

# 肩疼厉害,可别轻“举”妄“动”

## 不一定是“肩周炎”惹的祸,还有可能是肩袖损伤

生活课堂

菠菜可以补铁吗

北京大学人民医院临床营养科副主任医师王勃诗表示,吃菠菜不是最佳的补铁方法。菠菜是含铁量较高的蔬菜,但是菠菜中还含有草酸,可能会与铁产生反应,形成沉淀,使铁不能够被人体所利用。有研究显示,人体只能吸收菠菜中2%~20%的铁元素,与菠菜相比,肉才是铁元素的更好来源,例如牛肉、鸡肉内含有的铁元素,人体可以吸收15%~35%。因此,吃菠菜不是最佳的补铁方法。

补铁推荐:含血红素铁的动物性食物,例如猪肝、牛肉干、羊肉、猪血、海蛎肉、瘦猪肉等。一些软体贝类等水产品,如海参、蚌肉、蛭子、蛤蜊、鲜扇贝、海蛎肉、鲑鱼等含铁量丰富。补铁时可以适当搭配辣椒、西兰花、橙子、柠檬、鲜枣等维生素C含量丰富的食物来促进铁的吸收。

芹菜叶有营养吗

芹菜叶子的营养成分其实不输芹菜茎。首先芹菜叶中的维生素含量很丰富,其中维生素E的含量是芹菜茎的2倍,维生素C、维生素B2是芹菜茎的2倍多,胡萝卜素的含量,更是达到了芹菜茎的8.8倍,其次芹菜叶的不溶性膳食纤维是芹菜茎的1.8倍。

推荐凉拌芹菜叶:1.芹菜叶洗净,焯水,挤干水分放入碗中;2.加入蒜末、生抽、醋、香油、熟芝麻、熟花生,搅拌均匀即可。

喝啤酒会喝出“啤酒肚”吗

喝啤酒并不是造成啤酒肚的主要原因。就啤酒本身而言,它自身的能量并不高,这是因为啤酒是由谷物原料发酵而成,而谷物在发酵过程中会释放能量,500毫升的啤酒热量约为150卡路里,脂肪大概是0.3克,并不是非常高。

所以啤酒肚并不是光靠喝啤酒就可以喝出来的,而是喝啤酒的同时配上炸鸡、油炸花生米等高油高脂的下酒菜,久而久之,啤酒肚可能就出现了。

二仁蜂蜜茶缓解入睡困难

25克酸枣仁、12克柏子仁,捣碎后用纱布包好,用水煎煮10分钟~20分钟,待水变温后,加入1~2勺蜂蜜,临睡前趁温服下。

注意:酸枣仁并非人人都适用。酸枣仁味酸,中医认为酸性收敛,所以如果有实邪,比如说风寒、风热感冒或者体内有热毒,出现口疮、痢疾等,就不太适合使用酸枣仁。

裤子过紧,疾病上身

从乳头到肚脐,这一部位就是我们的中焦,它的浅层分布着经络、经筋,深层则有我们重要的脏腑脾和胃,所以中焦跟人体的消化系统密切相关。

那么,裤腰提得过高,会不会把中焦勒住了,从而影响脾胃健康呢?专家表示,如果裤腰只是提得高,并不会影响我们的脾胃健康,如果裤腰提得高,又勒得过紧,可能就会影响中焦运行,阻碍体内能量流动,也就是中医常说的气血运行不畅,从而影响胃肠蠕动或者使我们的消化变得缓慢。

所以,比起裤腰高低,裤腰松紧更关键。

小健



院拍核磁共振检查,以免耽误病情。赵亮提醒,由于损伤的肩袖不能自行修复,因此不恰当的治疗,可能导致损伤扩大,有的甚至严重影响肩关节的结构和功能。例如,肩周炎一般建议多运动肩关节,但肩袖损伤早期治疗原则,就是固定和制动,过早的肩关节拉伸、甩动等大幅度运动,反而会加重肩袖损伤,导致最后要进行手术干预。

### 肩袖损伤 千万别盲目拉伸

目前,肩袖损伤的治疗方式,分为保守治疗和手术治疗。对于病程较短、症状较轻,或高龄等原因不适合手术的患者,可采取“康复训练+物理治疗+药物”的保守治疗。

“值得注意的是,保守治疗只是一种缓解手段,并不能‘修复’撕裂的肩袖。”孙启彬表示,在保守治疗3~6个月后,若病情没有明显缓解,甚至有所加重,建议及时到医院就诊,进行肩袖修复术,医生会选择关节镜微创手术,修复撕裂的肩袖,疗效好、创伤小、恢复快。

“巨大肩袖撕裂是一种修复困难的肩袖损伤,其全镜下修复,是肩关节手术中最复杂高难度手术之一,但我们采用Chinese-way技术,可以极大地提高手术成功率。”赵亮介绍,像刘女士这种因肩袖撕裂影响正常生活的患者有很多,吃饭举筷子等最基本动作都无法完成,而手术做完当天,就能感觉到肩关节轻松,可以完成一些简单动作。

孙启彬提醒,“肩周炎”是局限性疾病,可以通过拉伸、推拿、理疗等缓解症状,等待自愈。但“肩袖损伤”,千万不能自行盲目拉伸,不合适的锻炼会造成损伤肩袖的撕裂口扩大,增加手术修复难度。因此,一旦发现自己肩部疼痛明显,切勿轻“举”妄“动”,或自行康复锻炼,导致损伤加重,建议尽早到医院就诊。

### 这个动作可帮助 揪出肩痛病因

由于肩袖损伤和肩周炎均具有肩痛症状,因此常常会被患者自行误判。但是,二者在临床表现、病情转归、治疗方法上均有明显区别。

“区分肩袖损伤和肩周炎并不难,如果自己或在别人帮助下,上臂都无法举过头顶,很可能是得了肩周炎;而大部分的肩袖损伤,在他人协助下,抬肩不受影响。”孙启彬说。

另外,还可以两肘屈曲紧贴于身体两侧,两手握住一根木棍两端,分别向左右两侧推木棍,如果推开过程中,同侧肘关节也随之离开身体侧方,这一侧肩周炎的可能性就比较大。

根据两者之间的区别,可以初步判断是肩周炎还是肩袖损伤,如果不放心,也可以去医

记者 王小蒙  
通讯员 王竹君 陈晨

“开始是右肩抬起时疼痛,后来逐渐发展到夜间痛醒,炒菜、拖地、抱孩子时,感觉肩膀没有力气。”今年67岁的刘女士自述已被“肩周炎”困扰半年有余,在尝试了运动锻炼、热敷、推拿等方法后,疼痛无力症状反而更加明显。在医院经过一系列专业检查后,刘女士的肩痛谜团终于被解开。原来,藏在肩痛背后的并非肩周炎,而是肩袖损伤。济南市第三人民医院运动医学科主任孙启彬介绍,肩膀“杀手”不光有肩周炎,临床发现肩痛患者中,有六成是因为肩袖损伤所致。

### 肩袖损伤 夜间疼痛更明显

“肩袖损伤听起来比较陌生,没有肩周炎那么众所周知,其实,肩痛患者中,有六成是因为肩袖损伤所致!”济南市第三人民医院运动医学科主任孙启彬介绍,肩关节疾病多种多样,除了肩周炎之外,还包括肩袖损伤、肩峰撞击综合征、盂唇损伤等,非专业的肩关节外科医生常难以准确鉴别。

据介绍,“肩周炎”临床称为“冻结肩”,好发于四五十岁人群,除肩痛外,主要表现为肩部活动度明显下降,一般在1~2年可以自愈。而“肩袖损伤”一般发生在中老年人群,六十岁以上更常见,可能或不伴有外伤。疼痛主要发生在肩关节活动时,夜间疼痛更明显。肩关节活动度可以是正常的,主要表现为肩部疼痛、无力。

据了解,肩袖是由四块肌肉的肌腱部分组成,外形像袖子一样将肱骨头包起来。“我们的肩膀之所以能灵活运动,就有肩袖的功劳。”济南市第三人民医院手及上肢外科二病区主任赵亮介绍,肩袖撕裂与多种

因素有关,包括年龄相关的退变、撞击及急性创伤等,对个体而言,可由一种或多种原因导致。上述患者刘女士就是典型的老年慢性劳损。随着年龄增大,中老年人群的肌腱会逐渐退变和磨损,轻微的推拉,都会导致不可自愈的肩袖撕裂。

对青少年来说,肩袖损伤往往是因为外伤引起。“日常生活中,跌倒时手外展着地或手持重物,肩关节突然外展上举或扭伤而引起的创伤,或常需要肩关节极度外展的反复运动(如棒球、仰泳和蝶泳、举重、球拍运动)导致肩膀疼痛、无力、活动受限,就是肩袖损伤。”

孙启彬表示,肩峰撞击综合征常与冻结肩、肩袖损伤等合并出现,多因肩峰天生畸形,易与肱骨头撞击或摩擦导致。而反复摩擦会致骨刺生成,使得撞击和摩擦更易发生,如此形成恶性循环,久痛不愈。

# 牢记“喝酒不吃药,吃药不喝酒”

## 不只是头孢,还有很多药物与酒精同服会导致不良反应

记者 秦聪聪

“头孢就酒,说走就走”,经常有人拿这句话来开玩笑,同时,也可见其幕后凶手——双硫仑样反应的危害已经人尽皆知。对此,山东省药品监督管理局专家提醒,服用头孢类抗生素后饮酒,会发生双硫仑样反应,严重时可能带来致命风险。

除此以外,还有很多药物与酒精同服,会带来不良反应,要牢记“喝酒不吃药,吃药不喝酒”。

据介绍,服用头孢类抗生素后饮酒,会发生双硫仑样反应。双硫仑样反应又称戒酒硫样反应,是指应用此类药物后,再饮用含酒精的饮品(或接触酒精),导致体内“乙醛蓄积”的中毒反应。

其主要表现为面部潮红、眼睛充血、视物模糊、头痛、头晕、恶心、呕吐、出汗、口干、胸痛等,严重者可导致惊厥、心肌梗塞、急性心衰、急性肝损伤甚至死亡。

除头孢类抗生素外,磺酰脲类降糖药、甲硝唑、替硝唑、异烟肼、华法林、硝酸甘油、奥美拉唑钠等,也可能发生双硫仑样反应。因此,这些药物在用药2周内不能饮酒,同时禁用含有酒精的食品。

需要注意的是,药物与酒精同服的不良反应,双硫仑样反应只是其中一种。

比如说,一些口服液或糖浆辅料中本身含有乙醇,如藿香正气水、感冒止咳糖浆,还有儿童常用退热药布洛芬糖浆等,这些药物可能导致“喝酒”

而不自知,与头孢类联合使用时需谨慎。对酒精过敏的人,在服用这类药物时,也可能发生过敏反应。

苯巴比妥、地西洋、艾司唑仑等镇静催眠药,通过抑制中枢发挥药效,酒精会加重神经中枢的抑制作用,可能使患者出现昏迷、休克、呼吸衰竭等危重情况。

与安眠类药物类似,抗抑郁药与酒精同服,会增加对大脑中枢的抑制作用,导致昏迷等不良反应,甚至降低药效,加重病情。

一些常见药物,如阿司匹林、对乙酰氨基酚、布洛芬等非甾体抗炎药,会对胃粘膜造成一定刺激作用,在酒精作用下,可能会加重刺激,导致胃溃疡、胃炎甚至胃出血的发生。

利血平、卡托普利、硝苯地

平等降压药与酒同服,可能引起血管舒张,导致低血压,甚至发生休克,危及生命。

注射胰岛素或口服降糖药期间空腹饮酒,容易出现低血糖反应,这种低血糖症状与醉酒反应相似,表现为心慌、出汗、疲乏无力,甚至烦躁、意识混乱、多语等,此时患者往往以为是醉酒,救治不及时的话,可能导致低血糖性休克,严重者可能导致脑组织不可逆的损害,甚至引起死亡。

“药物与酒精同服,会影响药物的生物转化,服用以上药物应仔细阅读说明书,就诊时应及时告知医生近期的饮酒史。”专家提醒,要牢记“喝酒不吃药,吃药不喝酒”,避免引起严重的不良反应。