

王晓双

怀柔区环境卫生服务中心清洁二队保洁员

作为一名环卫工人,每天都在挥舞着自己的扫帚,一天下来胳膊都抬不起来,有的同事还得了肩周炎,想咨询一下我们应该怎么保护好我们的肩膀呢?

环卫工人的咨询：如何呵护我们的肩 警惕肩部疼痛 不一定是肩周炎

每天走在大街小巷,我们都可以看到环卫工人辛勤工作的身影,为了城市的清洁和美丽,他们默默的奉献着。

由于特殊的工作性质,在他们中间经常可遇到肩痛或肩关节活动受限的人,往往自认为是“肩周炎”,不去医院进行及时的治疗,继而导致了病情的延误。对此,著名运动医学专家、北京大学第三医院运动医学科主任医师田得祥教授指出:肩部疾病除了人们熟知的肩周炎外,还有常见的肩撞击综合征,其中主要包括肩袖损伤、肩周滑囊炎等。



本期嘉宾

田得祥

北京大学第三医院
运动医学科主任医师

□特约撰稿 红岩文/摄

肩周炎的主要表现是疼痛,就好像是肌肉粘在一起“掰不开”,肩部活动以外展、旋转、后伸障碍最为明显。可影响到人们的日常生活,如:不能梳头、洗脸、洗澡、端碗用筷以及穿衣提裤也感到困难等。其发病缓慢,睡觉时翻身困难,尤其是后半夜疼容易疼醒。五十岁以上的人比较容易患肩周炎,年轻人相对要少。因此又称之为“五十肩”或“冻结肩”,女性较男性多见。

其他疾病也可引起肩部疼痛

田得祥教授提醒人们:肩关节是人体中非常灵活的部位,当出现肩部疼痛时,千万不要认为都是“肩周炎”,因为有可能是因为其他疾病所引起的。

1.颈椎病

常见的颈椎病也可以导致肩部疼痛。颈椎易发生增生等退行性病变,压迫颈部神经可引起肩痛,但多伴有颈部不适及头昏、眩晕等症状。颈椎病有上肢放射痛,有上肢及手部感觉异常和运动障碍,而肩周炎则无这种表现。

2.心脏疾病

心脏疾病如心肌梗塞、心绞痛,病人的疼痛可出现于左肩部,医学上称之为“牵涉痛”。心绞痛时发生的牵涉痛,可出现在左肩部或左臂内侧,有时容易被误诊为肩周炎。但心绞痛的疼痛是呈“间歇性”发作,疼痛程度剧烈,有“压榨”感,但在左肩部没有压痛点,一般不会引起肩关节活动受限。

3.胆囊疾病

胆囊疾病如:胆结石、胆囊炎疼痛时可牵涉到右肩部,且疼痛剧烈多为绞痛,其与肩周炎的区别是有诱发因素,如过量

进食油腻食物等,常伴有胃肠道反应,在右肩没有压痛点,不影响右肩关节的活动。

从上述中我们可以看到,能够引起肩部疼痛的疾病有多种,因而对于肩部疼痛应该仔细查找诱因,对症治疗。

肩部疼痛不能全靠运动锻炼

田得祥教授强调:导致肩部疼痛的原因不同,治疗方法也不同,有的需要辅以运动治疗,而有的却不能强行运动,需要休息。

如果确诊后是肩周炎的话,除了一定的推拿、理疗等辅助治疗外,再就是一定要锻炼。

方法一:弯腰练甩胳膊。因为肩周炎患者胳膊上举困难,于是就可以弯下腰,让胳膊自然下垂、放松,然后前后甩,左右甩,或者是画圈。每次15—20分钟,每天1—2次左右。

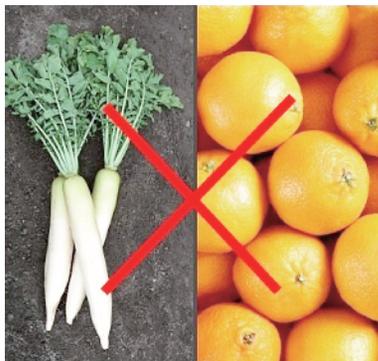
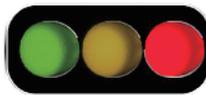
方法二:弯腰练习后,还可以再进行摸墙锻炼,即用患病的胳膊摸墙,并用手指逐渐向上“爬行”,刚开始不用“爬”得太高,但坚持锻炼后,就会好转。每次5分钟,每天2—3次。

方法三:就像洗澡时,自己拉动毛巾搓后背的姿势,每天要坚持,每次5分钟左右,见好后可根据自己的实际情况,适当增加运动量。

在运动中,要即注意自己的肩部反应,一旦有疼痛和其他不良感觉,即应停止运动。运动中都要根据自己的身体状况,注意运动量不要过大。

田得祥教授告诉从事环卫工作的朋友们:肩部发病原因多与久坐不动有关,只要坚持运动,就可以远离这些疾病。

红灯



萝卜与橘子不宜同吃

萝卜忌与胡萝卜同时吃,萝卜主泻、胡萝卜为补,二者最好不要同时食用。萝卜忌与橘子等水果一起吃。萝卜会产生一种抗甲状腺的物质硫氰酸,如果同时食用大量的橘子、苹果、葡萄等水果,水果中的类黄酮物质在肠道经细菌分解后就会转化为抑制甲状腺作用的硫氰酸,进而诱发甲状腺肿大。



南瓜不能和羊肉同食

大家都知道冬季吃羊肉好,但是吃羊肉有很多禁忌你知道吗?首先羊肉不可与南瓜同食,否则易发生黄疸和脚气,胸闷腹胀;羊肉忌与豆酱、荞麦面、乳酪、南瓜、醋、赤豆、梅干菜同食;羊肉与醋相克:醋宜与寒性食物相配,而羊肉大热,不宜配醋。

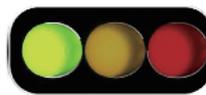
羊肉不宜与柚柑同食;羊肉与荞麦热寒相反不宜同食;羊肉与栗子相克:二者都不易消化,同炖共炒都不相宜,甚至可能同吃还会引起呕吐;茶与羊肉相克:容易发生便秘。



润肺吃梨注意多

梨,又被称作快果、玉乳,因鲜嫩多汁被称为“天然矿泉水”。具有清热解毒、生津润燥、清心降火的作用。梨不能和开水一起吃,吃了之后会腹泻。梨和西红柿也不可以一起吃,会导致腹泻。梨和白萝卜也不可以一起吃,会影响甲状腺。梨忌与油腻、冷热之物同食。血虚以及怕冷者要少吃。

绿灯



冬季多吃葵花子耐寒

芝麻、葵花子能提供人体耐寒的必要元素。寒冷天气使人对体内蛋氨酸的需求量增大。蛋氨酸可以通过转移作用,提供一系列适应寒冷所必需的甲基。因此,冬季应多摄取含蛋氨酸较多的食物。如芝麻、葵花子、乳制品、酵母、叶类蔬菜等。



羊肉与豆腐是好搭档

吃羊肉时最好搭配就是豆腐,它不仅能补充多种微量元素,其中的石膏还能起到清热泻火、除烦、止渴的作用。而羊肉和萝卜做成一道菜,则能充分发挥萝卜性凉,可消积滞、化痰热的作用。做羊肉的时候,调料的搭配作用也不可忽视。最好放点不去皮的生姜,因为姜皮辛凉,有散火除热、止痛祛风湿的作用,与羊肉同食还能去掉膻味。烹调羊肉时应少用辣椒、胡椒、生姜、丁香、小茴香等温辛燥热的调味品;可以放点莲子心,它有清心泻火的作用。



冬季是品鲈鱼最好的季节

鲈鱼含有丰富的、易消化的蛋白质、脂肪、维生素B2、尼克酸、钙、磷、钾、铜、铁、硒等。中医认为鲈鱼性温味甘,有健脾胃、补肝肾、止咳化痰的作用。冬天,鲈鱼肥腴可人,鱼肉细腻,是最好的品鲈鱼季节,适宜贫血头晕,妇女妊娠水肿,胎动不安之人食用。

除了能补血,鲈鱼味甘、性平,入肝、脾、肾三经;具有健脾、补气、益肾、安胎之功效。