

微扫一扫  
游戏玩起来  
看图猜成语

青岛市中心医院

## 关节与运动医学科专家提示:有种疼痛叫做肩袖损伤

“大姨，您的肩痛可以通过口服或者外用消炎镇痛药物来缓解，也可以试试理疗，我这里教您一套肩关节功能锻炼操，我来给您示范一下。”医术精湛的“80后”医生窦超超，在面对中老年肩痛患者时总是用温柔的声音、耐心的言语，每次挂号的患者都会忐忑而来，满意而归。

很多中老年患者受肩关节疼痛困扰，他们常常以为自己是“肩周炎”。其实，在门诊工作中见到的肩周炎患者比例并不高，只占肩痛患者的15%左右，而60%的肩痛患者是“肩袖损伤”。如果错误的把肩袖损伤诊断为肩周炎，将使患者在治疗道路上越行越远。青岛市中心医院关节与运动医学科副主任窦超超在接受采访时发出温馨提示。

把肩袖损伤  
当作肩周炎的危害

在窦主任接诊的患者中，有一位来自山东临沂的彭女士，她是个地地道道的

农民，长年累月的劳作让她的右肩疼痛了十几年。这么多年来彭女士一直以为自己的肩痛老毛病就是肩周炎，疼痛发作时也尝试了各种方法止痛，比如吃止痛药、按摩、敷药等，但这些方法终究是治标不治本，疼痛依旧反复发作。

后来彭女士在儿子的陪伴下来到青岛市中心医院关节与运动医学科就诊。关节与运动医学科医护团队在详细询问病史并查体后，初步判断彭女士患有“肩袖损伤合并肩峰撞击综合征”。从彭女士的肩关节核磁共振影像检查可看到，她的冈上肌肌腱、冈下肌肌腱撕裂，断端明显回缩，属于罕见的“巨大肩袖损伤”，症状严重，治疗困难。两天后，关节与运动医学科副主任窦超超和科室团队一起，为彭女士实施了肩关节镜下微创手术修复巨大肩袖撕裂，术中采用2枚内排锚钉、2枚外排锚钉，以缝线桥技术，为彭女士缝合、修复撕裂的肩袖组织。术后，彭女士的疼痛很快得

到缓解。

据窦主任介绍，肩周炎经过半年到一年的时间是可以自愈的，肩袖损伤如果症状比较轻，也可以通过休息来调节，如果症状比较重，必须通过手术治疗。肩袖损伤后如长期不处理，损伤的肩袖组织很难自愈，随着脂肪浸润，病情会进一步加重，增加修复难度。因此，如果肩关节疼痛持续存在，一定要及时找专科医生就诊，避免贻误病情。

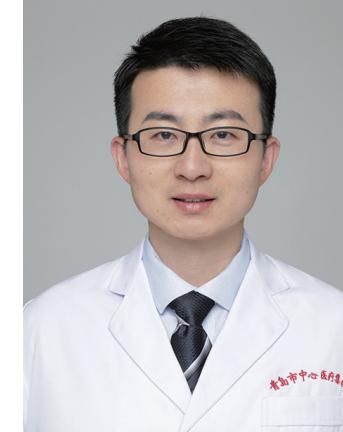
## 教您识别肩袖损伤

肩袖是包绕在肱骨头周围的一组肌腱，包括：冈上肌、冈下肌、小圆肌、肩胛下肌。其环绕肱骨头的上端，可将肱骨头纳入关节盂内，使关节稳定，协助肩关节外展，且有旋转功能。肩袖损伤是临幊上常见的肩关节疾病，主要与肩峰撞击、肌腱本身缺血退变、生物力学失衡等因素有关。肩关节疼痛是肩袖破裂的早期主要症状，在外伤或无明显原因下出现疼痛，初期

呈间歇性，以夜间为甚，不能卧向患侧。疼痛分布在肩前方及三角肌区域。

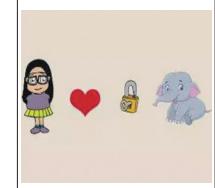
肩袖损伤的患者要做到早发现、早诊断、早治疗。对于控制肩关节疼痛，改善肌萎缩，肩关节功能障碍、提高患者的生活质量有很大帮助。对于有长期肩部撞击运动的人，以及长期从事重体力活的人，出现肩袖损伤的症状，患者更应该及时就诊以明确诊断。对于高危人群，如从事重体力活，有肩部撞击史的人，定期体检非常有必要，一旦出现肩袖损伤的症状，应该完善肩关节核磁共振、关节镜等相关检查。优先考虑去关节与运动医学科就诊。

关于肩袖损伤的治疗，可采用肩关节镜微创手术，只需要4个0.5cm的小切口就可以完成，与传统切开手术相比，创伤小，恢复快，住院时间短。肩袖损伤的患者经过有效且规范的治疗，能够减轻或消除疼痛症状、维持肩关节的功能，避免肌肉萎缩，提高患者生活质量。

让肩袖损伤患者摆脱  
痛苦是我们的职责

窦主任表示，让肩痛患者摆脱痛苦是关节与运动医学科大夫的心声。“在临幊中接待了80%以上的老年患者，让我感受到家家都有老人，人人都会变老，而肩周疾病也是老年人的多发病。我想提醒患者，不是所有的肩痛都是肩周炎，肩痛很可能是肩袖损伤，肩周炎通过康复锻炼可以自愈，肩袖损伤需要手术治疗”，窦主任在采访结束时再次强调。

通讯员 马华

②  
敲？敲？敲？③  
↑⑤  
天天天天  
天天天天  
天天天天糖肝共病共管治疗  
的前沿技术

青岛市第六人民医院是全国首批6所数字化糖尿病肝脏病共管中心之一。中心配备有肝脏瞬时弹性检测仪，为患者无创、精确测定肝脏脂肪含量。为脂肪肝患者评估糖尿病及其他代谢紊乱和心血管疾病风险，提供精准治疗，阻止糖尿病及其他代谢性疾病的发生。

对患者进行筛查诊断、综合治疗及长期跟踪管理，采集数据开展科学研究，促进临床实践。为糖尿病、高血压、高血脂患者进行早期肝脏并发症风险筛查，为治疗提供强有力的支持，提高了糖尿病脂肪肝患者的精准治疗水平，延缓糖尿病肝脏并发症的进展。

通讯员 李苏

答案见下期中缝，也可关注“老年生活报”微信，回复“230628”查询本期答案（可扫描本报上方二维码）

6月26日  
6版中缝答案  
《看图猜成语》：  
1、鞭长莫及；  
2、锦上添花；  
3、口是心非；  
4、美中不足；  
5、三更半夜；  
6、掌上明珠。