

家讲堂

“冻结肩”是可以战胜的



肩关节的结构

您有过肩部反复的疼痛和僵硬吗？如果有，您可能患了“冻结肩”，可称为肩周炎，有时被称为肩关节粘连性关节囊炎。

患上“冻结肩”，您首先感到的症状常常是肩痛。此外，当您活动肩关节时疼痛会加重，有时候这种疼痛让您无法入睡。有时候，伴随疼痛而来的关节僵硬让您无法很好地完成日常工作；严重时无法上举或者旋转上臂。女人要特别预防该病，因为女性比男性更容易得该病，而且40岁以上的女性发病最多。

肩关节构造非常复杂，有许多韧带、肌肉和肌腱参与。有了肩关节，才可以做上举、旋转和挥摆等动作。如果发生了“冻结肩”，那么肩关节的某些部分会挛缩。这样就限制了活动，产生了僵硬感，并伴有明显的疼痛。

要判断是不是“冻结肩”，医生需要详细地了解病史，检查肩关节的活动度。医生会轻轻地抬起您的上臂，有时会加以旋转，以此来检查关节活动的灵活度和是否会引出疼痛。

接下来，我们要给肩关节做影像学检查。首先要拍X光片，包括肩关节正位片，有时还要加拍特殊体位的片子，医生会与放射科医生交流并要求他们按照要求拍片。此外，患者需要再做磁共振检查。在排除了其他问题引起的肩关节疾病(比如肩袖损伤)后，患者往往会被诊断为“冻结肩”。

正确诊断可借助检查

自我治疗须坚持

首先，“冻结肩”患者可以做一些特殊的体操，如果有康复医生的指导，可以帮助活动关节。这样，患者的康复训练就更安全有效。而且，有指导的康复训练是通向健康的极其重要的一环。

肩关节伸展运动可能是治疗“冻结肩”的最好方式。坚持每天做伸展运动可以恢复关节的灵活性。这项运动需要持之以恒，因为肩关节疾病往往恢复很慢，需要耐心。在进行伸展运动之前，可以先做“钟摆”运动，逐渐加大幅度，进行热身。

另外，患者可以做下面4个伸展运动的动作。

上举。常见的“爬墙”就是上举运动的一种。向前伸直手臂搭在墙上或桌面，下压肩膀也是一个好办法。

内收。将患侧手臂尽量搭在对侧的肩膀上，然后用对侧的手扶住患侧的肘部，帮助推向对侧肩膀。

内旋。患侧的手臂绕到身后，尽量摸高，然后用健侧的手抓住患侧的手腕帮助推高。

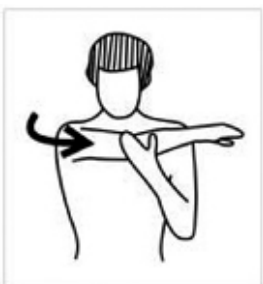
外旋。站在门边，上臂紧贴

上身或者上举，屈肘，用手靠住门框，然后旋转身体拉伸肩关节的前部。

在做这些伸展运动前，患者可以先看这4个小贴士。一、在活动前1小时，可以服用消炎镇痛药物，这样在活动时疼痛的感觉会减少；二、先洗个热水澡或者做下热敷，粘连会软化，关节可以得到放松；三、精油按摩也会有不错的放松作用；四、在活动后，可以用冰袋或者冷毛巾在患处冷敷几分钟，以减轻运动后的肿胀和疼痛。



上举



内收



内旋



外旋

侵袭性治疗当辅助

侵袭性治疗又被称为有创治疗。当自我治疗不见效时要求助医生，寻求进一步的积极治疗。这点很重要，因为粘连加重后会造成很大的不便和痛苦。当然，自我锻炼还应该继续坚持！

首先，可以考虑激素封闭。可的松可以抑制炎症反应引起的肿胀和疼痛。把药液直接打入关节腔或者肩峰下间隙可以

明显减轻疼痛，让您能够顺利完成伸展运动。不过封闭不能彻底解决肩关节问题，有时维持时间很短，甚至无效。麻醉下手法松解也是一个办法。但是这种松解对于骨质疏松的老年人有一定的骨折脱位风险，而且松解往往不够彻底，因为不可能完全松解粘连的关节囊和韧带。

接下来就是考虑手术了。目前，肩关节镜手术已是主流。手

术微创治疗比较彻底，而且恢复较快。通过肩膀上的几个小孔，关节镜器械可以深入关节，将粘连的关节囊环形切开松解。这个步骤要在全身麻醉下进行。手术结束后当天或一天后就可以继续进行伸展训练了。

持之以恒的锻炼，加上积极的辅助治疗措施，“冻结肩”是可以战胜的！

(浙江省 戴雪松)

六法防治高血脂症

中药验方

生首乌30克，生山楂18克，草决明15克，冬瓜皮24克，泽泻30克，生大黄4.5克。水煎，去渣，以其汤液服用，每天1剂。连续饮用1个月为1个疗程，一般服用两三个疗程。该方有降脂、活血、降压、利水等功效。

草决明18克，大黄3.5克，煎汤代茶饮，每天1剂。该方适用于患有高血脂症的形体壮硕、纳亢便秘者。

草决明20克，海带30克。水煎，滤除药渣，吃海带带饮汤，每天1次，1个月为1个疗程，一般服用1~3个疗程。该方有祛脂降压作用，适

用于高血脂症、高血压病、冠心病或肥胖患者食用。

女贞子15克，旱莲草15克，生首乌20克，黄精15克，玉竹12克，山楂20克。水煎服，每天1剂。该方适用于患有高血脂症的体瘦、阴虚者。

外治法

车前子、蒲黄各9克，皂角末1.5克。醋调敷脐，每天1次。

耳针法

选脾、胃、神门、内分泌、心、肝、肾等穴位，将白芥子或王不留行以胶布交替固定于所选耳穴上，3天换一次，每天按压3次，每次10分钟。

(郑州市 刘洪峰)

牵正散加减治面神经麻痹

冯某，男，60岁，5月10日以嘴歪眼斜（面神经麻痹）为主诉就诊。初诊，患者嘴歪眼斜，眼不能闭合。治

疗方：全蝎8克，白僵蚕10克，白附子3克，天麻10克，蜈蚣2条，川芎10克，

红花9克，防风9克，羌活12克，甘草3克。3剂，水煎服，每天1剂。

5月14日复诊，患者嘴歪眼斜症状大减；继服原方5剂，痊愈。

(郟县 李国建)

莱菔子治积滞

莱菔子5克，生用，勿捣碎。将莱菔子放入杯子，倒入30毫升开水，将杯子盖拧紧，闷1小时，过滤。加适量蜂蜜，以甜为度，每天3次，1次服10毫升，口服。

该方适合小儿不思乳食，食而不化，嗳腐酸馊或呕吐食物、乳片，腹胀胀满，大

便酸臭，哭闹不安，夜眠不安，舌质淡红、苔白腻，脉象弦滑，指纹滞紫。

脾虚者勿用。莱菔子又被称为萝卜子。笔者得知这个方后，治疗小儿乳食内积证，屡治屡验，通常服2~4天痊愈。

(淇县 牛凤景)

斑秃验方

取何首乌15克，桑椹子10克，白术10克，枸杞子10克，当归10克，黄芪10克。每天1剂，水煎取汁，分次温服。

茯苓1000克，女贞子500克，白术500克，丹参30克。上药研为细末，每次服10克，白开水冲服，每天3次，1个月为1个疗程。(刘 斌)

(本版图片均为资料图片)

手足口病可并发心肌炎 提早防治很重要

每年的6-8月是手足口病的高发期。5岁以下的儿童由于身体抵抗力较差，容易被传染。家长如果发现孩子有发热伴皮疹等症状，应及时带孩子就医。另外，孩子应勤洗手、多喝水、不吃冷食。

手足口病是肠道病毒而引起的出疹性传染性疾病，研究发现，引发手足口病的肠道病毒有20多种，其中以柯萨奇病毒A16型和肠道病毒71型最为常见。临床发现，部分手足口病患儿会并发病毒性心肌炎。

目前，针对手足口病及其引发的病毒性心肌炎，治疗原则一般为3个，即积极抗病毒治疗、营养修复心肌、调节免疫力。研究发现，玉丹荣心丸可以防治手足口病。玉丹荣心丸由多味植物药组成，有益气养阴、活血化瘀、清热解毒、强心复脉之功效。16年的临床应用结果表明，玉丹荣心丸的“抗病毒、促免疫、保心肌、调心律”治疗特色明显，已经被广泛应用于预防和治疗反复呼吸道感染、肠道感染、手足口病及其引发的小儿病毒性心肌炎等病毒感染性疾病，并对疾病引起的心慌、胸闷、气短、乏力、面色苍白、头昏、多汗、胸前区不适或疼痛、长叹气等症状疗效显著。

在手足口病高发季节，除了

运用玉丹荣心丸积极防治病毒性心肌炎外，家长还应注意孩子的日常护理，注意环境、食品和个人卫生，不让孩子吃生冷食物，饭前便后洗手，保持室内空气流通，不要带幼儿到人群密集场所。另外，哺乳的母亲要勤洗澡、勤换衣服。

小贴士：玉丹荣心丸(处方名：荣心丸。批准文号：国药准字Z10970095)是上海玉丹药业独家品种、国家中药保护品种、中药行业名优产品、河南省基本药物、河南省新农合报销用药。玉丹荣心丸由精选优质地道药材组方，采用业界领先的生产工艺精制而成。现代药理和临床研究结果表明：玉丹荣心丸具有显著的中药抗病毒作用，尤其对易引发手足口病和病毒性心肌炎的肠道病毒感染有明显，可在易发人群中作为预防用药。

企业简介：上海玉丹药业是以研发和生产具有完全自主知识产权的中药创新药物为主的科技制药企业，相继研发出具有真正标本兼治意义的划时代中药玉丹荣心丸和玉丹参桂胶囊，成为心脑血管疾病中药研发领域的领跑者。如欲了解更多企业和产品信息，您可访问玉丹药业网站 www.yudan.com.cn，或拨打全国免费咨询热线 400-005-8868。

急 诊见闻

双硫仑样反应“多因多果”



近日，笔者接诊一名53岁的男性患者，喝一瓶啤酒20分钟就出现头痛、头晕、口干、胸闷、呼吸困难。笔者询问病史后发现，患者曾因感冒在某诊所连续使用3天头孢曲松钠。体格检查发现，患者血压60/40毫米汞柱，呼吸30次/分钟，脉搏110次/分钟；神志清、面部潮红、四肢湿冷、多汗、口唇紫绀、心率增快、皮肤指压后毛细血管再充盈时间为2秒钟；无视物模糊，无恶心、呕吐，无胸痛，无大小便失禁，无抽搐；既往体健，否认酒精及药物过敏史。患者被初步诊断为双硫仑样反应。笔者立即把患者摆成“V”型体位，吸氧，建立2条静脉通道，快速补液，同时给予地塞米松10毫克静脉推注，多巴胺20毫克加入250毫升生理盐水中静脉滴注，密切观察患者神志、生命体征及其他临床变化，到达医院后继续给予抗休克等治疗，患者症状缓解。

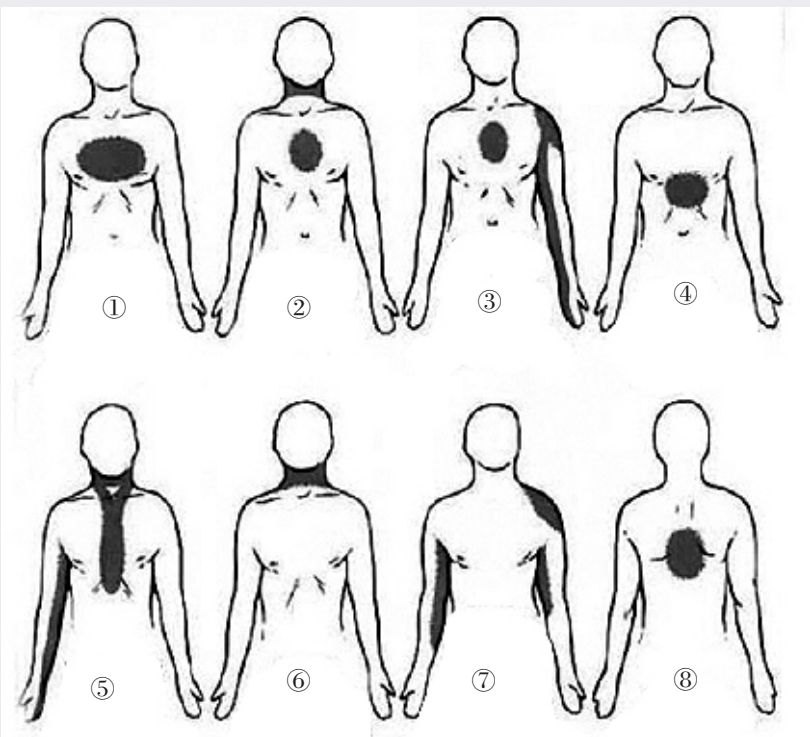
反思这次抢救成功的原因，笔者认为跟患者喝酒较少有关。患者使用头孢曲松钠之后，药物抑制肝脏中的乙醛脱氢酶。没有乙醛脱氢酶，酒精进入人体后就不能转化为乙醛，无法进一步转化成乙酸，代谢成水和二氧化碳。乙醛蓄积，会引起身体的各种不适，表现出双硫仑样反应。

之所以说双硫仑样反应“多因”，是因为引起这类反应的药物较多，主要有以下几类。一、头孢类：头孢哌酮钠、头孢曲松钠、头孢氨苄、头孢唑林钠、头孢拉啶、头孢美唑钠、头孢孟多酯钠、头孢克洛等。二、硝基咪唑类：甲硝唑、替硝唑、奥硝唑等。三、其他抗菌药物：酞康唑、呋喃唑酮、氯霉素等。需要注意的是，服用降糖药(如甲苯磺丁脲、格列本脲、苯乙双胍等)时，应避免与酒精、含有酒精成分的药品(藿香正气水等)合用。

另外，双硫仑样反应还有“多果”，临床表现多样，严重者可致过敏性休克、心力衰竭，甚至死亡。由于部分医护人员对该病不甚了解，易误诊为过敏反应、酒精中毒、急性冠脉综合征等，延误治疗。

(信阳市 付向阳)

心脏病发作时的疼痛位置



图①：胸骨下面的局部疼痛，胸骨中间的大片区域疼痛，胸骨上面的全部区域疼痛。

图②：普通的胸骨中间、脖子和下巴。

图③：胸骨中间和上臂里面疼痛。左臂和肩膀比右边疼痛更频繁。图④：经常被误解的消化不良的上腹部疼痛

图⑤：颈部和胸部、下巴和胳膊内部的大片区域疼痛。

图⑥：整个脖子疼痛，从下巴到耳朵疼痛。

图⑦：右臂的内侧(腋窝至肘以下)疼痛，左臂的内侧(腋窝至肘)疼痛，左肩比右肩疼痛频繁。

图⑧：两个肩胛骨之间。

(佚名)

藿香正气散的妙用

藿香正气散是宋代官方确定的成方，主要由藿香、苏叶、白芷等十几味中药组成，有解表和中、理气化湿功效。虽多用于外感风寒、内伤湿滞及四时感冒，但该药对夏季暑湿感冒效果尤为显著。夏季湿气较盛，湿伤于头目，则头昏、头痛；伤于中焦脾胃

则胸膈痞闷，脘腹胀满，或呕吐；伤于下焦则引发便溏或泄泻。藿香正气散以芳香化湿药为主，为夏季防病治病常用的药物。

在临床使用过程中，它越来越多的疗效被发现和应用。欢迎各位朋友畅谈应用藿香正气散的心得，我们将

择优在本版发表。

来稿800字以内，最好于7月17日前发送至编辑信箱：316367508@qq.com

近期话题

中国名医名方协会

诚办基地 中医专家认证
合作加盟 名医名方推广
申请专利 申请专家会员

新型膏药技术培训

膏药广泛用于急性损伤疼痛、颈椎病、肩周炎、老寒腿、风湿性关节炎、坐骨神经痛、扭腰岔气落枕、四肢麻木等疾病。膏药成本低、利润大，可以世代相传。赠送起痕膏、特效接骨膏、腰(颈)椎膏、保胎膏、糖尿病膏、乳腺癌膏、痔疮膏、降压膏、风湿骨膏等50多种民间特效膏药的技术配伍及各种颜色的膏药制作技术。这是医院、门诊部、按摩院和个人安全创收的好项目。面授学习1天，随到随学，安排食宿费用自理，培训费1500元；函授费600元(备有函授教材和实操光盘)，款到即快递邮寄。发培训证书。**全国免费电话：4008585878 13911376907(QQ、短信)**
地址：北京市海淀区复兴路40号9号楼341室
函授汇款：农行卡号为622848 0010 8310 31215 邮政账号为62109 8100 0017 667 587 户名为廖千辉(会计)

中国欧科科技有限公司

经营血液分析仪(血常规)、尿液分析仪、生化分析仪、精子分析仪、血流变分析仪、微型B超机、经颅多普勒机、心电图机、检验试剂耗材等批发零售。
低价维修各类医疗设备。
电话：13273806758
地址：郑州市花园北路

传统中医项目合作

◎学传统中医疗法 传承创新研发的温灸、艾灸、泥灸等疗法易学，安全有效，一技在手，名利双收。
◎拿国家资格证书 帮助无从医资格证书者通过中医刮痧师考试，获得资格。
◎建仲景特色专科 凭借传统疗法和合法资格，可在医院从业，也可自己开店，备有店型，欢迎考察。
河南南阳张仲景传统医药研究会 网站:www.zzjyjh.com
咨询电话:60555329 15993109577 18637730386

标准化村卫生室必备治疗仪

绿色疗法——让专科更有特色
普德康中医康复仪，利用纯中药热蒸方法，从根本上解决风湿骨病不能治愈的难题，专利仪器+专利熏蒸服+专利蒸药，三位一体绿色疗法，透皮吸收，标本兼治，不伤脾胃、肝肾。
独家专利特色蒸疗，提高专科形象。疗效才是硬道理，以疗效获口碑，提高就诊率。
签约免费送仪器，地方区域保护，挂牌授权经营，独家特色优势。
全国风湿骨病康复救助工程推荐产品
普德康——中国中医康复设备行业最具影响力品牌
免费热线：400-0372-268
咨询热线：(0372)5362102 15518788387
香港博士达国际集团有限公司监制
安阳博士达医疗科技有限公司生产
网址：www.aybsd.com
中国医学科学研究院 技术合作
全国质量 服务 信誉 AAA级产品

全国特色特效医疗培训伤骨疼痛、疑难杂病多种疗法新技术学习通知，全程在医院结合临床实践 7月8日报到，9日上课，历时1周

颈肩腰腿痛12种方法临床学习治疗(神经根内口松解术；解决了以前一切微创技术不能解决的下肢酸、麻、胀、微痛问题，疗效立竿见影；椎间盘内直接穿刺；数字定位，不用任何设备；弹道针固体生物酶在疼痛疑难病应用，O3在临床应用、激光针刀、激光针灸、银质针、稀松针、钩针、神经阻滞、新注射疗法)等多项技术在临床应用。同时传授疑难杂病(如静脉曲张、脉管炎、面肌痉挛、三叉神经痛)的新技术治疗，速效膏药的制作与配方。
特别告知：皮下针刀、奇穴平衡疗法：每月14日报到，15日上课，历时3天
圆利针、皮下针刀、皮下针灸、弹道神针奇穴平衡疗法最新技术、秘方名方膏药制作与配方、易学、好掌握，治疗疼痛病疑难病零风险，立竿见影。
每班报名费、学费共2800元。两班均参加者，减1600元，学费共用共4000元。统一安排食宿、费用自理。本期学不会者，下期免费再学。
详情请登：www.cntsyl.com 袁明省老师电话：13611362378
地址：河南省郑州市中医骨病医院(航海东路第一大街交界处)
联系电话：(010)51712878 (010)51712836 联系人：高老师
短信报名：18612505196 13693310486 (长期有效)

遗失声明

河南省上蔡县人民医院张欢护士资格证书(编号：E1606011400762)不慎丢失，声明原件及复印件作废。
张书锋中医执业助理医师资格证(编号：200541241410727791013691)不慎丢失，声明原件及复印件作废。
淇县中医院李芹护士资格证(编号：97082030236)不慎丢失，声明原件及复印件作废。
张美娥医师资格证(编号：19984111041284540205472)，医师执业证(编号：110410000026802)不慎丢失，声明原件及复印件作废。