

# 肩膀疼痛难忍 手臂活动受限 可能是钙化性肌腱炎“作祟”



好大夫在线

市中医院协办

■ 本报记者 张美琴

■ 本报通讯员 郑丹红

前段时间,75岁的沈阿婆(化名)感到右肩膀疼痛,而且夜间比白天痛得更厉害,右手臂也难以抬举,就自行买了些止痛膏药贴上,没想到疼痛丝毫没有得到缓解,于是赶紧到市中医院骨伤科副主任中医师姚恩锋处就诊。

经医生诊断和核磁共振检查,沈阿婆有部分肩袖肌腱损伤并局部钙化,确诊为钙化性肌腱炎。根据沈阿婆的病情,姚恩锋采取了保守治疗的方式,一方面通过中医理疗、小针刀等方式对肩关节进行松解,另一方面教了她一些锻炼动作,叮嘱每天要坚持进行功能锻炼。经过两周左右的治疗和锻炼,沈阿婆右肩膀的疼痛得到极大缓解,右手臂的活动范围也得以恢复。

据了解,钙化性肌腱炎是指钙盐沉积在肌腱中,一般常见于肩关节的肩袖肌腱,最常累及的是冈上肌腱,其次是冈下肌腱和肩胛下肌腱,也有一部分人的

钙化性肌腱炎出现在脚踝、膝盖等肌腱多的部位。钙化性肌腱炎多发于30-50岁的人群,而且女性多于男性,右肩发病率高于左肩。造成钙化性肌腱炎的原因,与受伤、肌腱退变、代谢异常或慢性劳损等有关,它的常用确诊手段主要为核磁共振检查。

姚恩锋介绍,钙化性肌腱炎主要分为三个阶段,即钙化前期、钙化期和钙化后期。

第一个阶段是钙化前期,患者通常没有明显的症状。这一阶段,由于过度运动摩擦、肌腱退变、缺血缺氧或局部压力增高,肌腱中血供相对较少的地方可能发生纤维软骨性转化,导致肌腱钙化。

第二个阶段是钙化期,此时钙质逐渐沉积在肌腱中,软骨逐渐被替代且可能被侵蚀,沉积的钙盐呈粉末状,而非实体骨骼,之后可能进入病变静止阶段。这一阶段,患者可能仍然没有任何临床症状,而且有些人的钙盐沉积后可能会被吸收,会逐渐好转甚至可能自愈。

第三个阶段是钙化后期,以疼痛为主要症状,也是钙化性肌腱炎最为疼痛的时期。在此期间,钙化物周围可能发生急性炎症反应,患者可能会出现肩部剧烈疼痛,活动时疼痛加重。医生检查时,轻压肩峰下区可能存在比较严重的压痛点,疼痛还可能放射至三角肌止点、前臂和手指等远端。

“出现疼痛症状后,有些人可能会在1-4周后得到缓解,也有些人不会缓解,需要进行治疗。”姚恩锋说,治疗要根据患者的具体症状包括疼痛情况、肩膀活动受限的范围等进行辨证施治,一般分保守治疗和手术治疗两种,而大部分人可通过保守治疗的方式缓解病情。

保守治疗主要包括功能锻炼、用药、理疗、关节腔注射药物、冲击波疗法等。姚恩锋告诉记者,当钙化性肌腱炎患者的肩膀出现僵硬、粘连时,可以通过一些上举、外展等功能性锻炼活动来恢复肩膀和手臂的活动范围;当疼痛过于剧烈时,需要通过消炎止痛药物来缓解;此外,理疗(红外线、艾灸、超声药透等)和针灸、推拿等中医外治手段,也能有效缓解疼痛,恢复肩膀、手臂的活动范围。在实际治疗过程中,这些治疗方式并非单一发挥作用,而是被有机地结合在一起。

“不过,如果保守治疗了三个月或半年还是没有痊愈,那就需要通过手术来治疗了。”姚恩锋介绍,手术治疗分为开放性手术和微创手术,由于开放性手术的创口比较大,恢复比较慢,因此大部分患者会选择微创手术即关节镜手术,而且在临床上,大部分钙化性肌腱炎可通过微创手术治疗。

那么,对于钙化性肌腱炎,我们该如何有效预防呢?

姚恩锋提醒,在日常生活中要保持良好的生活和工作习惯,健康饮食,适当锻炼,尤其是要加强对关节的锻炼和保护。具体来说,主要包括以下几方面:

◎保持良好的生活和工作习惯。不要过于劳累,要避免关节受伤,尤其要避免重复性劳损,即尽量避免长时间的、反复的单一动作,如果不可避免,应注意适时休息和调整姿势,以免导致肌腱撕裂、损伤或水肿。

◎适当锻炼。要定期进行全身性的锻炼,尤其是肩部、背部和颈部肌肉的强化训练,可以增强肌肉和肌腱的弹性与韧性,降低损伤和钙化的风险;定期活动关节,让关节、肌肉保持松弛状态。

◎注意肩部和关节保暖。尤其是上了年纪的人或关节受伤过的人,一定要避免洗冷水澡,减少寒冷、潮湿环境的刺激,在出汗和洗热水澡后,避免空调、风扇直吹。

◎及时治疗相关疾病以降低风险,如肩袖损伤、代谢性疾病等,它们可能会增加发生钙化性肌腱炎的概率。

◎定期体检,对于已有肌腱问题的人群,要通过定期检查以及及时发现早期症状,采取相应治疗措施。

◎健康饮食,建议高蛋白、低脂饮食,多食用新鲜蔬菜水果,同时要注意摄入足够的钙和维生素D,以促进骨骼和肌肉健康。

## 吃黑芝麻能使白发变黑?

市场上琳琅满目的黑芝麻类食品,已成为不少人眼中的养生必备。特别是“吃黑芝麻养发”的说法,更让人们对其产生了“逆转白发”的期盼。然而,吃黑芝麻并不能拯救白发。

### 头发颜色由它说了算

毛发颜色是由毛囊中的黑色素细胞决定的。正常情况下,毛囊中的黑色素细胞分泌黑色素(真黑色素、褐黑色素)会使头发呈现黑色、棕色等不同颜色。这种分泌功能受遗传、压力、年龄增长、疾病、营养状况等因素影响,不同个体毛发颜色的深浅不同。

在上述因素的影响下,黑色素细胞功能会不同程度受损、衰退或死亡,进而出现毛发变白,一旦毛囊停止生成黑色素,毛发变白便不可逆转。

由此看出,毛发黑色素生成的关键是毛囊功能。如果毛囊的黑色素细胞只是受损没有死亡,通过补充营养,毛发颜色可以恢复;一旦毛囊中的黑色素细胞死亡,就不会再产生黑色素。

### 黑芝麻确有养发作用

芝麻的营养价值丰富,尤其是黑芝麻,富含蛋白质、不饱和脂肪酸、维生素E、B族维生素,以及钙、铁、锌、铜等矿物质。其中维生素E具有抗氧化作用,可延缓毛囊老化;铜、铁在其他营养素协同下参与黑色素合成;不饱和脂肪酸和蛋白质为头发提供营养,改善干枯、脆弱等问题。



因此,适量进食黑芝麻可辅助改善头发光泽和韧性。

### 靠吃逆转白发有难度

虽说吃黑芝麻能养发,但其并不能让已衰退死亡的黑色素细胞再生,也就不能逆转白发。白发成因复杂,单一食物无法解决遗传、衰老等根本问题。

为避免过早出现白发,要保持膳食均衡,尤其注意蛋白质、维生素及矿物质的均衡摄入。同时要减少毛发损伤,避免频繁染烫、暴晒、过度拉扯,也要注意减少熬夜、缓解压力。

本版部分稿件摘自人民网  
图片由本报记者提供

## 缓解过敏性结膜炎 应冷敷还是热敷?

花粉乱飞的季节,过敏性疾病频发,尤其是过敏性结膜炎的患者不在少数。

西南医科大学附属医院眼科主任医师吕红彬介绍,过敏性结膜炎又称为变应性结膜炎,是结膜对过敏原刺激产生超敏反应所引起的疾病,主要发生在3-5月。引起过敏性结膜炎的过敏原很多,除了春季的花粉外,常见过敏原还包括尘螨、动物毛发、真菌、动物皮屑、粉尘等。这些物质通过眼睛粘膜进入体内,可能导致过敏性结膜炎,主要症状有眼部瘙痒,眼睑水肿,结膜充血水肿,甚至伴随粘丝样的分泌物等。

吕红彬表示,一旦发生过敏,要立即脱离过敏原,视情况采用冷敷或热敷进行物理治疗。

具体来说,急性过敏性结膜炎在发病48小时之内,可适当冷敷,促进血管收缩,降低炎症反应,缓解疼痛。慢性过敏性结膜炎可视情况选择热敷,以疏通睑板腺,促进分泌物排出,减轻眼部症状。

如何预防过敏性结膜炎?吕红彬建议,对于过敏体质者,尽量避免在家养花和喂养宠物;注重床褥卫生,定期晾晒床褥,减少螨虫和霉菌滋生,降低因螨虫、霉菌引发过敏的风险;若对粉尘、花粉等过敏,可考虑在室内使用空气净化器,吸附空气中的粉尘和花粉,改善室内空气质量;近视患者减少佩戴隐形眼镜,以免吸附小型颗粒物,增加眼内刺激物,导致过敏反应。