



肩痛知识知多少

肩痛是临床常见的疾病之一，常见于从事棒球、体操、羽毛球等运动的人群，以及肩关节过度使用和发生劳累性损伤的人群。肩痛非常难受，严重影响工作和生活。但由于对肩痛认识不足，人们常把肩痛误诊为肩周炎，从而耽误了最佳治疗时机。

肩关节疼痛患者不少

前段时间，市民韦女士感到肩关节疼痛，在家附近的诊所就诊后，被诊断为肩周炎。经过理疗、按摩、针灸等治疗，病情不见好转。近期，她前往柳州市人民医院关节骨病科门诊就诊，医生给予肩关节全面查体及肩关节磁共振检查后，考虑其为老年肩袖损伤，安排她住院进行系统治疗。

同期，赵老伯也前往柳州市人民医院关节科就诊。赵老伯最近提重物时感到肩膀有点痛，后来手臂举不起来、手拿不了重物，他怀疑自己得了肩周炎，希望医师能给他“捏一

捏”。经过检查，赵老伯的肩膀也确诊为肩袖损伤。

日常生活中，不少人遇到肩痛往就会说一句“你这是肩周炎犯了”，但是，肩痛还真不一定是肩周炎。首先二者的发病原因不一样，肩周炎是肩关节周围软组织不明原因自限性无菌性炎症，而肩袖损伤是肩关节肌腱撕裂。

肩关节疾病的种类

肩袖疾病是最常见的肩关节疾病，其他的肩关节疾病还包括肩关节不稳定、肩关节的肱二头肌腱炎、肩周炎等。当然，肩关节还有一些肌腱疾病，比如钙化性肌腱炎等，这类占比较少。

年轻人的肩关节疾病多数是肩关节不稳定，严重者表现为肩关节脱位。第一次脱位的时候，很多人认为复位就好了，但很多时候会产生后续的不稳定症状，称为复发性关节脱位。如果是外伤造成的脱位，比如打篮球被撞造成的脱

位，称为创伤性肩关节脱位。还有一种是没有明显的外伤，比如去拍蚊子，结果肩关节脱位了，这是非创伤性肩关节脱位。多数这类患者会合并韧带松弛，这种情况更复杂，处理起来更困难，如果不及时治疗，可能造成骨缺损，手术复杂性也随之增加。

喜爱“手臂需要举过头”这类运动的年轻人，有些也会产生肩袖疾病。因为经常反复做一个动作，过度使用后会造成肩袖损伤。另外，长期伏案工作的白领，可能会发生颈椎病引起的颈肩痛。颈肩痛的部位在斜方肌，就是脖子跟肩关节中间的这片区域；而肩关节痛的患者，多数会表现为肩关节往下的手臂外部疼痛，应该予以区分。

肩痛常被误诊为肩周炎

其实肩周炎这个名称不是非常确切。过去，医生一看是肩关节痛，就诊断为肩周炎，让患者去做理疗，锻炼身体。

所以老百姓一提到肩痛也都觉得是肩周炎。

肩周炎俗称肩关节周围炎，现在诊断已经细化了，肩周炎应该包括二头肌长头炎、肩峰下的滑囊炎、喙突炎、肩关节的关节囊炎。不同位置的炎症，治疗方法是不同的。按照现在医学的诊断，肩周炎就是指肩关节的关节囊炎，又称冻结肩，它的发生率并不高，约为10%，发生年龄基本在50岁左右，所以也有人称它为“五十肩”。

肩周炎是一种自限性疾病，一般病程是一年半到两年，之后患者的疼痛和肩关节活动度都能渐渐缓解。当你问一个病人“肩周炎得了几年了”，他说3年、5年、十几年，这肯定不是肩周炎。但肩袖疾病不一样，它会越来越严重，从疼痛到活动受限、无力，病症是逐步过渡的。

肩痛需要及时正确治疗

如果肩袖疾病被误诊为肩

周炎，会产生比较严重的后果，因为医生会告诉肩周炎病人去小区里“拉绳子”、做“爬墙”运动，而这种手臂过肩的锻炼，会让肩袖受损得更厉害。有些病人可能去做一些理疗、针灸或者推拿，但这些手段并不能缩短病程，只能部分减缓疼痛，改善肩关节的活动度。

引起肩关节疼痛的原因有很多，中老年人群如果出现影响肩关节活动的肩部疼痛，可能与肩部相关结构损伤有关。中老年肩痛绝大多数不是肩周炎，最常见的病因是肩袖损伤，应前往医院治疗，可以通过肩关节磁共振明确诊断，千万不要盲目地用牵引手法治疗，需要在明确诊断的基础上选择正确的治疗手段。一旦明确是肩袖损伤，必要时可能需要行肩关节镜微创手术，修复损伤的肩袖。

（柳州市人民医院关节骨病科 李富明）

肾脏病的早期识别

肾脏病的发生往往伴随一系列临床症状和体征，其早期识别与评估对于患者的治疗与预后至关重要。本文将从肾脏病的早期症状、识别方法、评估指标以及预防与管理等方面进行详细阐述。

肾脏病的早期症状

肾脏病早期可能无明显症状，但随着病情的发展，会逐渐出现一系列临床表现。常见的早期症状包括：

1.尿液异常：尿液是肾脏健康状况的“晴雨表”。肾脏病患者早期可能出现血尿、蛋白尿等尿液异常。血尿表现为尿液颜色发红或呈浓茶色，蛋白尿则表现为尿液中泡沫增多，且经久不散。这些异常提示肾脏的过滤功能可能受损。

2.水肿：水肿是肾脏病常见的早期症状之一，尤其是

眼睑和足踝部位。肾脏排泄钠水功能减弱时，液体会在体内滞留，导致水肿。水肿的程度和范围可随病情发展而加重，严重时可能出现全身性水肿。

3.身体乏力：肾脏病患者早期可能感到全身倦怠、乏力，即便充分休息后也难以缓解。这是由于肾脏功能受损，导致促红细胞生成素分泌减少，引发贫血，身体得不到充足的氧气供应，进而产生疲劳感。

4.血压升高：肾脏病可导致水钠潴留和血管活性物质的异常分泌，从而引起血压升高。高血压不仅是肾脏病的症状之一，还可能加重肾脏损害，形成恶性循环。

5.腰痛：当肾脏组织受损或肾盂梗阻时，患者可能出现腰痛症状。腰痛的程度和性质因人而异，可表现为钝痛、隐痛或绞痛等。

肾脏病的识别方法

肾脏病的识别需要结合患者的临床症状、既往病史与家族史、医学检查等多个方面。

1.临床症状观察：仔细询问患者的病史，观察其临床症状，如尿液异常、水肿、乏力、血压升高和腰痛等。这些症状的出现提示患者可能存在肾脏病。

2.既往病史与家族史：了解患者的既往病史和家族史对于肾脏病的识别具有重要意义。如果患者之前患有肾结石、糖尿病、高血压等疾病，这些疾病可能诱发或加重肾脏病。同时，肾脏病有一定的遗传倾向，家族中有肾脏疾病患者，个体患病风险可能增加。

3.医学检查：医学检查是肾脏病识别的重要手段。常见的检查项目包括尿液检查、血液检查、影像学检查以及病理检查等。尿液检查可以发现血尿、蛋白尿等异常情况；血液检查可以评估肾脏的过滤功能和代谢状态；影像学检查可以直观观察肾脏的形态、结构和血流情况；病理检查对于疑似肾小球、肾炎等疾病的患者具有确诊意义。

肾脏病的评估指标

肾脏病的评估指标主要包括肾功能指标、影像学表现以及病理组织学改变等。

1.肾功能指标：肾功能指标是评估肾脏病严重程度和预后的重要依据，包括肾小球滤过率（GFR）、血肌酐、尿素氮等。

2.影像学表现：影像学检查可以直观观察肾脏的形态、结构和血流情况。常见的影像学检查包括B超检查、CT检查、磁共振检查等。这些检查可以发现肾脏的占位性病变、肾萎缩等异常情况，为肾脏病的诊断提供重要依据。

3.病理组织学改变：对于疑似肾小球、肾炎等疾病的患者，需要进行肾脏穿刺活检以明确诊断。病理组织学检查可以观察肾脏组织的微观结构和细胞形态，从而判断肾脏病的类型和严重程度。

肾脏病的预防与管理

1.健康饮食：保持均衡的饮食对于肾脏健康至关重要。患者应多摄入新鲜蔬菜、水果以及适量的优质蛋白，避免高盐、高脂、高蛋白饮食，以减

轻肾脏负担。

2.适量饮水：适量饮水有助于肾脏排出毒素和多余水分。患者应遵循少量多次的原则，每天饮水1500毫升至2000毫升，以白开水为主。

3.适度运动：适度运动可以促进血液循环，增强机体免疫力，有利于肾脏健康。患者可以选择散步、打太极拳等有氧运动，每周进行3次至5次，每次30分钟至60分钟。

4.规律作息：保证充足的睡眠对于肾脏健康同样重要。患者应保持规律的作息习惯，每天保证8小时的高质量睡眠，让肾脏在夜间得到充分休息。

5.定期体检：定期体检可以及早发现肾脏病的蛛丝马迹。高危人群应定期进行尿液检查、血液检查以及影像学检查等，以便及时发现并处理肾脏问题。

肾脏病的早期识别与评估对于患者的治疗与预后至关重要。通过细致的观察、科学的评估以及有效的预防与管理措施，我们可以及早发现肾脏病，从而采取有效的治疗措施，延缓病情进展，提高患者的生活质量。

（来宾市人民医院肾内科 康海艳）

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
稿件投递：2971813915@qq.com 电话：13977219936