

肩痛就是肩周炎？ 其实7成肩痛是肩袖损伤“作怪”

专家：肩痛不能忍，应及时就医

星报讯(方雯 记者 马冰璐) 随着生活节奏不断加快，慢性肩关节疼痛已成为继慢性头痛、慢性腰痛之后的第三大疼痛，约有80%的成年人都有过不同程度的肩痛经历。每年的11月是“全国爱肩月”，11月6日，中国科大附一院(安徽省立医院)骨科运动医学亚专科主任赵其纯教授提醒，肩痛问题往往容易被忽视，许多患者选择忍一忍就好了，往往延误治疗，导致病情加重，“肩痛不能忍，应及时就医。”

赵其纯表示，“肩周炎”本身就是一个非常笼统的诊断，已经被滥用多年，所有搞不清的肩关节疼痛，统统都扔到“肩周炎”这个诊断里，肩周炎也就成了肩痛的“背锅侠”。其实肩痛者中，真正明确诊断为肩周炎的，仅占10%，而有约70%的患者，都是肩袖损伤。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”。

赵其纯提醒，对于长期伏案或受凉导致的肩部肌肉疼痛，可在平时注意颈肩部肌肉的放松，多进行户外体育锻炼；平时注意防滑防寒。此外，也可以通过针灸、推拿、理疗等物理疗法缓解症状。但因为肩关节疼痛的鉴别诊断本身非常困难，因此，当肩部关节出现疼痛、自己采取一定措施无法缓解的情况下，一定要尽早就到正规医院的运动医学专科进行咨询和诊治。

温馨提示：11月8日(周五)下午13:00~15:00，中国科大附一院(安徽省立医院)将联合中国医药教育协会肩肘运动医学规范化培训安徽中心、中国医师协会运动医学分会肩肘学组、中国医师协会骨科分会肩肘工作组、中华医学会运动医疗分会在该院门诊广场开展大型义诊，多位全国肩关节知名专家将与市民面对面进行咨询交流，进行现场诊断并制定康复方案。如有核磁共振片或相关影像检查资料，可一并携带到义诊现场。

延迟分娩24天，早产儿跑赢“加时赛”

星报讯(张薇 记者 马冰璐) 双胞胎中，“小双”一般比“大双”晚出生数分钟到几十分钟。可一周前，在安医大一附院产科，却有一位“小双”足足比“大双”晚出生了24天。原来，医护人员利用“延迟分娩”技术，帮助一名男婴在妈妈肚子里继续生长了24天后顺利娩出，让这个多年不孕的家庭，终于有了来之不易的新生命。

双胞胎“大双”不幸夭折

刘女士今年38岁，婚后多年不孕，经过辅助生殖的艰辛历程喜得双胎，然而妊娠中期发生了严重的产科并发症——高血压、肾病综合征，严重蛋白尿，导致双胎之一在妊娠25+3周胎死宫内。按照临床经验及操作规范，双胎中一胎分娩后，将尽快分娩另一胎。但是由于存活的胎儿珍贵，如果此时将活胎分娩，胎儿孕周小，新生儿存活率低，预后较差。

安医大一附院妇产科主任医师杨媛媛及团队经过研究，决定尝试延迟另一胎分娩，为提高新生儿质量争取时间。双胎延迟分娩病

例临床罕见，而为有着严重子痫前期并发症的刘女士延迟分娩保胎更是难上加难。产科医护团队给刘女士做了严格的全程管理，包括防治感染、控制宫缩等延迟分娩方案，严密监测母婴情况的变化。

“小双”打赢加时赛平安降生

24天，这是第二个胎儿在妈妈子宫内的一场“加时赛”。小宝宝不仅为自己赢得了生长发育的时间，也为医护人员争取了更好的救治机会。10月24日，双胎弟弟“小双”诞生，响亮的啼哭声不仅让等待已久的家人喜极而泣，也让产科的医护人员为其欢呼。

安医大一附院产科主任杨媛媛介绍：“双胎延迟分娩要求条件苛刻，此例产妇在并发症严重的情况下能够延迟24天分娩实属罕见。随着晚育妇女增多及辅助生殖技术的发展，多胎妊娠发生率明显增加，应该让这些孕妈更多地了解延迟分娩的信息，只要有可能的条件，发生一胎流产后，延迟分娩技术是可以帮助她们的。”

大妈便秘30年痛苦不堪 专家：便秘是病不能忍

星报讯(胡小丽 朱沛炎 记者 马冰璐) 很多人认为，小小的便秘，不是什么大毛病。殊不知，便秘不仅会降低生活质量，还会引发很多慢性疾病。11月6日，记者获悉，合肥市二院广德路院区普外三科(肛肠外科)接诊了一位患者，便秘三十多年，痛苦难言。专家表示，便秘也是一种病，不能久拖，需尽早治疗恢复健康。

“我每天都吃不好、睡不好，真的太痛苦了。”刘大妈今年63岁，便秘已经有30多年了，每次排便都要来来回回蹲很多次，就是排不出来，排不干净。经常吃泻药，但效果不理想，一停药症状反而加重。就诊后，经过肠镜及排粪造影等检查，确诊刘大妈的便秘类型为出口梗阻性便秘，由盆底功能障碍引起的。通过电刺激生物反馈疗法，可恢复盆底肌功能。一个疗程后，刘大妈的便秘症状已

得到显著改善。

据合肥市二院普外科主治医师李龙介绍，便秘可分为出口梗阻型、排出障碍型、盆底痉挛型和盆底迟缓型四种类型。类型不同，治疗方法也不同。如出口梗阻型便秘，是由盆底松弛、痉挛引起的，可采用电刺激生物反馈疗法，使用不同频率的电刺激，恢复盆底肌功能。针对其他类型，还有微创手术、中医治疗、药物治疗等方法。

生活不规律、长期熬夜、久坐不运动、不喜欢吃果蔬等不良习惯都会引发便秘。“便秘治疗，分型很重要，便秘患者要尽早就到正规医院就诊，不要擅自用药，否则不仅会加重病情，还会耽误治疗。”针对经常便秘的患者，专家建议，平时要建立良好的生活节奏，饮食合理，作息规律，定时排便，避免熬夜。

冬令进补有“膏”招 周五，膏方节将启动

星报讯(王津淼 记者 马冰璐) 11月8日是二十四节气中的立冬节气，一年中进补的最佳时节即将到来。当天，安徽中医药大学第二附属医院(安徽省针灸医院)膏方节将启动，届时，知名中医及药学专家将现场为市民义诊，并针对冬令进补膏方调理答疑解惑。

膏方，又称膏剂或膏滋药，一般由多味中药组成，具有很好的滋补和调补作用。它具有提高脏腑功能、补益气血、增强免疫力、延缓衰老、缓解或减轻慢性疾病、缓解虚弱状态等功效。比较适合亚健康人群、慢性病人、肿瘤放化疗、术后与疾病康复期患者，以及女性备孕、产后康复等。

当天，除了知名专家义诊之外，还有膏方现场制作、贵重药材鉴别、中医文化表演、中医药灯谜等多项丰富多彩的活动，同时，该院还特地准备了膏方供市民免费品尝。

儿童、青少年 应不喝或少喝含糖饮料

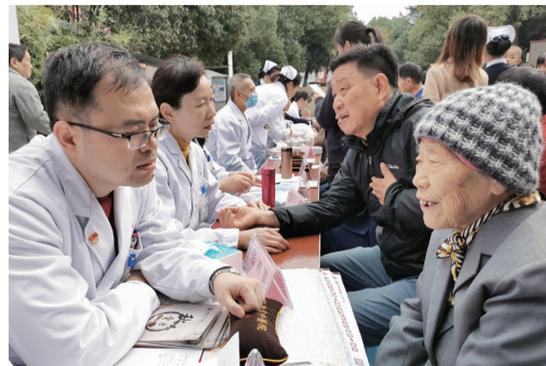
星报讯(少东 孙辉 云冈 记者 马冰璐) 日前，由合肥市蜀山区卫健委主办的“三减三健”健康宣传活动在安徽警官职业学院东区启动。专家提醒，市民尤其是慢性病患者应养成健康的生活方式，应做到“三减三健”，尤其要注意的是，儿童、青少年应不喝或少喝含糖饮料。

专家提醒，健康的体魄与健康的生活方式息息相关，因此，在日常生活中，市民尤其是慢性病患者应做到“三减三健”，即减盐、减油、减糖，健康体重、健康骨骼、健康口腔。减盐可使用定量盐勺；少吃榨菜、咸菜和酱制食物，不吃或少吃添加了食盐的加工食品和罐头食品；此外，减盐要循序渐进。

减油可使用控油壶；烹调食物时尽可能不用烹调油或用很少量烹调油的方法，如蒸、煮、炖等，少用“煎”“炸”的方式；少吃或不吃油炸食品；不喝菜汤；经常更换烹调油的种类。减糖应做到不喝或少喝含糖饮料，特别是儿童、青少年群体；家庭在烹调过程少加糖。

做到“三健”，首先要维持健康体重、定期测量体重指数(BMI)、维持健康腰围，建议男性腰围不超过90厘米，女性不超过85厘米；其次，想拥有健康骨骼应选择富含钙、低盐和适量蛋白质的均衡饮食、建议每天至少20分钟日照时间、坚持运动、改正吸烟和过度饮酒等不良生活习惯；健康口腔应做到定期进行口腔检查、早晚刷牙、饭后漱口等。

图说



昨日，安徽中医药大学第一附属医院在合肥市西园新村小区举行大型义诊活动，来自该院脾胃病科、皮肤科、口腔科、中医内科等多科室的专家“组团”为市民义诊。
□ 婷婷 益斌 亚萍 记者 马冰璐 文/图