,11月14日左右出发

B线:兴隆、三亚天涯海角、厦门鼓浪屿、集美学村、韶山毛主席故居空调专列13日游,2699元/人起,11月30日左右出发

咨询电话:4949979 18603754077 13837553695 报名地址:建设路西段平顶山日报社广告中心