

肩周炎与肩袖损伤的诊治方法

□黎燕忠

肩周炎和肩袖损伤是两种常见的肩关节疾病，虽然它们都会导致肩部疼痛和活动受限，但病因、发病年龄、临床表现，以及治疗方法都有所不同。本文将主要介绍这两种疾病的诊治方法。

肩周炎的诊治

病因与发病年龄 肩周炎，又称冻结肩或粘连性肩关节囊炎，是一种肩关节周围软组织的慢性无菌性炎症。其发生与体内激素水平变化有关，常见于50岁~60岁的中老年人。

主要症状 肩周炎的主要症状包括肩部疼痛、肩关节活动受限、畏寒、压痛，以及肌肉痉挛或萎缩。肩部疼痛多为慢性发作，后期

疼痛逐渐加剧，呈持续性，天气骤变或劳累后疼痛加重。肩关节各方向的主动活动与被动活动均受限，尤其是梳头、穿衣、洗脸、叉腰等动作难以完成。

治疗方法 肩周炎的治疗需要根据病情轻重采取综合疗法，包括日常护理、物理治疗、药物治疗、局部封闭与针灸疗法、手术治疗等。

日常护理 保持肩部保暖，避免寒冷刺激，尽量减少患肢运动，避免过度使用肩部。

物理治疗 电磁波、微波照射等能有效改善局部血液循环，促进炎症消散，缓解疼痛。

药物治疗 非甾体抗炎药，如布洛芬、双氯芬酸钠等药物能有效

减轻疼痛与炎症。

局部封闭疗法 注射药物至痛点，直接作用于病灶，有助于消除炎症、缓解疼痛。

手术治疗 如松解粘连组织，在麻醉下对肩关节进行小切口直接松解粘连的软组织。

肩袖损伤的诊治

病因与发病年龄 肩袖损伤是指肩关节周围肌肉和肌腱的损伤，常见于长期过度使用或外伤后。其高危人群主要为60岁以上的人群，且从事网球、羽毛球、游泳等运动的人更容易患此病。

主要症状 肩袖损伤的主要症状包括疼痛、肩关节活动受限、肩关节无力、肌肉萎缩，以及关节液。疼痛部位一般在肩部前方、上方或后方，可能伴有刺痛感或钝痛。肩关节周围的软组织结构稳定性下降，限制了肩关节的正常活动范围，患者可能感到肩关节无法上举、外展或旋转。

治疗方法 肩袖损伤的治疗方法包括：休息、冰敷、超短波疗法、药物治疗，以及手术等。

休息 在疾病发作期间，患者要注意卧床休息，避免做剧烈运动。

冰敷 在急性期，患者可以选择冰敷方式缓解疼痛。

超短波疗法 利用高频电波对局部组织进行刺激，改善局部血液循环，以及身体代谢，起到消炎止痛的作用。

液。疼痛部位一般在肩部前方、上方或后方，可能伴有刺痛感或钝痛。肩关节周围的软组织结构稳定性下降，限制了肩关节的正常活动范围，患者可能感到肩关节无法上举、外展或旋转。

治疗方法 肩袖损伤的治疗方法包括：休息、冰敷、超短波疗法、药物治疗，以及手术等。

休息 在疾病发作期间，患者要注意卧床休息，避免做剧烈运动。

冰敷 在急性期，患者可以选择冰敷方式缓解疼痛。

超短波疗法 利用高频电波对局部组织进行刺激，改善局部血液循环，以及身体代谢，起到消炎止痛的作用。

药物治疗 患者可以遵医嘱使用布洛芬缓释片、塞来昔布胶囊等药物进行治疗，缓解疼痛。

手术 如果病情比较严重，经过保守治疗无效，患者就需要进行关节镜手术等治疗，将受损的肩袖进行缝补。

总结与建议

肩周炎和肩袖损伤虽然都会引起肩部疼痛和活动受限，但是它们的病因、发病年龄、临床表现，以及治疗方法有所不同。因此，在诊治过程中，医生需要仔细询问患者的病史，进行详细的体格检查和影像学检查，以明确诊断。

(作者供职于浙江省嘉兴市秀洲区人民医院骨科中心)

要点四：服药后不能饮酒

大家都知道吃头孢类药物后不能饮酒，那服用阿莫西林后能否饮酒呢？答案同样是否定的。阿莫西林虽然不会抑制乙酰脱氢酶，也不会引发双硫仑样反应。但是，酒精会抑制肝酶的活性，若服用阿莫西林后饮酒，机体血药浓度会随之升高，很容易引发不良反应。与此同时，酒精转化为乙醛后无法进一步被分解，乙醛过度聚集便会导致中毒情况。

综上所述，以上4点便是阿莫西林的服用要点。建议大家在服药前，务必严格遵循医嘱用药。

(作者供职于新疆维吾尔自治区巴音郭楞蒙古自治州第二人民医院/燕赵医院药械科)

使用阿莫西林的4个要点

□王俊静

要点一：口服也应皮试

一般在大多数人的认知里，若药物能够口服，相较于注射剂而言会更加安全。因此，在药店购置阿莫西林时，人们往往不会过多留意。但是，阿莫西林属于青霉素类药物，使用时必须警惕是否有过敏反应。抗生素类药物均存在引发严重过敏反应的可能性，尤其是青霉素、磺胺类药物，过敏反应的出现概率较高。因此，不论使用何种类型的青霉素，都建议进行药敏试验。阿莫西林

制剂的包装、标签、中文说明书，以及相关宣传材料上，严禁出现“服用前免皮试”的字样。药店工作人员在售卖阿莫西林时，不仅要依据处方，还应主动询问购买者的过敏史，必要时提醒其进行皮试。

要点二：不是万能药

阿莫西林是半合成青霉素类广谱β-内酰胺类抗生素，属于广谱抗生素。阿莫西林具备较高的杀菌性，穿透细胞膜的能力较强，属于目前应用率较高的口服青霉

素药物。结合其抗菌谱，其抗菌活性比较显著，能够对部分革兰阳性菌，如肺炎链球菌、溶血性链球菌、金黄色葡萄球菌等进行抑制，还能消灭革兰阴性菌(肠杆菌等)。即便阿莫西林属于广谱抗生素，但它也不是万能药，不会将所有病菌都消灭。因此，有的患者自行到药店买了阿莫西林，回家服用后症状并没有好转。

要点三：谨记不能热水服药

多人认为，既然生病了，就理应使用热水服药，所以在服药

前一般会先将水烧开后用。的确，很多药物是这样服用的，但也有少数药物不适宜用热水送服。以阿莫西林为例，它容易水解，服药时水温越高，水解速度就越快。而水解之后，药效和抗菌活性会随之降低，还极易导致服用者出现过敏症状。因此，笔者建议在服用阿莫西林时，尤其是颗粒剂，最好选用凉白开进行冲泡，并尽快服用完毕。要是将阿莫西林颗粒剂倒入热水中，等放凉了再服用，这就是错误的服药方式。

消化问题

调整饮食与观察 新生儿常见的消化问题包括腹泻、便秘等。家长应注意观察新生儿排便情况，及时调整饮食。对于母乳喂养的新生儿，新出生的妈妈应避免食用过于油腻、辛辣的食物；对于奶粉喂养的新生儿，应选择适合新生儿年龄和体质的奶粉。如果新生儿出现严重的腹泻或便秘症状，应及时就医，排除消化道疾病的可能。

睡眠问题 建立规律作息 新生儿睡眠不规律是常见现象，家长可以帮助新生儿养成规律的作息习惯，逐渐改善睡眠问题。比如，每天固定时间哄睡，保持安静的睡眠环境，避免过度刺激。同时，注意新生儿的喂养和尿布更换时间，确保新生儿舒适入睡。如果新生儿夜间频繁哭闹，可以尝试调整喂养时间，或轻轻拍打、拥抱等方式安抚新生儿。

(作者供职于广东省茂名市妇幼保健院新生儿科)

新生儿常见问题应对策略

□潘玉珩

新生儿是家庭的希望与未来，他们的健康成长牵动着每位家长的心。然而，新生儿由于生理机能尚未完全成熟，常常会遇到一些健康问题。了解这些常见问题及其应对策略，对于新手爸妈来说至关重要。以下，笔者将围绕新生儿常见的健康问题，分享一些实用的应对策略。

黄疸

耐心等待与观察 黄疸是新生儿常见的健康问题之一，表现为皮肤和巩膜发黄。这主要是新生儿体内胆红素代谢异常导致的。大多数情况下，黄疸是生理性的，会在出生后两周内自行消退。家长不用过度担心，只需要

保障新生儿充足的喂养和水分摄入量，以及进行适度户外活动，促进胆红素排出。如果黄疸持续加重或持续时间过长，应及时就医，排除病理性黄疸的可能。

湿疹

保湿与避免刺激 湿疹是新生儿常见的皮肤问题，表现为红斑、丘疹、瘙痒等症状。湿疹的发生与遗传、过敏、环境等多种因素有关。家长应注意保持新生儿皮肤的清洁与湿润，避免使用刺激性强的洗护用品。同时，避免新生儿接触可能的致敏物质，如尘螨、动物皮毛等。轻微湿疹，家长可以使用温和的保湿霜进行护理；若湿疹严重，应就

医治疗。

吐奶

调整喂养姿势 新生儿由于胃容量较小、食管肌肉发育不完全，容易出现吐奶和溢奶现象。家长在喂养时应保持正确姿势，将新生儿的头部稍微抬高，使乳汁能够顺利流入胃内。喂完奶后，应将新生儿竖抱，轻轻拍打背部，帮助排出胃内空气。如果新生儿频繁吐奶，且伴有哭闹、拒食等症状，应及时就医，排除消化道疾病的可能。

脐部护理

保持干燥与清洁 新生儿脐部是细菌容易滋生的地方，因此脐部护理尤为重要。家长应每天

用医用碘伏对脐部进行消毒，并保持脐部干燥。在脐带未脱落前，避免使用爽身粉等刺激性物品。如果发现脐部红肿、有分泌物或异味，应及时就医，排除脐炎的可能。

睡眠问题

建立规律作息 新生儿睡眠不规律是常见现象，家长可以帮助新生儿养成规律的作息习惯，逐渐改善睡眠问题。比如，每天固定时间哄睡，保持安静的睡眠环境，避免过度刺激。同时，注意新生儿的喂养和尿布更换时间，确保新生儿舒适入睡。如果新生儿夜间频繁哭闹，可以尝试调整喂养时间，或轻轻拍打、拥抱等方式安抚新生儿。

尿酸水平过高的危害

□毛春艳

尿酸血症。

尿酸过高对健康的影响

痛风 痛风是尿酸水平过高的常见表现，一般表现为急性关节炎，尤其是在大脚趾等部位发生剧烈疼痛。发生高尿酸血症时，血液中的尿酸浓度会超过溶解度，导致尿酸结晶在关节和组织中沉积，形成痛风性关节炎。随着时间的推移，关节内的尿酸结晶会引起持续的炎症，导致关节受损。尿酸结晶的积累还可能损害软组织，形成“痛风石”，对关

节功能造成不可逆性损伤。

损害肾脏 肾脏是尿酸的主要排泄器官。在正常情况下，尿酸经过肾脏后排出体外。然而，长期尿酸过高会增加肾脏负担，导致尿酸盐在肾脏沉积，形成尿酸结晶，进而引发肾结石。尿酸结晶不仅会导致剧烈疼痛，还会损害肾脏的正常功能。

引发心血管疾病 高尿酸血症被认为是心血管疾病的一个独立危险因素，尤其是高血压病、动脉粥样硬化、冠心病等疾病的发

生风险会显著增加。有关研究表明，尿酸水平升高会对血管壁产生不利影响，损害血管内皮细胞，导致血管收缩、血压增高。高尿酸血症与动脉粥样硬化的关系越来越受到医学界的重视。尿酸过高会促进血管壁的炎症反应，使得发生动脉粥样硬化的概率增大，进而增加患冠心病的风险。

控制尿酸水平的关键

人们日常应减少高嘌呤食品的摄入量，尽量选择低糖和低脂肪的食物。增加水分的摄入量有

助于促进尿酸排泄，保持足够的水合作用能够防止尿酸结晶的形成，尤其是在温暖的环境中，保证每天摄入充足的水分有助于减少尿酸过高的风险。

肥胖与高尿酸血症密切相关，体重过重会增加尿酸的生成，同时也会影响肾脏排泄尿酸的功能。我们可以每天坚持中等强度的运动，有效降低尿酸水平，促进全身健康。

综上所述，尿酸水平过高对人体的健康影响不可小觑。高尿酸血症与多种疾病的发生密切相关。因此，加强对尿酸水平的管理，对于预防相关疾病至关重要。

(作者供职于山东省青岛市即墨区第二人民医院)

产妇家属在产房中的角色无可替代

□郭莉莉

分娩，这一生命降临的神圣时刻，犹如一场严峻的考验，不仅对产妇的身体机能发起挑战，更对其心理承受能力提出了较高的要求。在这一关键进程中，产妇家属的存在意义非凡，他们不仅是给予产妇心灵慰藉的情感依靠，更是产房护理工作中重要的协作力量。接下来，本文将深入剖析产妇家属在产房中所扮演的角色，以及他们与医务人员之间的紧密互动，目的在于让更多人明晰这一特殊时期产妇家属所发挥的重要作用。

产妇家属在产房中的角色

情感支持者 分娩期间，产妇极易陷入紧张、焦虑与恐惧交织的情绪漩涡。而此时，产妇家属的陪伴宛如冬日暖阳，能有效驱散这些阴霾。一个饱含深情的拥抱，一句真挚有力的鼓励，都能让产妇深切

体会到家人的关爱，进而增强其勇敢面对分娩的信心。

信息传递者 在产房这一特殊场景里，产妇家属肩负着信息传递的重任。他们需要与医务人员保持紧密沟通交流，实时掌握产妇分娩进展情况，以及可能遭遇的难题。同时，产妇家属还要将医务人员给予的建议与指导精准无误地传达给产妇，帮助其做出正确决策。

实际帮助者 在分娩过程中，产妇时常需要变换体位、补充水分或进食。产妇家属在医务人员指导下，能够为产妇提供这些必要的帮助。这些看似不起眼的举动，实则能大大减轻产妇的负担，使其得以全身心投入到分娩当中。

新生儿照顾者 产妇顺利分娩后，产妇家属需协助医务人员共同

照料新生儿，诸如抱持、喂食、更换尿布等事项。这些悉心呵护的行为，不仅有利于新生儿的茁壮成长，也能让产妇感受到家人无微不至的关怀。

了解了产妇家属在产房中的角色后，产妇家属与医务人员之间的互动关系又是怎样的呢？下面将进一步阐述。

产妇家属与医务人员的互动

尊重医务人员 产妇家属身处产房时，应充分尊重医务人员凭借丰富的医学知识和实践经验所做出的专业判断与建议。因为医务人员的每一项决策，都是为了全力保障母婴的安全。产妇家属应积极配合医务人员的工作，避免任何干扰分娩进程的行为。

积极参与护理 在医务人员的悉心指导下，产妇家属能够积极投

身到产妇的护理工作中。比如，协助产妇进行深呼吸，学习按摩等有助于放松身心的技巧，以此减轻分娩带来的疼痛。与此同时，产妇家属还可以学习一些新生儿护理知识，以便在出院后能持续给予新生儿贴心关爱。

保持冷静与耐心 产妇的分娩过程充满不确定性，产妇家属务必保持冷静、沉着与足够的耐心。面对产妇的疼痛和情绪起伏，要给予充分的理解与支持，切不可将自身的焦虑或不安传递给产妇。而且，产妇家属需要耐心等待整个分娩过程圆满结束，切不可急于求成。

沟通与合作 产妇家属与医务人员之间良好顺畅的沟通，是确保分娩平稳推进的关键所在。产妇家属应主动向医务人员询问

产妇和新生儿的状况，及时反馈产妇的需求与感受。同时，产妇家属还需与医务人员携手合作，共同制定个性化的分娩计划，全方位保障母婴的安全与健康。

总之，分娩是生命起始的重要节点，产妇家属在产房里扮演着无可替代的关键角色。他们既是产妇坚实的情感后盾，又是产房护理不可或缺的得力伙伴。产妇家属积极参与护理工作、尊重医务人员、始终保持冷静、耐心、以及强化沟通与合作，这些都能为产妇和新生儿构筑起全方位的关爱屏障。让我们齐心协力，为新生命的诞生营造温暖且充满爱意的环境，让产妇在分娩过程中深切感受到家人的陪伴与支持。

(作者供职于河南省商丘市妇幼保健院产房)

情绪，作为人类心理活动的重要组成部分，与身体健康息息相关。在中医学理论中，情绪被视为导致疾病的重要因素之一。不同的情绪变化会对脏腑产生不同的影响，从而导致各种疾病。现代医学认为，情绪不稳定可能对免疫系统、心血管系统、消化系统等多个系统产生不利影响。本文将主要探讨情绪波动如何影响人们的身体健康，并提供一些应对方法。

情绪波动的中医理论

中医将情绪分为七情，即喜、怒、忧、思、悲、惊、恐。每一种情绪变化都与特定的脏腑功能密切相关，过度或不当的情绪波动会对脏腑产生不良影响，从而引发疾病。

喜伤心 过度喜悦会引起心气不足，导致心悸、胸闷、失眠和健忘等症状。中医认为，心主血脉，过度喜悦会使心气耗散，从而影响心脏的正常功能。

怒伤肝 长期愤怒、抑郁会导致肝气郁结，引起失眠、头痛、腹胀、眩晕、口苦等症状。肝主疏泄，情绪不畅会导致肝气郁结，进而影响肝的疏泄功能。

思伤脾 过度忧虑会伤及脾脏，导致食欲不振、腹胀、腹泻等症状。脾主运化，是后天之本，过度的思虑会消耗脾气，影响脾的运化功能。

惊伤肾 过度恐惧会伤及肾脏，导致尿频、遗精、腰痛、脱发等症状。肾主藏精，惊恐过度会耗伤肾精，影响肾脏的正常功能。

悲伤肺 过度悲伤会伤及肺脏，导致气短、咳嗽、胸闷等症状。肺主气，司呼吸，悲伤过度会耗伤肺气，影响肺的宣发肃降功能。

情绪波动对身体的影响

免疫系统 情绪不稳定可能对免疫系统产生不利影响，导致免疫系统疾病。有医学研究证实，人体在心理超负荷状态下，体内自主神经功能和内分泌系统会出现剧烈变化。若持续时间过长，人体的某些重要器官的功能会衰竭，甚至崩溃，引起疾病或原患疾病急剧恶化，甚至诱发猝死。情绪障碍，特别是紧张刺激引起的负面情绪体验，可以降低机体免疫功能而增加个体对疾病的易感性。比如，自身免疫性疾病(如类风湿关节炎、系统性红斑狼疮等)就与情绪不稳定密切相关。

心血管系统 长期情绪不良，如精神压力过大、焦虑或抑郁，可能增加心血管疾病的风险，如高血压病、心脏病和脑卒中。情绪不稳定时，人处于高度紧张状态，此时交感神经系统会持续兴奋，肾上腺素、去甲肾上腺素等激素水平升高。这些激素能够使使人保持警觉和清醒状态，导致血管收缩，血压升高，从而增加患心血管疾病的风险。

消化系统 情绪波动可能干扰消化系统的正常功能，导致胃肠道问题，如消化不良、胃溃疡和肠易激综合征。情绪变化会通过神经内分泌系统影响胃肠道蠕动和分泌功能，导致胃肠道功能紊乱。例如，紧张、焦虑等情绪可能导致胃酸分泌过多，从而引发胃溃疡等疾病。

神经系统 情绪不稳定还可能导致神经系统疾病，如焦虑症、抑郁症、失眠等。情绪变化会影响神经递质的平衡，从而影响神经系统的正常功能。例如，抑郁症患者常常出现情绪低落、兴趣减退、精力不集中等症状，这些症状与神经递质失衡密切相关。

内分泌系统 情绪波动还会影响内分泌系统功能，导致内分泌失调。比如，长期紧张、焦虑可能导致甲状腺激素、肾上腺皮质激素等激素的分泌异常，从而影响身体的新陈代谢和免疫功能。

情绪波动的应对策略

保持平和的心态 面对生活中的各种挑战和困难，我们要学会保持平和的心态，不让过度焦虑、抑郁等负面情绪侵蚀我们的心灵。冥想、瑜伽、深呼吸等放松技巧，都是调节情绪、放松心情有效方式，它们能帮助我们调整心态，以更积极、乐观的态度面对生活中的挑战。

学会发泄情绪 当遇到不愉快事情时，不要选择压抑，而是要学会合理地发泄情绪。与朋友倾诉、写日记、唱歌等方式，都是有效的情绪发泄途径。它们能帮助我们释放内心的压力和负面情绪，避免情绪积压导致的心理问题。

培养兴趣爱好 培养兴趣爱好不仅能丰富我们的生活，还能在忙碌的工作和生活中为我们找到一片宁静的乐土。兴趣爱好可以转移我们的注意力，让我们从负面情绪中抽离出来，享受其中的乐趣和满足感。

保持规律作息 规律的作息是保障身心健康的重要基石。我们要尽量保持规律的作息时间，保证充足的睡眠和休息时间，让身体和心理都能得到充分恢复和调整。良好的作息习惯，有助于我们更加应对生活中的压力和挑战。

寻求专业帮助 当情绪问题严重时，我们要学会寻求专业人士的帮助。与心理咨询师、心理医生等进行沟通。他们可以提供专业的指导和建议，帮助我们有效处理情绪问题。

总之，情绪波动对我们的身体健康有着深远的影响。在中医学理论中，情绪被视为导致疾病的重要因素之一；在现代医学中，情绪不稳定也被认为与多种疾病密切相关。因此，我们要学会调整情绪，保持平和的心态，避免过度焦虑、抑郁等负面情绪。同时，当情绪问题严重时，我们要学会寻求专业人士的帮助。

在日常生活中，我们可以培养兴趣爱好、保持规律作息、学会发泄情绪等方式来调节情绪，保持身心平衡。此外，我们还可以采用冥想、瑜伽等方式来放松心情，调整心态。

(作者供职于北京市朝阳区管庄第二社区卫生服务中心中医内科)

情绪波动如何影响人们的身体健康

□刘麟