

健康课堂

@咱厝老友 别把肩袖损伤误为肩周炎

日常生活中,很多人一有肩膀疼痛,就自以为是患上了肩周炎。但其实,引起肩膀疼痛的疾病有很多。今天,健康课堂为大家科普的是一种容易误诊为肩周炎的疾病——肩袖损伤。晋江市中医院骨伤科的朱震宇医生表示,“肩周炎的临床发病率不高,只占肩痛的10%到15%,而肩袖损伤的患者则占有较大比例。并且需要科普的是,肩周炎有自愈性,而肩袖损伤若不及时治疗被当作肩周炎来治疗,则一般情况下会越来越严重。”



医生名片

朱震宇 晋江市中医院骨伤科副主任医师,泉州市骨伤协会副主任委员。

擅长:治疗各种筋骨酸痛,如颈椎病、腰椎间盘突出,各种骨折、脱位的保守治疗。

治疗特色:复位手法轻、巧、快、灵。在咱厝他可有不少粉丝哟!

指导单位

晋江市卫生健康局

特约协办



电话0595-85891234
预约咨询时间:24小时,节假日无休

门诊就诊预约方式:晋江市中医院微信公众号预约、电话预约、自助机预约

地址:晋江市泉安中路1105号

健康问答

立夏养生先养心

读者问:立夏了,想问问晋江市中医院的医生,在日常保养身心上,有什么指导建议。

晋江市中医院中医专家蔡文墨医生:立夏时节相对人体脏腑来说,肝气渐弱,心气渐强,因此,夏季养生要以“养心”为主。饮食原则应增酸减苦,补肾助肝,调养胃气。饮食宜清淡,以低脂、易消化、富含纤维素为主,多吃蔬果、粗粮,少吃动物内脏、过咸的食物。比如,多吃白菜、苦瓜、丝瓜等清淡食物及赤色或苦味食物;养心安神吃大枣、莲子、百合、牛奶、豆制品、鸡肉、瘦肉等食物。每天还可以吃一些坚果,既能补充营养,又起到强心的作用。此外,在早晚餐时喝粥和汤类,既能生津止渴、清凉解暑,还可健脾祛湿、补养身体。

欢乐出游

银发族夏日周边游线路推荐

推荐目的地:德化石牛山

交通:自驾;跟团市场价女性周末168/人、非周末138/人;男性198/人;1.2米以下儿童:99/人(报名时必须自理景区景交+往返索道打包价,成人100元,儿童140元)

出游关键词:看日出、云海、佛光的绝佳地方

时光匆匆,来到了5月的最后一周。此时出游,依旧推荐银发族们选择能够“踏青、赏花、游山、玩水”的休闲之旅。无论你是慈祥的母亲,或是贤惠的妻子,或是知心的姐妹,或是暖心的父亲、爷爷……无论你在生活里扮演着什么角色,在暑期假期正式来临之前,都推荐你做一名珍爱生命、享受旅途的“旅游达人”。草长莺飞,此时的石牛山景区一片生机勃勃,山间一簇簇不知名的花儿,正灿烂地盛开,等待着人们的光临与游览。

首先,大家可至石牛山主峰

观神牛。石牛山主峰海拔1782米,因主峰巨石像一头仰天长啸的牛而得名。主峰多为岩石坡面,山势陡峭,是纵览群山、登高望远的绝佳位置。山上是独特的水蚀花岗岩岩石蛋地貌,属于典型完整的放射状火山塌陷盆地,拥有潜火山岩地貌等丰富的地质遗迹资源,是中国两处放射状古火山爆发口之一,也是火山口保存较好的活标本,复旦大学的著名学者蔡尚思教授誉之为“天下第一奇石山”。

其次,要向大家推荐的是超高超长的石牛山索道。索道全程7.2千米,单程运行时间大概半个小时,一路如行进在一幅恢宏的画卷中,可饱览瀑布、断崖、森林、竹海等景色。

此外,推荐大家去观赏岱仙瀑布和心形悬崖栈道。据咱厝业内人士龚先生介绍,“岱仙双瀑总落差314米,单级落差达184米,被誉为‘华东第一瀑’,是

肩痛、手臂无法举起?或是肩袖损伤惹的祸

来自咱厝梅岭社区的庄大妈今年61岁了,可总也不服老,干什么事儿都是风风火火的,朋友们评价她是个“急性子”。近来,庄大妈有些烦恼。原来,在半年前,正赶上市中心有家超市在进行大型节日商品打折活动。庄大妈当场买了两袋30斤的大米,虽然有些重,但她还是兴高采烈地把大米提回了家。结果第二天,庄大妈的右肩关节就“莫名”地出现了疼痛感。

庄大妈买了一些跌打损伤的

药膏来贴,贴了一个多月,肩关节疼痛是有减轻,可是上肢却越来越抬不起来。她又去了诊所和理疗馆就诊,医生诊断她得了肩周炎,给她做了推拿、理疗、艾灸。为了配合医生治疗,庄大妈回家后加强了肩关节的拉伸活动,可是越锻炼右肩越抬不起来。这下庄大妈意识到问题的严重性,到晋江市中医院做了一个核磁共振,最后诊断是肩袖损伤。经过微创手术治疗,庄大妈的肩袖损伤如今已完全治愈了,她又露出了久违的笑容。

医生解析 发生肩袖损伤不可轻“举”妄“动”

庄大妈得了肩袖损伤?难道不是肩周炎吗?这两种病如何区分,有啥不同之处?带着这些问题,记者采访朱震宇医生,瞧瞧他怎么说!

问题一:肩袖损伤和肩周炎是同一种病吗?

朱医生:肩袖损伤和肩周炎不是同一种病。肩袖损伤和肩周炎都多见于老年人,很多人知道肩周炎这个病,却没有听说过肩袖损伤,其实,临床上肩袖损伤患者是多于肩周炎的患者。肩周炎多见于年龄为50岁左右及以上的患者,因为外伤、受风寒及劳损等因素,造成了肩关节周围的关节囊、肌腱、滑囊发生了无菌性炎症,这些炎症没有得到很好的治疗

及控制,就会进一步发展形成肩关节周围的软组织粘连,造成了肩关节周围的慢性酸痛及肩关节的活动范围受限。而肩袖损伤则不同,肩袖是由4块肌肉所组成,随着年龄的增大,这些组织出现了退化,如果肩关节过分地长期活动或者发生了急性损伤,其中的一块或几块肌肉出现了损伤,就会出现肩袖损伤,其中最常见的就是其中的冈上肌腱损伤。庄大妈正是出现了冈上肌腱的部分断裂。

问题二:二者的治疗有何不同?

朱医生:因为肩周炎主要是以肩关节周围软组织粘连为主要病理改变,所以治疗上需要通过松解粘连的方式进行,比如说可以自己进行肩关节的拉伸爬墙、环形运动等等,去医院采取麻醉下小针刀、推拿松解等方式的治疗效果也不错。特别需要提醒老年朋友的是,针灸、拔罐、理疗的方式虽然能够减轻肩关节周围的炎症,但是不能松解粘连,所以只能作为辅助方法来使用。而肩袖损伤治疗就完全不

同,肩袖的损伤分为组织水肿、部分撕裂、完全断裂,在损伤的早期,肩关节要予以前臂吊带悬挂保护一个月,一个月后开始慢慢进行肩关节的活动锻炼,但是如果出现了有撕裂或者断裂的情况,则必须要手术治疗。庄大妈只是提了30斤的米,早期的损伤很大的可能只是冈上肌腱轻微的水肿,这个时候进行拉伸锻炼会造成损伤加重,甚至出现了肌腱部分撕裂,这和肩周炎的治疗完全相反,由于这个地方的肌腱撕裂难以自行愈合,往往需要手术治疗才能解决问题。



(资料图片)

国内难得一见的双瀑。而悬崖栈道位于岱仙瀑布两侧,从远处看,两边的栈道整体呈一个心形,蜿蜒盘桓在崖壁上,心形栈道全程3000米,高差314米,是中国唯一的心形立体环瀑栈道,还是比较有特点的。”

值得一提的是,德化石牛山还是看日出、云海、佛光的绝佳地方,这也是石牛山独特的三大

气象景观。作为八闽观日第一峰,这里是看日出的最佳地点。“日出东升神光照,疑似云海有仙来”,这是壮美仙灵的石牛山云海景象。而佛光,一般是与云海一同出现的自然景观,在云雾之中,一团五色光晕时隐时现,甚是奇妙。若感兴趣的读者朋友,也可自费20元去地质博物馆观看4D影像。

晚晴资讯

党史学习教育主题巡回宣讲
800多名老干部收获精神食粮

本报讯 5月8日至15日,晋江市委老干部局联合市委党校,邀请许明月、洪荣福等8位优秀讲师,深入19个镇街巡回开展党史学习教育主题宣讲,为800多名离退休干部送去宝贵的精神食粮,迅速掀起党史学习教育的热潮。老同志们课上聚精会神听讲、认真做笔记,课下与老师交流探讨,积极发表感想。宣讲结束后,数十名老干部发表感言。“只有共产党始终把人民的幸福当作

艰苦奋斗的动力,在各种困难和考验面前将一个个‘不可能’变成了可能。”罗山街道离退休干部党支部书记施连省这样说道。“这堂课让我们更深刻地感受到‘没有共产党就没有新中国’这句话的含义。”龙湖镇退休教师施纯辉说。通过本次活动,让老干部们对党的百年历史有了更系统全面的认识,老干部们表示将不忘初心、牢记使命,为党和人民事业再立新功。

老年大学开展党史学习活动

本报讯 5月21日上午,晋江市老年大学联合市文旅局走进龙泉书院、晋江体验馆,开展“学党史 看发展 颂党恩”体验实践暨党史学习活动。活动现场,晋江市博物馆长、文保中心主任吴金鹏讲党史故事《许集美与闽南草庵百两黄金借还记》。随后,开展“百场银龄红歌基层行”活动,全

体人员合唱《没有共产党就没有新中国》,用嘹亮的歌声表达了对党的热爱和对建党100周年的深深祝福。在晋江体验馆,大家了解了晋江的发展传家宝“晋江经验”、历史文化、城市规划与管理成就及产业发展元素,纷纷表示对晋江未来的发展充满了信心。

罗山山仔社区老年学校正式授牌

本报讯 5月21日,晋江市罗山街道山仔社区老年学校举行开学典礼暨党史学习教育专题讲座。在街道涉老工作人员及社区主干的见证下,授牌仪式活动在雄壮的国歌声中开启。至此,山仔社区老年学校正式授牌,山仔社区的老年朋友多了一个交流、学习的平台。

山仔社区老年学校授牌仪式后,随即举行了山仔社区老年学校开学典礼,罗山街道老龄老教

专千余香妹老师以“学党史 强信念 跟党走”为主题,为当天与会的150多位老年朋友上了一堂生动的党史学习教育专题党课。余香妹系统回顾了中国共产百年奋斗的光辉历程和历史性贡献,强调深入学习党的历史,巩固和升华理想信念,从百年党史中吸取前行力量,用以指导实践,引导老年群众积极投入到党史学习教育中来,推进老年教育事业蓬勃发展。

池店老党员集体参观安踏

本报讯 5月20日上午,晋江市池店镇离退休干部党支部组织全体党员走进安踏,共话新成就。在工作人员的引领下,老党员们来到安踏晋江文化展厅。讲解员以文字、图片、实物、视频等多种形式,为老党员们生动、详细地介绍了安踏集团的发展概况、品牌产品的发展历程及安踏集团取得的一系列辉煌成就。通过近距离地观察安踏科技、设计、品牌矩阵,老党员们对安踏集团如何从一家传统的民

营企业华丽转型成为具有国际竞争力的体育用品企业有了更深刻的认识和理解。

透过安踏多元化的品牌组合,老党员们亲临其境地见证了安踏如何致力发掘大众及高端体育用品市场的潜力,走向世界运动鞋服行业的舞台中央,成就品牌传奇。参观结束后,池店镇离退休干部党支部还与安踏(中国)有限公司党委班子交流党建工作经验,协商建立共建关系,以及下一步共建活动方针与计划。

紫帽召开离退休干部50年党龄谈话会

本报讯 5月13日,晋江市紫帽镇离退休干部党支部在镇老年人活动中心召开离退休干部50年党龄谈话会。老党员们踊跃发言,回忆起各自刻骨铭心的入党心路历程。紫帽镇离退休干部党支部

通过开展此次活动,向有着50年党龄的老党员们致以崇高的敬意,进一步推动支部党史学习教育走深走实。老党员们通过交流互动进一步坚定了理想信念,彰显感恩、跟党走的殷殷之情。

英林组织离退休干部党员重温党史

本报讯 为增强党支部的凝聚力,丰富党建生活,5月18日,英林镇离退休干部党支部组织党员外出参观。支部首先来到了晋江新塘梧林传统村落,一边参观陈列在橱窗中的早期花窗、花砖、竹篮、步枪等旧物,一边聆听讲解员生动的讲述,了解

了梧林华侨下南洋谋生、实业救国、支援抗战、情系家园、热心公益等侨史。随后,一行人又参观了晋江二体。英林镇老龄专千张天满介绍:“此次活动给老党员们提供了交流互动的平台,通过参观学习,切身感受到了咱厝的蓬勃发展。”