

打球竟打出肩袖损伤 肩膀痛不一定是肩周炎

如今,健身越来越成为一种潮流,各个年龄段的人群中,都有不少人在坚持健身。需要注意的是,运动中如果姿势不正确,或没有循序渐进,就会造成伤病。

近几年,肩袖损伤的患者在门诊中越来越多见。

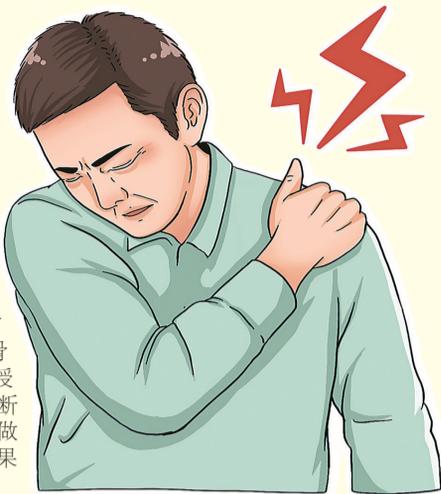
1 女子打球打出肩袖损伤

几个月前,喜欢打羽毛球的姚女士每次打完球后,便会出现肩痛的症状,关节活动也不如以前顺畅。她的朋友告诉她,这是肩周炎的表现。

听了朋友的话,为了根治自己的“肩周炎”,姚女士一边吃药,一边做理疗、推拿、针灸等。她还加入了健身大军,吊环、拉伸等活动一一试了个遍。然而,这样折腾了两个月后,姚女士的病不但不见好转,而且愈发加重了,穿衣、洗澡都感觉疼痛难忍。

不得已,姚女士来到广州市红十字会医院就诊。骨科一关节病区的副主任、教授王文给她仔细检查一番,判断不是肩周炎,便建议姚女士做个核磁检查。最终,检查结果显示为肩袖撕裂。

明确了病因,王文、主治医师王敏及医护团队分析后,决定采用“肩关节镜检+肩袖修补手术”为姚女士治疗。术后第二天,姚女士即可



下床活动,疼痛感明显缓解,再也没有出现过夜间疼痛的症状。

2 肩痛不等于肩周炎

调查统计显示,肩痛已成为继头痛、腰痛之后的第三大常见疼痛症。肩痛就一定是肩周炎导致的吗?错!王文表示,这是个很大的认识误区。

肩周炎,医学上称之为“冻结肩”,指病患关节主动、被动的活动均受限。肩周炎群体只占肩痛患

者人群的15%,多发于40岁—70岁的中老年人,女性群体较男性发病率高。“肩痛就是肩周炎”的认知是非常不准确的,国内外最新版本的教科书也已经取消了“肩周炎”这一疾病名称。

相反,在肩痛人群中,肩袖损伤

或撕裂是最常见的。这一疾病通常是指患者勾状的肩峰和肩袖撞击导致的疼痛,也常见于退变损伤和过劳损。如果碰到肩痛三大症状:肩痛、僵硬、肩部上举无力,基本上就可以确定是肩袖损伤作祟。

3 肩袖损伤如何治疗

什么是肩袖?肩袖又叫旋转肌,由附着在肱骨大结节的冈上肌、冈下肌、小圆肌和附着在肩胛下肌的腱性组织构成,包裹于肱骨头附近,因形状酷似袖口,故得名。

非手术治疗 王文介绍,非手术综合治疗相当重要,尤其是早期单纯

肩袖挫伤,经4周—6周的保守治疗,组织肿胀即可消退,有利于后续手术操作。这种治疗方案适用于病程早期,特别是伤后少于3个月的患者,以及肩袖部分撕裂、不愿接受手术治疗和完全撕裂的患者。

手术治疗 若非手术综合治疗了

4周—6周,仍不能基本恢复肩关节的外展活动,或50岁以下急性损伤病例伴肩关节外旋、外展、主动上举受限,经影像检查证实是肩袖损伤或撕裂者,应尽早考虑手术治疗。

据中国新闻网

面对新变异株,应该如何防疫

1.口罩要及时更换 在乘坐飞机、动车时,建议佩戴医用外科级别以上的口罩,在保证安全的前提下,每过4小时就要更换;

2.儿童要选择合适的儿童脸型较小,佩戴N95口罩不够密

闭,要选择符合要求的口罩,且佩戴后要查看是否贴合密闭;

3.保持社交距离2米以上 由于奥密克戎BA.2.76变异株传染性非常强,因此应当适当延长社交距离;

4.尽量不去人多的密闭场所

在电梯等密闭空间里,被感染的风险非常大;

5.做好手部卫生 病毒除了通过呼吸道传播,还可能通过接触传播,因此要勤洗手。

据《健康时报》



资料片

如何做好基层思想政治工作

围绕中心,服务大局,是基层思想政治工作的准确定位。思想政治工作是党的工作的重要内容,做好思想政治工作才能有效服务大局,才能在服务中提升能力。

创造性开展思想政治工作,力求把人的积极因素调动起来,把创新的热情迸发出来,为“实现中华民族伟大复兴的中国梦”提供强有力的思想保证。经常组织先进事迹报告会,以典型的力量带动全体人的思想解放,智慧释放,热情绽放。拟订工作思路,突出工作重点,宣传思想政治工作重要性,努力使思想政治工作的重心随大局转移,触角随大局延伸。

以人为本,心系群众,是思想政治工作的坚实基础。以人为本,就是要把不断满足人的全面需求,促进人的全面发展,作为发展的根本出发点和归宿。思想政治工作说到

底是做人的工作,必须坚持以人为本,既要坚持教育、引导、鼓舞、鞭策,又要做到尊重人、理解人、关心人、帮助人。开展思想政治工作都应遵循以人为本,心系群众这一根本原则,发挥思想政治工作的优势,宣传教育群众,引导群众,规范群众,激发群众,在工作中实践以人为本的工作理念。这种做法既促进了社会风气的好转和工作的开展,又巩固了大局的稳定,思想道德素质和科学文化素质明显提高。

讲究方法,选好载体,是思想政治工作的有力武器。思想政治工作能不能发挥实效,关键要讲究方法,选好载体。组织先进典型评比,就是在载体探索方面进行的有益探索。各单位筛选锐意创新、勇于改革的典型,忘我工作,拼搏争先的典型,立足本职、爱岗敬业、脚踏实地的典型,见义勇为、助人为

乐、热衷公益、诚实守信的典型,给予表彰。用身边人、身边事来说服人、教育人的思想政治工作形式,来自群众、得到群众公认的先进典型现身说法,使广大干群形成了“胸中有全局、手中有典型、事事有模范、赶超有对象”的格局。为了切实加强职工思想政治工作,开展多种形式主题教育活动,并且把活动的开展和为职工解忧帮困结合起来,进一步树立主人翁责任感和爱岗敬业意识。

勇于开拓,不断创新,是思想政治工作的动力。创新是一个国家和民族不断发展的动力,创新同样是思想政治工作的内在要求。将本职业、交办任务、服务质量、遵纪守法、思想工作等每个方面都制定考核标准,开展服务创评活动,调动人员工作积极性,增强工作的推进力度,改变行业作风和行业形象。

提高思想觉悟,加强思想培训,从思维观念及价值取向始终跟党中央保持一致,选好思想政治工作的着力点,把思想政治工作的优势和作用更好地发挥出来,这也是每一个基层党组织义不容辞的责任和义务。

党员队伍思想建设是党建工作的重心,旨在保证党的纯洁性、先进性,保证在自己的职位上真正为人民群众谋利益。这是新时代中国共产党建设工作的成功经验和优良传统。为了满足人民群众的期盼,加快党内建设工作进程,适应社会发展的新形势,必须加强基层党员思想政治教育工作,全面提高党员队伍思想道德素质,切实提高党建工作的实效,让党员及群众在教育中规范及提升自我。

新华区车站街道办事处社区卫生服务中心 董俊芬