



肩周炎如何自我防治

肩周炎又称“五十肩”，由肩关节周围肌肉、肌腱、滑囊或关节囊等软组织病变及粘连引起，是中老年人的常见病、多发病。除年龄因素外，受凉受潮也是肩周炎的诱因之一，故肩周炎一般在春、秋、冬季更易发病。当出现相关症状时，人们可以通过自我检查进行判断：观察一下手指通过头部是否可以触摸到对侧的耳朵，如无法触摸到或引起了明显的肩关节疼痛，则很有可能已经患上了肩周炎，需要到医院进行检查，明确诊断。临床上肩周炎分为急性期、粘连期和缓解期，急性期一般为1个月，有时会延续至2~3个月；粘连期病期为2~3个月；缓解期一般需半年至1年。

肩周炎的预防

为了有效预防肩周炎的发生，应在日常生活中做到：

1.保持正确姿势：避免长时间保持不良姿势，如低头使用手机、电脑等。站立时挺拔

胸背、沉降肩臂、下颌内收。坐位时挺拔胸背，下颌内收。睡觉时选择合适的枕头高度，保持颈椎的自然曲度，避免肩颈部肌肉紧张。侧卧时避免下位肩膀的过度受压。

2.避免长时间伏案工作：应选择高矮适中的椅子和电脑台，另外在工作30~45分钟后，最好起立做5~15分钟的康复运动，舒展腰肢，转动头颈，舒松肩关节。

3.温水浴浸泡：在温热的浴水中慢慢浸泡，可以松弛紧张的肌肉，消除一天的疲劳。不宜使用过热的水，防止过度刺激肌肉皮肤，加重痉挛，一般以40℃为宜。

4.避免肩部受凉：夏天居于开着冷气的房间，要着长袖衣服。冬天外出时注意肩部保暖，因为房间内外温差大，会影响肩部的血流。睡觉或运动前可热敷10~15分钟，增强局部血液循环。

5.在日常生活中，不要一次性拎很重的东西，不可突然

做强力劳动或卸过重物体，以防肩部发生扭伤。在做家务时，尽量避免集中或重复使用同一关节，应轮流替换。

肩周炎的自我康复

1.急性期

肩周炎急性期时的主要表现为疼痛，影响日常生活，因此在急性期，患者应注意休息，避免任何可能加重肩关节疼痛的活动，如提重物、过度抬臂等。生活上应注意肩部保暖，在睡觉时避免侧睡在痛肩一侧，穿衣时可先穿痛手，再穿健侧手，脱衣服时刚好相反。在肩关节疼痛的急性期（通常是疼痛发生后的48小时内），可以使用冰袋冷敷肩部，每次15~20分钟，每天3~4次。冷敷可以减轻疼痛和肿胀，适当休息可以减轻肩关节的负担，促进炎症消退。疼痛缓解后，进行适当的关节活动，如“钟摆运动”，锻炼的时间不宜过长，每次最多10分钟。当疼痛难忍时，可

在医生指导下使用口服药物止痛，还可到医院进行局部封闭治疗。除此之外，超短波、短波、微波理疗亦有较好的止痛效果。但如果肩关节粘连严重，影响日常生活，则需在麻醉的状态下实施肩关节松解术，缩短病程。

2.粘连期和缓解期

粘连期和缓解期主要表现为肩关节功能障碍，这时可以功能锻炼和按摩为主，配合理疗进行治疗。在肩关节疼痛的慢性期（通常是疼痛发生48小时后），可以使用热敷袋或热水袋热敷肩部，每次15~20分钟，每天3~4次。热敷可以促进血液循环，缓解肌肉紧张。肩周炎康复治疗的方法主要是医疗体操。(1)体操练习：双手握住体操棒，在体前，手臂伸直，然后反复用力向上举，尽量向头后部延伸；在体后，双手握棒，用力向上举。(2)手指爬墙练习：侧面或前面站立，抬起患病侧的前臂，以食指和中指贴墙，然后

沿墙向上慢慢做爬墙式运动。(3)患侧手臂上举，反复摸后脑勺。如果患侧手臂活动不便，可用健康一侧的手帮助患侧手上抬。肩周炎一般病程较长，特别是肩关节活动功能受限的，时间可延至数月，甚至一年之久。因此，患肩周炎时，人们应该每天坚持康复锻炼，并逐步增加锻炼的时间及次数，才能取得较好的效果。锻炼时以引起轻微疼痛为限，避免剧烈疼痛。

需要注意的是，肩关节疼痛并不等于肩周炎，引起肩关节疼痛的原因还有很多，如肩袖损伤、骨关节炎、颈椎病、脊髓肿瘤转移、早期肺尖癌、冠心病等，都会出现与肩周炎相似的疼痛症状。所以建议患者在出现肩部疼痛症状时，先到医院检查，确诊后再有针对性地进行治疗，以取得良好的治疗效果。

（柳州市人民医院关节骨科 丘立标）

不要让雾化成了“误化”

随着雾化吸入疗法在家庭中的普及，各类“误化”操作层出不穷。现在给大家科普一下如何做好雾化。

什么是雾化吸入疗法

雾化吸入疗法是应用雾化吸入装置将药液雾化成气溶胶颗粒后，通过吸入的方式进入气道并沉积于肺部，从而发挥防治疾病作用的治疗方法。

雾化吸入疗法的优点

1.药物能直接作用于病变部位，起效迅速，局部药物浓度高；
2.相较于口服或注射药物，雾化吸入使药物在全身的分布减少，降低了副作用的发生风险；
3.对于儿童、老年人以及因病病情较重而难以配合其他治疗方式的患者来说，雾化吸入更容易接受。

如何做好雾化吸入

1.体位：对意识模糊、呼吸无力者，将其床头抬高30度，这样可使膈肌下移，增大气体交换量，提高呼吸深度，利于雾滴到达支气管和肺泡，以达到治疗效果。

2.时间：雾化吸入一般在饭前或进食1小时后进行，避免雾化过程中因气流刺激引起呕吐、窒息。吸入前要清洁口腔，避免口腔分泌物或食物残渣残留，妨碍雾滴深入。尤其要避免小儿哭闹时口腔内分泌物不小心吸入呼吸道引起窒息等情况。

3.排痰：雾化吸入前要充分排痰，尤其对于卧床痰液较多的患者，雾化吸入前要充分吸痰，保证呼吸道通畅，这样药液更能深入小气道而发挥作用。

雾化吸入的过程

1.雾化吸入前的准备

(1)环境：安静、安全、温湿度适宜。雾化前1小时避免扫地、铺床等引起灰尘的操作。

(2)雾化器：检查设备各部件，确保零件齐全，衔接好导管。注意查看是否漏气，必要时清洗雾化器。

(3)压缩式雾化治疗仪：电源连接稳定，查看电机是否进水，避免短路，保证性能完好，出雾量均匀。

(4)药物准备：根据医嘱准备药物，保证种类及剂量正确。

2.雾化吸入中

(1)咬嘴还是面罩：临床上常用的雾化吸入方法包括咬嘴式和面罩式，小儿及老人因不能完全配合，建议使用面罩式。其他患者因个体差异，使用何种雾化方式需要根据具体情况而定。

(2)深呼吸与平静呼吸：做雾化时需要深呼吸与平静呼吸配合。吸气时经口缓慢深吸，呼气时经鼻快速呼出，使药物与呼吸道黏膜充分接触，从而促进药物吸收。

(3)药液量并非越多越好：每次雾化药液用量一般为3至5毫升，如药液不够，可以加入生理盐水，配置为3至5毫升溶液。

(4)时间：每次雾化时间一般为10~15分钟，一般不超过20分钟。雾化过程中必须密切观察患者的面色、呼吸、神志等，如发生面色苍白、发紫发红，出现异常烦躁或憋喘等症状时，应及时停止。

(5)雾化器：注意观察雾化器的雾量是否均匀，防止连接管反折。

(6)当雾量减少、药液吸入完毕时，应及时关闭雾化器，避免长期空吸雾化引起患者不适。

3.雾化吸入后

(1)有效叩背使其咳嗽排痰，若使用含有激素的雾化液应清洁口腔及面部。及时擦脸漱口，避免药物沉积在口咽部，造成口腔真菌感染及声音嘶哑等不良反应。

(2)雾化吸入器清洗存放：在每次治疗后彻底清洗雾化器，将雾化器面罩取下，用温水轻轻冲洗罩体内外的表面。连接管通常不建议清洗，以防管腔积水导致下次雾化时液体反流。将雾化器放置在干燥、通风且远离阳光直射、幼儿不能接触的地方进行储存，可以将雾化器放入专门的收纳盒中，这样既能保护雾化器的外观，又能防止灰尘积聚。

雾化吸入后，会有效稀释痰液，那么怎样才能进行有效咳嗽及排痰呢？

(1)有效咳嗽：在排痰前，先轻轻咳嗽几次，使痰松动；再用口深吸一口气，屏气，稍停片刻，短促用力地咳嗽一两次，排出痰液。

(2)咳嗽时应短促有力：但并不需要剧烈咳嗽，如咳嗽时气体不是突然冲出，或在喉头发假声，都不是有效的咳嗽。应避免连续无效的咳嗽，既增加患者的疲劳，消耗体力，又达不到目的。

(3)拍背排痰：病人侧卧位或在他人协助下取坐卧位，叩击者双手手指弯曲并拢，手掌侧呈杯状，以手腕力量，从肺底自下而上、由内向外，迅速而有节奏地叩击胸壁，震动气道。叩击时发出一种空而深的拍击音，表明手法正确。

(4)叩击力量适中：以病人不感到疼痛为宜，每次叩击时间为5至15分钟。应安排在餐后2小时至餐前30分钟完成，以避免治疗中发生呕吐。操作时应密切观察病人的反应；操作后病人休息，协助做好口腔清洁，祛除痰液。

（柳州市柳南区柳石街道社区卫生服务中心 蓝芳）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件报送：2971813915@qq.com 电话：13977219936