

老年保健

# 老年人如何防治肩周炎

肩周炎又称肩关节组织炎,是肩周肌肉、肌腱、滑囊和关节囊等软组织的慢性炎症,50岁左右的人比较常见。但办公室的工作人员由于长期伏案工作,肩部的肌肉韧带处在紧张状态,故50岁以下的人中也很常见。

肩周炎的治疗原则是针对不同时期的不同症状,采取相应的治疗措施。肩周炎的治疗应以保守治疗为主。一般而言,若诊断及治疗得当,可使病程缩短,运动功能及早恢复。

**早期**  
早期即疼痛期,病人的疼痛症状较重。而功能障碍则往往是由于疼痛造成的肌肉痉挛所致,所以治疗主要是以解除疼痛、预防关节功能障碍为目的。缓解疼痛可采用吊带制动的方法,使肩关节得以充分休息,一般不宜过早采用推拿、按摩方法,以防疼痛症状加重,使病程延长。还可采取一些主动运动的练习,控制肩关节活动度,在急性期过后,方可推拿、按摩,以达到改善血液循环、促进局部炎症消退的目的。

**冻结期**  
关节功能障碍是这个时期的主要问题,疼痛往往由关节运动障碍所引起。治疗重点以恢复关节运动的功能为目的。采用的治疗手段可以用理疗、推拿、按摩、医疗体育等多种措施,以达到解除粘连,扩大肩关节的运动范围,恢复关节正常活动功能的目的。针对功能障碍的症状,严重的肩周炎病人必要时可采用麻醉状态下大推拿的方法,分开粘连。在这一阶段,应坚持肩关节的功能锻炼。除了被动运动之外,病人应积极主动地配合,开展主动运动的功能训练。主动运动是整个治疗过程中极为重要的一环。

**恢复期**  
以消除残余症状为主。主要以继续加强功能锻炼为原则,增强肌肉力量,恢复在早期已发生废用性萎缩的肩带肌肉,恢复三角肌等肌肉的正常弹性和收缩功能,以达到全面康复和预防复发的目的。除了针对不同病程采取不同的治疗措施外,还应针对

目的。

病情的严重程度考虑治疗措施。在这一点上,西医专家认为,可根据被动运动试验中因疼痛而造成的运动局限和终末感觉来判定其严重程度并指导治疗。比如被动运动中,病人的疼痛发生于终末感觉前,此时肩周炎往往是急性的,不宜采取主动运动体疗;如果病人的疼痛发生于终末感觉的同时,就可适当采用主动运动体疗;当达到终末感觉时无疼痛,则应采用主动运动体疗。

长时间坐在气温较低的环境中打牌或下棋,会导致下肢血液循环不良,诱发或加重膝关节的退行性病变。因此,老年人在打牌或下棋时一定要坐得不太久,且要注意腿部的保暖,每隔四五十分钟就站起来走动一会儿,活动一下膝关节,或用手按摩一下膝关节,以促进膝关节的血液循环,从而减少关节内外组织的粘连。平时还应坚持做适当的



下蹲、起立交替的活动,还可以将两足平行靠拢,屈膝微向下蹲,双手放在同一膝盖上,顺时针揉动数十次,然后再换另一膝盖,经常练习能疏通血脉,对防治膝关节过早僵硬大有裨益。

对于稍微坐一会儿就容易出现腿脚发麻的人,可以经常做甩腿运动,具体方法是:一手扶树或扶墙,先向前甩小腿,使脚尖向前、向上抬起;然后向后甩动,将脚尖用力向后,脚面绷直,腿也伸直,两脚轮换甩动,重复50-80次为宜。

# 老人久坐 有害健康

## 健康维权



看病难、医院医德医风问题成为人们议论的焦点。作为党报,我们将紧密配合相关部门工作,竭诚为您服务。如果您是医院漫天要价的受害者,如果您在看病过程中合法权益受到侵害,您可以向我们投诉。我们将秉承权威和公正来维护您的合法权益。

维权热线:0371-67655507  
手机:15803810387



## 专家信箱

近一段时间以来,记者接到不少热线电话,许多患者都希望借助《健康周刊》的版面直接和医院专家进行互动。为此,本报健康周刊特别开辟“专家信箱”栏目。除了针对疑难杂症进行答疑解惑,您还可以通过这个平台了解日常养生保健知识,以及一些常见病的预防、治疗措施等。

热线电话:0371-67655507  
电子信箱:zzrbjiankang@163.com

## 医讯快递

### 神奇“胶囊” 探测消化病灶

本报讯(记者汪辉实习生赵刚通讯员陈锦萍)吞下一粒“胶囊”,即可对消化道进行全面检查。家住我市新郑路44岁的武瑞华日前在市三院勇尝“螃蟹”,从而成为我市第一位“品尝”该“胶囊”的患者。

专家称,武瑞华吞下的可不是一粒普通的胶囊,而是具有完全自主知识产权,由国家“863计划”支持的“胶囊内镜技术”,它是一个小拇指大小、外形酷似胶囊的集摄像、图像处理、信息通讯等多学科技术为一体的智能微型内镜。

在市三院健康体检中心,记者目睹了该“胶囊”的神奇之处,医生先给武瑞华背上“背带”,然后拿出一粒闪闪发光的胶囊让他吞下,这时旁边连接的电脑立刻显示出武瑞华的头像,之后“胶囊”沿着他的胃、十二指肠方向运行,所到之处清晰可见。

该院体检中心的仇连峰主任介绍,武瑞华身上的“背带”就是数据记录仪,而他吞下的“胶囊”上带有冷光源和摄像头,所以会发光。胶囊进入人体后,以1秒钟两张照片的频率,140度的视角在人体内拍摄8-10个小时,7万多张照片,然后记录到戴在患者腰部的数据记录仪中。医生从数据记录仪中下载图像数据并对疾病做出诊断,而胶囊最终随粪便自然排出。

“胶囊”为一次性使用,安全卫生,能有效避免交叉感染。胶囊外壳采用耐腐蚀医用高分子材料,对人体无毒,结构牢固,不会破裂或溶解,提高了消化道疾病诊断检出率。

## 用药须知

### 鼻子用药方法



鼻部是呼吸系统的最前哨,无论感冒或鼻炎都可能造成鼻的嗅觉迟钝,鼻塞导致头痛等不良反应,而鼻内滴药是治疗鼻部疾患的主要措施,下面谈谈正确的滴鼻方法。

(1)滴药前应先洗净鼻涕。  
(2)滴药时头部尽量后仰,将头偏向滴药侧肩部,这种位置不致使药液流入咽部。每侧滴入药液2-3滴,立即捏住两侧鼻孔,头向前下垂,使药液分布鼻腔各部。  
(3)让病人用口呼吸,静卧3-5分钟,再坐起,使药液在鼻腔内保留的时间长一些,以利于与鼻粘膜充分的接触。

滴鼻药多数都含有麻黄素,此药为血管收缩剂,高血压病人慎用,有萎缩性鼻炎者禁用。

## 健身之道

### 一分钟瘦腿操

有什么办法能快点让腿部变瘦呢?试试这个一分钟瘦腿操吧。每天练习一分钟瘦腿操可雕塑完美腿部线条。

**瘦整个大腿:**以立正的姿势站着,两手放在身体两侧,弯曲膝盖,两手碰触脚趾(此时,不要太用力)。诀窍在于,不弯曲背部肌肉,只弯曲膝盖,再轻轻回到原来的姿势。这个动作大约为3秒,刚开始做的时候,以10秒钟做3次为目标,习惯后再加快速度。

**瘦大腿外侧:**以立正的姿势站着,右脚伸直向右抬起,同时左手伸直向左抬起。此时,注意身体的平衡,诀窍在于腿部要使劲,轻轻回到原来的姿势。另外一侧同样做一遍,这个动作大约为2秒,习惯后加快速度。

**瘦大腿内侧:**从立正的姿势开始,将右脚向前跨一步,轻弯膝盖。两手插在腰上,跳起的同时左右脚互换(此时注意背部要挺直)。刚开始做的时候,以10秒钟做10次为目标,习惯后再加快速度。

## 两性健康

### 男人莫让时尚毁健康

#### 功夫茶

在很多男人心里,用小小的功夫茶具一杯接着一杯地喝浓浓的茶,或是二三人边饮咖啡边谈公务,既有品位又很时尚,但是,这种时尚可能会伤了男人的下半身。浓茶及咖啡内含有的刺激和兴奋性成分,不利于前列腺功能的正常发挥,会让前列腺血管扩张而充血肿胀,甚至产生排尿异常和小腹会阴疼痛不适,对于前列腺炎患者及反复患者更加不利。

**建议:**喝功夫茶和咖啡本是优雅的,只看那小巧的功夫茶具和咖啡杯便知道,应当适可而止,一杯接着一杯地长时间喝不仅风度尽

失,还会影响生殖健康,因此,动辄牛饮万万要不得。另外,睡前也忌饮用浓茶和咖啡,以免影响男性的睡眠而导致整体健康水平下降。

#### 三角内裤

现如今,男人的内裤造型越来越向女人看齐,紧身、三角成了时尚,但是,穿三角却因此很“受伤”。紧紧的内裤使得阴囊固定紧靠腹股,调节睾丸温度的功能大大受限,而高温对睾丸的正常生精过程是极其不利的。

此外,由于血液供应受阻,睾丸内的精子也将备受摧残,甚至会让人不能传宗接代。  
**建议:**肥大内裤或宽松的平角

裤更适合造就健康男人。

#### 骑马、赛车

骑马、赛车早已是新一代时尚男人的最爱,但是长时间在车里久坐不动或是在马背上不停颠簸,却可以造成对前列腺的直接压迫,使前列腺长期处于充血状态,而忘我激情下的憋尿及饮水减少,也带给前列腺巨大的负担。这些都成为诱发前列腺炎及久治难愈的重要原因。

**建议:**骑马、赛车都是好运动,但关键是不要沉溺于其中,记得给你的下半身一些放松的时间,要知道,把自己的一生“性福”断送在马背上可是很不值得的。

## 乳腺炎应早期就诊



王女士:大夫,我产后有1个多月了,近日进行母乳喂养时总感到乳房疼痛,还胀的难受,该怎么办?

郑州市妇幼保健院乳腺科副主任医师王张平:乳腺炎好发于产后28天左右,伴有乳房的红、肿、热、痛、全身发困等,影响产妇恢复和婴儿吮吸。乳腺炎应尽早就诊,疏通乳腺管后,产妇很快恢复正常哺乳,断乳后局部无后遗症。如果不及时治疗,很容易形成炎性肿块和脓肿,严重者需要手术切开引流,无法给婴儿正常哺乳。有些炎症虽不需要手术,抗炎治疗后仍遗留肿块,断乳后形成硬化性腺病,有些需长期服药,效果不佳,仍需要手术治疗。

乳腺炎是一种常见病,及早正确的治疗很关键,提醒产妇如果乳房疼痛应早来医院就诊,花费少、痛苦小、无后遗症。

## 女性常穿高跟鞋 如何放松足部



现代白领女性工作往往出入写字楼,需要有着装上的要求,一双美丽的高跟鞋是必不可缺的服饰之一。如何在工作之外呵护承受了一天重负的娇足呢?

1.脱掉鞋子,卷屈脚趾夹住电话本的边缘,当您的脚部柔韧性提高后,就能将电话本翻页。这样做,可以解除疲劳,强壮脚部肌肉。

2.地板上放一只空瓶子,光脚踩在上面滚动。这样可以刺激血液循环并且起到按摩的作用。

3.用脚趾夹起木棍、铅笔,以此来拉伸韧带松弛紧张的肌肉。

4.站久了,抬起脚趾,脚跟着地。重复几次,这项活动可以重新分布脚上所承受的压力。

## 打造完美服务品牌 增强医院竞争活力

——访郑州市妇幼保健院院长杨建萍

本报记者 徐虹 通讯员 杜亚军

### 记者手记:

有一个有趣的统计,据说全世界各类语言中只有妈妈两个字的发音是相通的,可见母爱的神圣与伟大。郑州市妇幼保健院,50年来,为全市的妇女儿童“撑起了一片健康的蓝天”,为就医者撑起了一面心理保护伞。在这里“儿童优先,母亲安全”得到了最大的体现。在创建平安医院活动中,该院以“打造完美服务品牌,构建和谐医患关系”为中心,开展了一系列的创建活动。就此,记者采访了该院院长杨建萍。

**记者:**据悉,郑州市妇幼保健院于2005年开始,历时近两年,投入200万元进行了“医卡通”工程建设,在我省首家推行了“医卡通”就诊模式,这种就诊模式,具体体现在什么地方,为患者就诊时提供了哪些便利?

**杨建萍:**这张“医卡通”是患者就诊时必须使用的一张就诊卡,它不仅代表患者的身份,还附带有电子病历和电子钱包功能,借助于这张小小的就诊卡及预交款,依托先进的网络技术和软件系统,改变传统服务模式,启用新型门诊就诊流程(简单介绍医卡通就诊流程)。与传统就诊模式相比,医卡通就诊简化了就诊环节,减少了患者排队次数,缩短了患者在院滞留等待时间,解除了患者来回奔波交费的烦恼,只要患者就诊时手持医卡通及充足的预交款,无需多次排队交费,便可实现直接就诊、直接检查、

直接治疗、直接取药的快捷、优质的服务效果。同时医生为患者开具的诊疗信息、费用信息均储存在患者“医卡通”内,每次就诊时均可调阅参考,患者也可以在医院任一楼层的自助查询上查询到卡上信息。

**记者:**“医”与“患”是矛盾的两个主体,和谐的医患关系是构建和谐社会、促进医院发展、满足群众基本医疗需求的前提。贵院具体做了哪些细致的工作?

**杨建萍:**以服务营造温馨,让服务制造感动。凡是有病人出入的地方,我们均安装了电话;所有房间冬有暖气,夏有空调;门诊候诊区设置分诊台,安放彩电、候诊椅,免费提供开水、报纸、医院宣传品,减少患者就诊等待时的烦躁情绪;所有门诊诊室采取一对一就诊服务,保护患者隐私;针对住院患者绝大多数是女性、孩子,房间装修及床被取消传统白色

调,温馨愉悦患者双眼;部分房间安装整体浴室,满足不同人群住院的需求;双人房间内增加漂亮的透光布帘,使床位空间既私密,又安全;康复训练室不像住院治疗,更像是孩童玩耍的场所,让人感受到家的舒适、温暖与关爱。

**记者:**“精湛的技术才能让患者放心”,这是该院的发展思路吗?

**杨建萍:**是的。

**记者:**具体又表现在哪些方面呢?

**杨建萍:**医院要求医务人员不但有好的医德、医风,还要具有精湛的医疗技术。我们在各科室开展新技术、新项目,选派技术骨干外出进修深造,每年重奖科研成果及技术人才,激励医务人员多学习、多开展新项目、多出科研成果,形成了全院奋发向上的良好氛围。充分利用展板、公示牌、电子屏、医院网站、触摸屏自

助查询台等,多形式公示医疗服务信息,方便患者查询、了解。实行了门诊、住院患者就诊清单制,使门诊患者在结算后不但有发票汇总同时可以打印消费明细,住院一日清单一式两份,进行医患双签字,揭开医疗消费神秘面纱,清晰明白,减少了误解,增进了信任。

**记者:**新年伊始,你们医院更高的工作目标是什么?

**杨建萍:**努力争取办全省更好的妇幼保健院,构建一所真正意义上的平安医院。

