

如何鉴别肩周炎与肩袖损伤?

通讯员 陈琪璐 记者 宋伟 刘晶

什么是肩周炎

肩周炎多见于中老年人,是发生在肩关节,以疼痛、活动受限为主的一种疾病。由于它常常发生在50岁左右的人群,所以又被称为五十肩。大多数肩周炎患者,即使不经过治疗,历经一年半到两年以上的时间,也能自行缓解症状,但是有一部分患者可能会遗留下方肩关节疼痛或者活动受限的问题。

什么是肩袖损伤

肩袖是肩关节周围的一组肌腱(由肩胛下肌、岗上肌、岗下肌及小圆肌组成),形似“袖口”,包裹肩关节的前方、上方及后方。当上述肌腱、组织发生损伤或病变时,则称为肩袖损伤。肩袖损伤常见于40岁以上的人,且随着年龄增加患病率增高。在60岁以上的老年人中约占30%,在80岁以上的老年人中约占60%。

庞军说,大部分肩袖损伤是由于间接暴力引起的,例如我们日常摔倒时用手撑地、手臂外侧抵挡撞击时、乘车遇到急刹车、遛狗被狗突然牵拉时都可能出现肩袖损伤。另一方面,随着年龄的增长也会引起肩袖退行性病变,长期过度用肩均可导致肩袖损伤。

如何鉴别肩周炎与肩袖损伤

庞军说,一般在肩膀部位的疾病有肩周炎和肩袖损伤,这两种疾病是不同的,大部分人都分不清两者之间的区别,所以要了解两者之间的区别,从而可以判断肩部不适,到底是哪种疾病引起的。

一、病因的不同

肩袖损伤:大部分患者有肩部外伤史,部分患者有肩关节过劳史。

肩周炎:一般无外伤史,确切病因不明。

二、临床表现不同

肩袖损伤:发生后主要表现为肩关节疼痛和无力,患者肩外展上举时疼痛,上举无力,关节活动受限多为主动活动受限,而被动活动受限不明显。

肩周炎:逐渐产生疼痛,进行性加重,常有夜痛(指一到晚上就痛)、关节活动功能受限为主要表现,主动活动及被动活动均明显受限,肩部力量一般无异常。

三、患者的年龄以及人群不同

一般肩周炎的患者多半都是五六十岁左右的中年人,由于现在物质水平的不断提高,肩周炎患者也在逐渐趋向年轻化;然而肩袖损伤的患者大部分都是从事重力劳动或者是长时间使用肩关节的体育爱好者。

庞军说,通过以上的详细介绍,相信大部分人对肩袖损伤以及肩周炎的区别,大致可以了解一些。如果生活中出现了以上情况,自己还不能分辨的时候,或者肩膀疼痛剧烈时,一定要尽快到正规医院就医检查,以免延误病情。当然,欢迎大家到北医三院延安分院运动医学科前来咨询和就诊,我们可以给您正确的诊治和科学的指导,帮助您尽快解除疾病的困扰。

今日聚焦



延安市人民医院再增三个市级临床重点学科

本报讯(通讯员 赵锦怡)近日,延安市人民医院急诊科、消化内科、妇产科被评为市级临床重点学科,标志着医院学科建设再上新台阶,综合实力再攀新高度。

据悉,临床重点学科建设是医院综合实力的有效体现。近年来,延安市人民医院高度重视重点学科建设和专科能力提升,始终把重点学科建设作为医院发展的重要推手,不断通过激励技术创新,加强人才梯队建设,加大学科建设投入力度,加大先进设备引进等多措并举,推进医院重点学科建设。临床科室的快速发展进一步提高了医院重大疾病的防治能力和疑难疾病诊治水平,明显提升了医疗服务质量,增强了科技项目竞争优势。此次新增的三个市级重点学科将为医院的发展注入新的生机与活力。

截至目前,市人民医院共有国家临床重点专科(骨科),省级重点培育专科2个(骨科、新生儿科),市级重点学科11个(儿科、骨科、耳鼻喉科、神经外科、超声诊断科、麻醉科、检验科、眼科、急诊科、消化内科、妇产科),市级重点专科6个(心内科、普外科、神经内科、泌尿外科、CT诊断科、呼吸内科)。

腹中肉瘤惹人烦 原是一颗寄生胎

通讯员 赵兵兵

近日,延安市人民医院肝胆外科成功实施罕见腹腔寄生胎切除手术,让小患者雨菲(化名)解除了多年的困扰。

今年13岁小雨菲,两三年前就经常感觉莫名的腹胀、腹痛。起初,她的家人并未在意,总觉得是孩子吃坏了肚子导致肠胃不好甚至觉得孩子无事生非,但随着时间的流逝,孩子对家人诉说难受的频率越来越高,直到今年,孩子腹痛加剧,父母这才重视起来,带孩子到医院就诊。

辗转多家医院之后,均诊断无果,只是知道孩子肚子里确实长了大小如同皮球一样的肉瘤。这下,小雨菲的父母彻底慌了神,多方打听后,慕名来到市人民医院就诊。肝胆外科高峰主任最先接诊了患者,结合影像学检查,初步判断患者可

能得了一种罕见病——寄生胎。

寄生胎是一种罕见的先天性疾病,遗传学上又称“胎中胎”,发病率为五十万分之一,是指完整胎体的某个部分寄生有另一个或几个不完整的胎体。通俗地讲,这是孪生双胎在母体孕育中形成的一种寄生胎现象。孪生又分为真孪生与假孪生两种。凡是母体一次排出两个卵细胞,受精后发育成两个胎儿的,称真孪生。由一个卵细胞受精后发育成两个胎儿的,也称真孪生。一般寄生胎发生在真孪生胚胎中,它是由胚胎期的内细胞群分裂为两团细胞,形成两个发育中心。若两个内细胞群的细胞团同样大小,且持续正常,便发育成双胞胎。如果两个细胞团一大一小,且小的发育不良,就有可能被包入另一团的内细胞群所发育的胎儿体内,

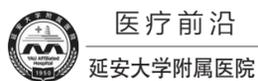
成为包入性寄生胎。

而小雨菲的这个胎体就长在她的肚子里,而且生长位置在腹膜后,治疗的唯一手段就是手术切除,而手术切除过程中,一旦大出血或者损伤到周围重要组织,后果不堪设想。在充分考虑到手术难度后,最终决定由高峰主任主刀,谢辉副主任医师、孙兴旺主治医师等配合。

虽然,术前已经想到手术中会发生各种可能性,包括最常见的腹腔粘连难以分离,胎体和周围组织难以辨别,甚至胎体与正常组织器官融为一体,但最终的手术操作难度还是比预估的要大。在未能排除恶性肿瘤的情况下,肝胆外科邀请了该院妇产科三病区李爱明教授术中指导,在切除这个巨大肿瘤的过程中,遇到了三大难题急需解决,分别是:大、杂、紧。

肿瘤巨大,实体组织直径就有15cm大小,包括周围软组织最大径已达20cm。肿瘤被腹腔包裹严实,探查分离后,才看到囊性包块,且肿瘤上端为软组织,下端有类似脂肪的组织一碰就碎。肿瘤跟胰腺、脾脏、左肾都紧紧粘连,稍微分离就有血液渗出,可见肿瘤血供丰富,血管网错综复杂。

手术中,团队默契配合,对粗大血管进行层层剥离后,细心结扎每一根血管,时间一分一秒地流逝,在出血并不多的情况下,终于将重达3斤的肿瘤完整切除了下来,术后小雨菲恢复良好。终于摆脱折磨多年的腹痛,重现青春活力,家人特意送来锦旗表示感谢。



延大附院胰岛素平均降幅48%

本报讯(通讯员 高亚丰)最近,传来一大好消息,自2022年5月30日起,延大附院已全面执行胰岛素专项集中带量采购中选药品价格,其中标胰岛素平均降幅48%,广大“糖”友们将可以体会到胰岛素产品价格下调带来的优惠。

《关于做好国家组织第六批药品(胰岛素专项)集中采购和使用工作的通知》,明确全省参加国家组织药品(胰岛素专项)集中带量采购的公立医疗机构(含军队医疗机构)、医保定点社会办医疗机构,自2022年5月30日0时起全面执行胰岛素专项集中带量采购中选结果。

据悉,胰岛素集采中选产品按中选价格,在省公共资源交易中心药械采购平台挂网,胰岛素集采中选产品以中选挂网价格为支付标准,医保基金按规定比例支付。非中选的胰岛素产品属于医保基金支付范围的,支付标准不超过同类别中选产品最高中选价格或医保谈判价格,患者

使用非中选产品,价格超出医保支付标准的部分由患者自付。

延大附院预计签订23个包括进口和国产的胰岛素品规的采购协议,本批胰岛素集采涵盖临床常用的各类型胰岛素,中选结果显示,中标产品价格平均下降48%,最高降幅在70%以上。

如何爱眼,把知识服务送到“家”

本报讯(通讯员 赵奎卿 艾延镇)如何爱眼?延大附院眼科在“爱眼日”做了三件事,把知识和服务送到“家”。

今年6月6日是全国第27个“爱眼日”,主题是“关注普遍眼健康,共筑‘睛’彩大健康”,重点关注儿童青少年、老年人

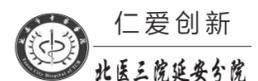
两个重点人群,聚焦近视等屈光不正、白内障、眼底病、青光眼等重点眼病。

6月1日,延大附院眼科霍昭主任、郝艳丽护士长带领部分医护人员前往安塞区沿河湾卫生院为当地群众义诊,在沿河湾中心小学为学生科普近视防控相关知识。

6月6日,延大附院眼科医护人员在凤凰山旧址广场开展了义诊活动。眼科门诊进行了免费裂隙灯眼底检查、测眼压检查、屈光手术中心行眼前节分析检查等服务;配镜中心免费为问诊群众开展验

光、清洗眼镜及全部框架眼镜折扣优惠活动。

甘小林、高磊两位副主任医师针对白内障的防治、青少年近视防控、用眼过度和不良用眼习惯导致的眼部健康等一系列问题录制了专题科普节目。



血栓脱落致肺梗死 滤器拦截成功溶栓

延安市中医医院神经外科成功救治一例下肢深静脉血栓脱落导致肺梗死患者

本报讯(通讯员 同丽静)近日,北京大学第三医院延安分院(延安市中医医院)神经外科,成功救治了一例下肢深静脉血栓脱落导致肺梗死患者。由于救治及时,患者现在已经能拄着拐杖行走。标志着医院多科室快速响应能力的提升。

71岁的南大娘,曾患有脑梗死2年多,2个月前患者出现左侧股骨骨折,未进行手术治疗,自行在家外敷膏药,近2月来以卧床为主。近期又出现咳嗽、痰中带血,伴有气短、发热、胸背痛,来到北医

三院延安分院就诊,首诊医师接诊后查体发现,老人双肺呼吸动度减弱,右下肺可闻及少量湿性啰音;左下肢活动障碍,双下肢轻度水肿,于是收住呼吸与危重症医学科,神经外科会诊后,转入神经外科治疗。

入院后,南大娘在完善相关检查后被诊断为:急性肺血栓栓塞症。神经外科团队在给予左下肢制动、抗凝、抗感染、祛痰等对症治疗后,考虑到下肢深静脉多发血栓形成,血栓极易脱落再次发生肺梗死危

及生命,决定为她进行下腔静脉滤器植入术。

下腔静脉滤器植入术由北京专家陈晓东、神经外科主任田德洲团队操作,手术中取右侧腹股沟下方局麻,穿刺右侧股静脉。定位后释放滤器,滤器贴膜满意。手术历时半个小时,术后继续抗凝治疗2周后再行下腔静脉滤器取出术,南大娘安返病房。

据神经外科副主任董永军介绍,深静脉血栓会影响患者的生活质量,甚至导致

死亡。根据发病时间,深静脉血栓分为急性期、亚急性期和慢性期,急性期下肢深静脉血栓主要表现为患肢的突然肿胀、疼痛等,静脉血栓一旦脱落,可随血流漂移、堵塞肺动脉主干或分支,根据肺循环障碍的不同程度引起相应肺动脉栓塞的临床表现。

下腔静脉滤器属于微创手术的一种,它主要的作用是滤器将脱落到下腔静脉的血栓拦截在滤器内从而避免血栓游离至肺循环,再加上血流的冲击,能够加速血栓的溶解。



健康人 博爱心

生命接力 大爱永续

延安市博爱医院举办“6·11中国器官捐献日”主题活动



本报讯(通讯员 郝笑娜)6月11日是中国器官捐献主题活动日,延安市博爱医院开展了“青春有我,闪光如你”主题活动,旨在通过对社会广泛宣传器官捐献理念,传播“生命接力,大爱永续”的精神。

活动中,市博爱医院的医护人员向市民发放活动宣传资料,普及器官捐献的相关法律法规、捐献意义,吸引社会各界对器官捐献与移植事业的关注与支持,进一步提高公众对人体器官捐献和移植事业的理解与认同,推动公民逝世后自愿器官捐献工作。

院长呼延小川表示,我国器官捐献起步比较晚,发展缓慢,器官捐献远远不能满足医学发展的需要,我们要做新时代、新思想下的新青年,改变老旧思想,首先从全院职工做起,做好器官捐献的科学宣传,激发人们的爱心接力。



疾控微健康 延安市疾控中心

儿童与青少年如何预防近视

全国中小学生学习眼病防治抽样监测结果显示,我国小学生近视率为26.98%;初中生为53.43%;高中生则超过72%,居世界第二位,人数居世界之首。青少年的眼球正处于生长发育阶段,调节能力很强,用眼过度使睫状肌和眼外肌处于高度紧张状态,这是导致青少年近视的直接原因。

说到近视,大家最熟悉不过了。随着现代科技的发展,电子产品的层出不穷,患近视眼的人群越来越壮大,但大家对近视的预防却显得有点不太关注。都说眼睛是心灵之窗,保护好我们的眼睛,就是保护好我们心灵,市疾控中心提醒大家日常生活中一定要注意:护眼第一步,就是预防近视。

- 1.减少视屏时间,每天视屏时间累计不超过1小时。
- 2.如必须使用电子屏幕,尽可能选择大屏幕电子产品,选择屏幕分辨率高、清晰度适合的电子产品,调节亮度至眼睛感觉舒适,不要过亮或过暗。使用电视时,观看距离应在屏幕对角线距离的4倍以上;使用电脑时,观看距离应在50厘米以上。
- 3.写作业时,读写姿势要保持“一尺一拳一寸”:眼睛距离书本约一尺(约30厘米),身体距离书桌约一拳,握笔手指距离笔尖约一寸,不要躺在床上或沙发上视屏学习。
- 4.学习过程中,有意识地稍用力闭眼、睁眼,上下左右转动眼球,放松眼睛。学习结束后,可在室内走动、做体操、下蹲运动、仰卧起坐等;清洁双手后做眼保健操;立于窗前、阳台或门前,向远处(6米以上)眺望等,让眼睛的睫状肌放松、减缓眼疲劳。
- 5.作息规律、睡眠充足、营养均衡,保证户外运动时间。
- 6.定期进行视力检查,一旦确诊为近视应尽早进行矫正。

吸烟会导致心血管疾病吗?

心血管疾病是心脏血管和周围血管疾病的统称,它包括冠心病、心肌梗死、卒中、心力衰竭等。烟草与烟雾中有好几种有害物质,其对心脏及其周围血管均有严重的损害作用,会引起一系列心血管疾病的发生。

1.吸烟会引起冠心病。烟草中与冠心病有关的主要是尼古丁和一氧化碳。有研究显示,高浓度的一氧化碳可诱发心律失常和室颤,直接抑制心肌的收缩以及心肌细胞的变性坏死。

另外,尼古丁可增加心肌的应激性,表现为过早搏动的出现或增多,对周围血管有收缩作用,其在大脂血症情况下,还可增加血小板聚集和黏附等。大量研究证明,吸烟的年龄越早,吸烟数量越多,吸烟时间越长,吸入到气管的深度越深,冠心病的发病率及死亡率就会越高。

2.吸烟还会引起脉管炎。烟草中的尼古丁刺激小血管而致血管痉挛收缩,导致血管内膜增生、肥厚、弹性减低、血栓形成。一氧化碳可通过肺部进入血液,与血红蛋白结合成碳氧血红蛋白,导致细胞缺氧,动脉壁遭受损害。还有芦丁蛋白是一种促凝血物质,可使血液处于高凝状态,从而为血管内形成血栓创造了条件。

3.吸烟还可使心脏病患者发生猝死,增加心绞痛的发病风险等。大量研究已经证明,吸烟极大地提升了心血管疾病发生的风险。但是,也有多项研究显示,戒烟后这些疾病的风险都会相应降低。因此,戒烟是预防心血管疾病发生的有效措施。



健康大讲堂 传播健康理念 倡导健康生活 宝塔区疾控中心