



冬天里,如何给肩膀“解冻”

◎ 莫鹏

一到冬天肩膀就隐隐作痛,严重时甚至胳膊都抬不起来,有没有?这很可能是肩周炎犯了。随着年龄的增长,老年人抵抗力减弱,加上肩部结构也在渐渐老化,对寒冷刺激的抵抗力减弱,这个年龄段也就成了肩周炎的高发年龄。那如何给肩膀“解冻”?

天冷为何易诱发肩周炎

作为一种常见的肩部疾病,肩周炎又被称为五十肩、冻结肩、漏肩风等,它是人体正气不足在肩部的表现。诱发肩周炎的原因很多,其中温度是重要因素。冬季气温骤降,为了保存身体的热量、减少温度的丢失,人体周身血管收缩,血液循环相对减慢。肩部作为人体活动的重要部位,其周围的肌肉、肌腱、滑囊等软组织在寒冷的刺激下也随之变得“僵硬”,血液循环不畅、代谢能力减弱,从而引发炎症。

此外,冬季人们户外活动减少,肩部缺乏必要的运动,容易导致肌肉僵硬。随着年龄的增长,人体的正气逐渐减弱,肩部结构亦逐渐老化,对寒冷刺激的抵抗力减弱,也易引发肩周炎。

另外还有一些易患肩周炎的人群是:长期伏案工作者如程序员、设计师等,由于长时间保持同一姿势,肩部肌肉循环较差,容易劳损,增加肩周炎的风险。肩部曾经受过伤的人群,筋脉瘀堵,气血不畅,在寒冷天气下更容易发生肩周炎。体质虚弱的人群对寒冷刺激的抵抗力较弱,也是肩周炎的高发人群。

识别肩膀的求救信号

■ 肩部疼痛

肩部呈阵发性疼痛,多为慢性发作,疼痛逐渐加剧,甚至呈持续性疼痛。当气候变化、夜间或劳累后疼痛会加重,甚至伴随着剧烈的活动疼痛。此外,患者在肩关节周围可触到明显的压痛点,如肱二头肌长头腱沟处、肩峰下滑囊、冈上肌附着点等处。

■ 肩关节活动受限

肩关节各方向的主动与被动活动均受限,尤其是梳头、摸背、穿衣、洗脸等日常动作难以完成。

■ 畏寒

肩部在寒冷天气下疼痛更加明

显,患者常感到患侧肩部畏寒,与对侧不一样。

■ 肌肉痉挛或萎缩

随着病情的发展,肩部肌肉会逐渐呈条索状,到中后期肌肉出现萎缩。

护肩小妙招

■ 热敷疗法,温暖舒适

可以取适量不去皮的生姜,洗净后捣烂,挤出姜汁备用。将姜渣在锅中炒热,用纱布包裹扎口,在患侧肩部热敷。姜渣包凉后,加些姜汁入锅炒热后再敷。每次热敷15至20分钟,每日1至2次。

除了上面的姜渣热敷法外,还可以试试用醋热敷。取适量食盐放入铁锅内爆炒,另取适量陈醋,边炒边洒入盐内。醋洒完后再略炒一下,倒入事先准备好的布包内,趁热敷于肩部疼痛处。每次热敷15至20分钟,每日1至2次。

更加简便易行的还有热水袋热敷法。选取大小合适的热水袋,检查无漏气后,将60℃至70℃热水装至热水袋容量的三分之二,排出气体,旋紧袋口,擦干袋外面的水,敷于患侧肩部。每次热敷15至20分钟,每日1至2次。

注意!热敷时温度应适宜,太低效果不佳,太热易烫伤皮肤。热敷后应立即擦干、擦净皮肤,穿好衣服,注意保暖,防止局部风寒侵袭和受凉感冒。局部皮肤溃烂、出血者不宜用热敷法。

■ 药物辅助,消炎止痛

局部外用药物如麝香止痛膏、红花油等可以外用于患处,起到缓解疼痛的作用。但使用时要遵循医嘱,避免过敏等不良反应。

此外,还可以遵医嘱服用口服药,如布洛芬缓释胶囊、塞来昔布胶囊等,用于口服以缓解疼痛和炎症。

■ 按摩推拿,舒筋活络

通过按摩肩部肌肉和穴位,可以促进血液循环,缓解肌肉僵硬和

疼痛。可以选择专业的按摩师进行按摩,也可以自己在家进行简单的按摩。

■ 中药调养,内外兼修

中药内服可以根据个人体质和病情进行个性化调理,通过补气、温经、散寒、活血化瘀等功效来缓解肩周炎症状。但这需要在专业中医医生的指导下进行。

中药外洗也是一种有效的治疗方法,将中药煎水后用于浸泡或擦洗肩部,可以促进血液循环、缓解肌肉紧张。但使用时要避免过敏等不良反应。

■ 穿戴保暖,抵御风寒

冬季外出时,应穿戴保暖的衣物,尤其是肩部要特别注意保暖。可以选择带有保暖功能的围巾、披肩等。在室内时,避免肩部长时间暴露在寒冷环境中,可以使用暖气、空调等设备来调节室内温度。

■ 适度运动,增强体质

适度进行肩部运动,如耸肩、旋转肩膀等,可以促进肩部血液循环,缓解肌肉僵硬和疼痛。但运动时要避免过度用力,以免加重症状。

此外,瑜伽中的一些动作可以帮助放松肩部肌肉,提高肩关节的灵活性。可以选择一些简单的瑜伽动作进行练习。

■ 物理疗法,科技助力

如超短波、微波等物理疗法,可以通过电磁波的作用来促进肩部血液循环、缓解炎症和疼痛。但上述操作需要在专业医生的指导下进行。

■ 肌肉训练,关节锻炼

通过针对性的力量练习增强肩部及其周围肌群力量,提高稳定性并减少炎症,对慢性期或恢复期的肩周炎患者效果较好。关节功能锻炼包括被动牵引、主动屈伸等动作,旨在维持或恢复肩关节灵活性及正常范围内的活动度。

此类措施适用于各期肩周炎患者日常生活中开展。

骨骼肌损失增加 患痴呆症风险

◎ 刘霞

据物理学家组织网3日报道,在北美放射学会年会上公布的一项最新研究显示,骨骼肌损失是患痴呆症的一个风险因素。

骨骼肌约占人体总重量的三分之一。它们与骨骼相连,帮助人们完成各种动作。然而,随着人们年龄的增长,骨骼肌也开始慢慢丧失。由于患痴呆症的老年人经常出现与年龄相关的骨骼肌损失,来自美国约瑟夫·霍普金斯大学等机构的研究团队开始探究:骨骼肌损失是否与痴呆症风险增加相关。

在最新研究中,他们使用阿尔茨海默病神经成像倡议队列的大脑核磁共振成像(MRI)检查结果,量化了621名无痴呆症参与者(平均年龄77岁)的颤肌变化情况。颤肌位于头部,负责移动下颌。研究表明,颤肌的厚度和面积可以作为全身肌肉损失情况的指标。研究团队借助MRI图像,计算出了每名参与者颤肌的总横截面积(CSA),并将参与者分为大CSA组和小CSA组。随后,他们记录了这些参与者痴呆发病率、认知能力变化,以及脑容量变化。结果显示,较小的颤肌CSA与痴呆症发病风险较高相关。在调整了其他已知的风险因素后,骨骼肌较小的老年人患痴呆症的可能性要高出约60%。

研究团队认为,借助大脑MRI开展早期检测,可以及时发现肌肉损失迹象,并采取相应的干预措施来预防或减缓肌肉损失,从而降低认知能力下降和痴呆症的风险。这些措施包括加强体育锻炼、进行阻力训练,以及提供营养支持等。

果糖会“滋养”癌细胞

◎ 张佳欣

据《自然》杂志报道,美国圣路易斯华盛顿大学的一项新研究表明,饮食中的果糖会促进黑色素瘤、乳腺癌和宫颈癌等动物模型中肿瘤的生长。这一发现可能为多种不同类型癌症的护理和治疗开辟新途径。

癌细胞对葡萄糖有很强的亲和力。从化学结构上看,果糖与葡萄糖相似,但在人体内的代谢方式不同。葡萄糖会随着血液循环到达身体的各个部位,而果糖则几乎完全由小肠和肝脏代谢。

研究人员最初以为,肿瘤细胞会像代谢葡萄糖一样代谢果糖。但令他们惊讶的是,在测试的肿瘤类型中,果糖几乎没有被代谢。此次,研究人员利用代谢组学技术分析喂食了高果糖饮食的动物血液中小分子的变化,结果发现,多种脂质物质的水平升高,其中包括溶血磷脂酰胆碱(LPC)。进一步实验表明,喂食果糖的动物的肝细胞会释放LPC。

研究人员表示,癌细胞本身并不能轻易地将果糖作为营养物质利用,因为它们缺乏相应的生化机制。但肝细胞可以将果糖转化为LPC,然后分泌出来以滋养肿瘤。研究人员观察了多种不同癌症,发现它们都遵循相同的机制。