

肩周炎可防可治 注意肩关节局部保暖

我肩膀痛，晚上痛得厉害，手都举不起来了，是不是得了肩周炎？我患了肩周炎，平时生活中应该注意些什么？5月21日上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，邀请了安徽省针灸医院骨一科主任朱俊琛与读者交流。 □王津淼 记者 马冰璐 文/图

50岁以上的中年人多见

读者：我肩膀痛，晚上痛得厉害，手都举不起来了，是不是得了肩周炎？

朱俊琛：肩周炎是以肩关节周围疼痛、活动受限为主要症状的一种临床病症。本病习惯被称为：“漏肩风”“冻结肩”，因50岁以上的中年人多见，故又称“五十肩”，一般女性多于男性，左肩要多于右肩。本病发病缓慢，早期仅感肩部酸痛，随着时间的推移，疼痛可为钝痛，刀割样痛，受寒或劳累后加重。中期肩关节活动受到限制，如不能穿衣、梳头。后期，关节广泛粘连，各个方向活动都受限，患者非常痛苦，夜间难以入睡，影响日常生活与工作。从你的症状来看，应该是肩周炎了。

中医特色疗法可治肩周炎

读者：我患有肩周炎，吃了药，疼痛好一点，可手还是举不到以前的高度，有什么好的治疗方法吗？

朱俊琛：对处于肩周炎疾病各个阶段的患者，均可使用针刺、TDP、拔罐、推拿、中药内服与外用等中医特色疗法；对肩关节有明确痛点的患者，可行针刀疗法或注射疗法；如果关节粘连严重，可行关节腔注射治疗，再配合功能锻炼，一般都能治愈。



朱俊琛 主任医师，擅长应用针灸、推拿、整脊、牵引、小针刀等中医特色疗法治疗颈椎病、腰椎间盘突出症、膝骨性关节炎、头晕、肩周炎、顽固性腰背痛、偏头痛等疑难疾病。

肩周炎可防可治

读者：我患了肩周炎，平时生活中应该注意些什么？

朱俊琛：首先要消除恐惧，肩周炎是可防可治，树立战胜疾病的信心，注意肩关节局部保暖，随气候变化随时增减衣服，避免受寒受风及久居潮湿之地。避免过度劳累及提重物。要加强关节的活动和锻炼，如画圈法、爬墙摸高、体后拉手等，应以持之以恒、循序渐进、量力而行为原则。

世卫组织发布 降低痴呆症风险指南

记者近日从世界卫生组织驻华代表处获悉，世卫组织近日在瑞士日内瓦发布了一份降低痴呆症风险的新指南。其中指出，人们可通过定期锻炼、不吸烟、避免有害饮酒、控制体重、健康饮食以及保持健康的血压、胆固醇和血糖水平来降低痴呆症风险。换言之，“对心脏有益的，对大脑同样有益。”

痴呆症系由阿尔茨海默氏病或中风等影响大脑的疾病和损伤所引起，影响记忆、思维、理解、语言和判断力。世卫组织总干事谭德塞表示，痴呆症是一个迅速加剧的公共卫生问题，是老年人残疾和照护依赖的主要原因。到2030年，每年照护痴呆症患者的费用估计会上升到2万亿美元。“该指南为医务工作者提供了知识基础，同时，指南可指导政府制定政策并设计规划，鼓励健康的生活方式。” □据《健康报》

含糖饮料和果汁 可能增加早逝风险



大多数人都知道含糖饮料不健康，但一项新研究发现，果汁也不会好很多。事实上，经常饮用果汁可能会缩短你的生命。

最新研究作者、埃默里大学医学院副教授简·威尔斯说：“饮用更多含糖饮料，包括果汁、苏打水和其他含糖饮料的老年人可能会更早死亡。因此，在我们减少苏打水和其他含糖饮料消费时，也应该减少果汁的摄入量。”

研究人员密切跟踪了13440人(平均年龄为64岁)的情况，以研究死亡率与含糖饮料消耗量之间有何联系，结果得出了上述结论。

在6年时间里，研究对象中有1168人死亡。不出所料，其中饮用含糖量最高饮料(包括100%果汁)的人在研究期间死亡的几率要高于那些饮用最少的人。

据英国《泰晤士报》18日报道，在把肥胖等因素考虑在内之后，摄入量最多的人每天多喝12盎司加糖饮料，死亡风险就上升11%；每天多喝12盎司果汁，风险则增加24%。研究人员说：“这些结果表明，包括果汁在内的含糖饮料消耗量高与死亡率上升有关联。100%果汁和含糖饮料的营养成分大同小异。” □据《科技日报》

22岁小伙腹痛3年,原是患上罕见克罗恩病 专家:年轻人若长期腹泻,应尽快就医

合肥一22岁小伙,3年前就开始一直腹痛腹泻,有时候还会出现持续低烧的情况,体重也急转直下,去了多家医院也没查出病因。昨日,记者获悉,小伙来到安医大四附院就诊,通过小肠造影确诊患了“克罗恩病”。专家提醒,近年来,罕见病克罗恩病越来越常见,年轻人若长期腹泻,应尽快就医。 □付艳 记者 马冰璐

22岁小伙腹痛腹泻3年

据安医大四附院专家介绍,克罗恩病症状多样,常常表现为腹痛、腹泻、脓血便,有些儿童和青少年患者则可出现生长发育迟缓,所以比较容易被误诊;目前该病尚无根治方法,只能靠药物缓解症状。

22岁的张杰(化名)身体瘦弱,看起来病怏怏的。三年前,张杰反复出现中下腹痛,大便不成形。最初以为是吃坏了肚子,可吃了药症状没有改善。“几乎每天都在拉肚子,一天至少跑四五趟厕所,每天基本上是在又拉又吐中度过。严重时,一天跑10多趟厕所。”张杰说,一年内,自己体重轻了20多斤。最近,张杰在安医大四

附院放射科通过小肠造影检查被确诊为克罗恩病。

以前的罕见病如今越来越常见

据了解,克罗恩病原来在北美地区发病率较高,国内罕见。但有资料显示,近10年来,我国克罗恩病发病率从十万分之一迅速上升到十万分之二,15~30岁青壮年是易发人群,如今已经成为国内消化科的常见病。

克罗恩病可以发生在整个消化系统,从口腔到肛门,侵犯到肠壁全层,疾病反复发作,严重影响患者的生活。目前大部分克罗恩病患者还不能治愈,治疗目标是缓解并控制病情发展。但是,由于克罗恩病临床表现多,在临床上误诊率较高。有时会被误诊为阑尾炎、肠息肉等。

专家提醒,年轻人遇到腹泻,千万不要掉以轻心,认为自己凭借强健的身体就可以扛过这些“小毛病”,尤其是长期腹泻,如果不及时就医,很可能耽误病情,后悔一辈子。而且有一些患者在确诊为克罗恩病后,治疗稍微好转一点就擅自停药,造成了病情复发和加重。

市场星报 公益广告

蓝天保卫战 我是行动者

6.5 世界环境日

世界环境日为每年的6月5日,它反映了世界各国人民对环境问题的认识和态度,表达了人类对美好环境的向往和追求。它是联合国促进全球环境意识、提高政府对环境问题的注意并采取行动的主要媒介之一。

联合国环境署确定2019年世界环境日主题是“BeatAirPollution”,环境日中国口号是“蓝天保卫战,我是行动者”,关注当前国际社会所面临的最严重环境问题之一——大气污染。

PM2.5 可吸入颗粒物
PM10 可吸入颗粒物
PM2.5 细颗粒物
PM10 灰霾
PM2.5 雾霾
PM2.5 氮氧化物
PM2.5 灰霾
PM2.5 汽车尾气
PM2.5 硝酸
PM2.5 小粒径负离子
PM2.5 SO2