

# 为什么会得肾癌 如何预防

□唐美洁

肾癌是发生于肾脏的恶性肿瘤,属于泌尿系统常见的恶性肿瘤。在我国,肾癌高发,且发病率逐年上升。肾癌的发病人群以中年人为主,但近年来呈年轻化趋势,30岁人群发病率上升。因此,应提高对肾癌的认识,做到早发现、早诊断、早治疗。今天,我们就来聊一聊肾癌的那些事。

## 什么是肾癌

肾癌又称肾细胞癌,是指起源于肾脏细胞的恶性肿瘤。肾癌的确切病因尚不清楚,可能与遗传、吸烟、肥胖、高血压、药物、饮食和环境等因素有关。肾癌早期无明显症状,随着肿瘤的发展,逐渐出现血尿、腰部疼痛等症状,晚期则出现消瘦、发热等全身症状。肾癌一般可以通过B超检查来诊断,通过CT(计算机层析成像)检查来明确诊断。肿瘤大于1厘米或长在肾盂、肾盏中,会影响肾脏功能并引起感染,甚至危及生命。

## 为什么会得肾癌

- 1.遗传因素:肾癌有一定遗传性,但不是所有的肾癌患者都有家族史。
- 2.吸烟:吸烟是目前已知的主要的肾癌危险因素。烟草中含有多种有害物质,吸烟会增加患癌风险。
- 3.肥胖:肥胖患者的患癌风险

较高,且体重指数越大,患癌风险越高。肥胖会导致血脂和血糖代谢紊乱。代谢紊乱会增加肿瘤发生的风险。

4.高血压:高血压患者患肾癌的风险增加,血压升高可促进肾癌的发生,尤其是高血压并发肾功能不全者。

5.药物:长期使用非甾体抗炎药(布洛芬、萘普生等)或激素类药物(地塞米松等),可增加患癌风险。

## 如何尽早发现肾癌

肾癌早期症状不明显,大部分患者不会出现明显的不适。因此,一旦出现血尿、腰痛等症状,往往已是中晚期。肾癌引起的疼

痛多发生于腰部,性质为钝痛,发生率为20%。疼痛是由于肿块增大牵张肾包膜引起的,肿瘤侵犯周围脏器和腰肌时疼痛较严重且为持续性。为了及早发现肾癌,建议在日常生活中多留意自己身体的变化。目前在临床上,绝大部分肾癌早期患者都是在影像学检查中偶然发现的。也就是说,在体检中,直径5毫米以上的肿瘤是可以被筛查出来的。由此可见每年体检的重要意义。

## 肾癌可以预防吗

在许多情况下,肾癌的病因尚不清楚,在一些病例中,如遗传病例,即使病因已知,也可能无法预防。但是,可以降低患这种

疾病的风险。大部分肾癌是吸烟引起的,所以戒烟可以降低患病风险。肥胖和高血压也是肾癌的危险因素,可通过锻炼保持健康的体重,多吃水果和蔬菜也可以减少发生这种疾病的机会。在工作中避免接触有害物质,如三氯乙烯,也可以降低肾癌风险。

定期体检是预防癌症最有效的办法。但是,如果你的身体已经出现了相关症状,应保持积极乐观的心态,及时去正规医院就医,以免延误病情,造成更加严重的后果。

(作者供职于郑州大学附属肿瘤医院/河南省肿瘤医院泌尿外科)

# 高血压的预防和治疗

□王保功

随着生活方式的改变,人们的饮食结构发生改变,加上生活和工作压力越来越大,高血压的发病率越来越高,已成为当今社会中普遍存在的健康问题。

据调查,在我国,每5个成人中就有1人患高血压。如何预防高血压?得了高血压,怎么治疗?

## 什么是高血压

高血压是指血液在血管中流动时对血管壁造成的压力值高于正常值。高血压是常见的心血管疾病之一,也是导致脑卒中、冠心病、心力衰竭等疾病的重要危险因素。

## 高血压的危险因素

- 1.高钠、低钾饮食。高钠、低钾饮食是高血压最主要的危险因素。钠盐摄入量与高血压患病率呈正相关,意味着吃盐越多,血压越高,高血压的患病率也越高。
- 2.超重和肥胖。体重越重,血压越高,肥胖者患高血压的概率比正常体重者高3倍~4倍。
- 3.饮酒。高血压患病率随着饮酒量增加而升高。
- 4.精神紧张。长期处于高度精神紧张状态的人群,高血压患病率较高。
- 5.遗传因素。双亲中一方有高血压或双亲均有高血压,其

子女患高血压的发生概率明显上升。

## 如何预防高血压

- 1.限制食盐摄入。高盐饮食显著增加高血压患病风险,应当将每天食盐摄入量控制在5克以内。
- 2.坚持运动。经常性的身体活动可以预防和控制血压,如健走、游泳、打太极拳等。活动量一般以中等强度为宜。
- 3.限制饮酒。长期大量饮酒会导致血压升高,限制饮酒可显著降低高血压风险。
- 4.减少摄入富含油脂和高糖的食物。限量使用烹调油,多吃蔬菜和水果。

高血压如何治疗  
高血压治疗三原则:达标、平稳、综合管理。

## 药物治疗

目前,我国多个指南推荐的常用降压药物有血管紧张素转化酶抑制剂、血管紧张素Ⅱ受体拮抗剂、β受体阻滞剂、钙离子拮抗剂、利尿剂、沙库巴曲缬沙坦片。

近年来,由五大类药物(血管紧张素转化酶抑制剂、血管紧张素Ⅱ受体拮抗剂、β受体阻滞剂、钙离子拮抗剂和利尿剂)组合而成的单片复方制剂,由于服用方便,易坚持,已成为高血压治疗的新模式,推荐首选。其他

有明确降压效果的传统单片复方制剂,包括复方利血平片、复方利血平氢氯噻嗪片等。

## 生活方式干预

在药物治疗的基础上,在临床上,还应该对高血压患者的生活方式进行管理,以提高降压药物的效果。生活方式干预包括限盐饮食、控制体重、科学运动、戒烟戒酒、心态平稳。

高血压离我们非常近,每个人都有可能得高血压。我们要保持健康的生活方式,均衡饮食,科学合理运动,保持良好的心态,远离高血压。

(作者供职于周口市中心医院高血压科)

# 四肢骨折怎么办

□宋磊

# 如何预防近视和眼疲劳

□杨培

视觉是我们日常生活中至关重要的感觉之一。然而,在现代社会中,越来越多的人遭受近视和眼疲劳的困扰。随着科技的进步,人们的生活方式发生了巨大变化,长时间盯着电子屏幕、缺乏户外活动、不良用眼习惯等,导致严重的视力问题。通过采取一些简单的方法,我们可以有效预防近视和眼疲劳,保护我们的视力。本文将介绍一些有效的视力保护方法,帮助大家更好地维护视力健康。

## 保持良好的用眼习惯

良好的用眼习惯对于视力保护至关重要。首先,保持正确的用眼姿势是关键。在使用电子设备时,应当保持屏幕与眼睛之间的距离,避免过度接近或远离屏幕。同时,坐姿要正确,保持头部和颈部的自然姿势,有助于减轻眼疲劳。此外,避免长时间连续用眼,每隔一段时间休息一下,可以减少眼疲劳和干涩感。

## 科学合理地安排用眼时间

长时间用眼是近视发生的主要原因之一。为了预防近视,我们需要科学合理地安排用眼时间。在这方面,可遵循“20-20-20”法则,即近距离用眼20分钟,需要休息20秒钟,向20英尺(约合6米)以外的草地、绿树或其他物体眺望。此外,每隔1小时~2小时进行10分钟~15分钟的眼部锻炼也是非常重要的,可以帮助舒缓眼部肌肉,促进眼部血液循环。

## 适当照明

适当照明对于保护视力非常重要。在阅读、写字或使用电子设备时,保持适当照明可以减轻眼部负担,减少视力疲劳。最好选择自然光线明亮的环境,避免过暗或过亮的光线。如果环境光线不足,可以适当增加台灯或使用柔和的照明设备。

## 保持良好的室内空气质量

室内空气质量对眼部健康同样重要。干燥、灰尘和污染物可能对眼睛造成刺激和不适感。保持良好的室内空气质量,经常开窗通风,定期清洁室内环境,可以减轻眼疲劳和不适感。

## 多食用有助眼部健康的食物

科学饮食也是保护视力的重要因素。一些食物富含维生素、矿物质和抗氧化剂,有助于保护眼睛健康。比如,胡萝卜、菠菜、番茄等富含维生素A和β胡萝卜素,有助于预防夜盲症和其他眼部问题。此外,多吃鱼类、坚果和橙黄色水果等,对眼睛也有很好的保护作用。

近视和眼疲劳会影响我们的工作和生活。通过采取一些简单的方法,我们可以预防近视和眼疲劳,保护视力健康。保持良好的用眼习惯、科学合理地安排用眼时间、适当照明、良好的室内空气质量,以及多食用让眼部健康的食物,都能有效保护视力。在日常生活中,我们要使用这些方法,并将其融入我们的生活中。通过积极采取行动,我们可以让眼睛更健康,拥有更好的视力,享受美好的生活。

(作者供职于平顶山市第一人民医院眼科)

# 监测生命体征 了解患者的身体状况

□马平平

监测生命体征是内科护理中不可或缺的一环。通过监测体温、心率、血压、呼吸、血氧和尿量等重要指标,我们可以及时了解患者的身体状况,发现潜在的健康问题,并采取相应的措施保障患者的健康。本文将介绍内科护理中常用的生命体征监测方法,以及如何利用这些监测手段来保证患者的健康。通过了解和应用这些知识,我们能够更好地做好医疗工作,提高患者的生活质量。

## 体温监测

体温是人体内部温度的反应,通常用于评估患者发热或低体温等情况。常见的体温测量方法包括口腔、腋下和肛门测温。

对患者进行体温监测,有助于发现异常情况,并及时采取相应的治疗措施。

## 心率监测

心率是指心脏每分钟跳动的次数,是评估心血管系统功能的重要指标。正常成年人的心率通常在60次/分钟~100次/分钟之间。心率的变化可以反映体力活动、情绪状态、疼痛等因素对心血管系统的影响。通过监测患者的心率,可以及时发现心律失常、心肌缺血等心脏问题,并采取必要的治疗措施。

## 血压监测

血压指血液对血管壁施加的压力,由收缩压和舒张压两部分

组成。正常的血压范围通常被定义为收缩压在90毫米汞柱(1毫米汞柱=133.322帕)~140毫米汞柱之间,舒张压在60毫米汞柱~90毫米汞柱之间。高血压是一种常见的心血管疾病,容易导致心脏病、中风等并发症。通过定期监测患者的血压,可以及时发现高血压,并采取控制措施,降低心血管疾病的风险。

## 呼吸监测

呼吸频率是指每分钟的呼吸次数。成年人的正常呼吸频率通常在12次/分钟~20次/分钟之间。通过监测患者的呼吸频率,可以评估呼吸系统的功能和排除呼吸问题。异常的呼吸频率可能

是呼吸困难、肺炎或其他肺部疾病的表现。

## 血氧监测

血氧监测是一种重要的医学检查方法,用于评估血液中的氧浓度。通常用血氧饱和度表示。在正常情况下,成年人的血氧饱和度应该在95%以上。通过监测患者的血氧饱和度,可以及时发现氧合不足的情况,如肺部疾病、心脏病或呼吸问题,并采取相应的治疗措施,确保患者获得足够的氧气供应。

## 尿量监测

尿量是评估肾脏功能和体液平衡的重要指标。正常成年人每天排尿量为1000毫升~2000毫

升。通过监测尿量的变化,可以发现肾脏问题、脱水或其他液体平衡紊乱,并及时进行调整和治疗。

## 结论

通过监测患者的生命体征,可以及时了解他们的健康状况,并发现潜在的健康问题。定期监测患者的体温、心率、血压、呼吸、血氧和尿量等生命体征,有助于及早发现异常情况,并采取相应的治疗措施。此外,监测患者的生命体征,还有助于医护人员评估患者的病情,及时提供相应的护理服务。

(作者供职于东营同安胸外科医院内科)

耳主要包括外耳、中耳和内耳。中耳介于外耳和内耳之间。中耳炎是中耳的炎症性疾病,可分为急性中耳炎、慢性中耳炎等。下面,我给大家介绍一下中耳炎的临床症状,以及预防中耳炎的措施,希望对大家有所帮助。

## 中耳炎有哪些临床症状

中耳炎主要包括鼓膜和听小骨,中耳炎主要是中耳鼓室黏膜发生炎症。中耳炎的临床症状多为感染反复发作,如果炎症影响听小骨链,还会导致听力下降。中耳炎还会引起耳朵疼痛及全身症状。中耳炎比较严重时,会影响声音的传导,并且干扰细胞对声音的感觉,使患者的听力下降。与此同时,在急性炎症期,耳朵内部还会产生比较多的脓液,而这是自身免疫系统发挥作用的一种反应。中耳炎还会引起头痛、发热、浑身乏力等全身不适症状。此时,患者需要及时前往医院就诊,以免延误最佳治疗时机。

急性中耳炎的致病菌多为金黄色葡萄球菌、溶血性链球菌。婴幼儿因为抵抗力低下,冬季非常容易发生急性中耳炎,如果治疗不及时,会发展成为慢性中耳炎,甚至失聪。慢性中耳炎主要以耳内反复流脓为主,有时伴听力下降,严重时会引起头痛、眩晕、恶心、呕吐等症状。这个时候,患者要进行耳部CT(计算机层析成像)检查,以便医生进一步确诊病变的范围。

## 如何预防中耳炎

预防中耳炎,主要注意以下几个方面。

首先是要远离噪声。噪声对于耳膜的影响较大。如果耳膜受伤,那么极易发生感染。因此,在嘈杂的地方,可以提前备好耳塞、棉花等,以此来减少噪声对耳朵的损害,更好地预防中耳炎。

其次是在掏耳朵时要多加注意。许多人在掏耳朵时会使用指甲、钥匙等,而这些较尖锐的东西可能会划伤耳朵。耳朵内的皮肤被划伤后会发生感染,增加发生炎症的可能性。

再次是要预防感冒。这是因为中耳炎大多是由于咽鼓管感染引起的,而这一感染多发生于感冒时。因此,想要预防中耳炎,需要预防感冒。如果是感冒引起的中耳炎,需要对感冒和中耳炎同时进行治疗,可以使用的药物有头孢、氧氟沙星等。

最后,在中耳炎的预防方面,还需要注意对急性感染病的预防,尤其是儿童群体,容易因急性传染病出现中耳炎。因此,家长要照顾好儿童,提高儿童的免疫力,做好急性传染病的预防工作。如果儿童得了急性传染病,家长要及时带其去医院就诊,降低中耳炎发病率,有效预防中耳炎。

综上所述,中耳炎属于中耳的炎症性疾病,会导致耳痛、耳鸣、听力减退等,给患者的身心健康造成一定影响。为了更好地减少中耳炎带来的不适,我们要远离噪声、预防感冒等,预防中耳炎。

(作者供职于临沂高新区罗西街道办事处卫生服务中心)

# 肩部疼痛 一定是肩周炎吗

□关程程

肩周炎是一种常见的疾病,其主要症状是肩部疼痛和活动受限。这种疾病多发于中老年人,女性的发病率略高于男性,在体力劳动者中发病率较高。那么,肩部疼痛就一定是肩周炎吗?什么是肩周炎?肩周炎都有哪些症状?如何预防肩周炎?下面,我们就一起来了解一下吧。

肩部疼痛就是肩周炎吗

肩部疼痛并不一定就是肩周炎。引起肩周炎疼痛的疾病多种多样,除了常见的肩周炎,还有肩袖损伤、肩峰撞击综合征、肩胛上神经卡压、肩关节复发性脱位、钙化性肌腱炎、类风湿关节炎、神经根型颈椎病等,甚至肿瘤、内脏疾病也会波及肩关节。要注意的是,患者不能盲目锻炼和随意用药,必须在医生的指导下进行治疗。

## 什么是肩周炎

肩周炎又称肩关节周围炎,俗称五十肩、肩凝症、冻结肩,是一种慢性特征性炎症,其主要症状是肩部疼痛和活动受限。对肩周炎的疼痛在夜间剧烈,并逐渐加重,影响患者的生活和工作。有的患者甚至连洗脸、梳头和穿衣的动作都难以完成。

## 肩周炎有哪些症状

肩部出现阵发性疼痛,大部分为慢性发展,之后疼痛会慢慢加重,甚至出现刀割样疼痛。天气发生变化或肩部过度劳累,会加重肩部疼痛。

## 怕冷

这类患者怕冷。下雨天或冷空气侵袭,患者会出现肩部疼痛。一些患者吹空调,也可导致肩周炎发作。

## 肩关节活动受限

肩周炎患者会出现肩关节活动受限,以外展、上举、内旋、外旋受限更为明显,连梳头、穿衣、洗脸、叉腰等动作都会难以完成。

## 压痛

多数患者在肩关节周围可触到明显的压痛点。

## 肌肉痉挛与萎缩

三角肌、冈上肌等周围肌肉早期可出现痉挛,晚期可发生失用性肌萎缩,出现肩峰突起、上举不便、后伸不能等典型症状。

## 如何预防肩周炎

避免肩部过度劳累  
在长时间进行重体力劳动的人群中,发生肩周炎的可能性相对较高。由于长期进行重体力活动,肩膀很容易出现过度劳累现象,会导致肩部关节及周围组织的强烈刺激,出现急性损伤,容易造成瘀伤等健康问题。

## 加强肩部锻炼

加强身体锻炼,养成爱运动的好习惯,能有效预防许多疾病。对肩周炎,要选择适合的锻炼方式,保持其灵活性,还可以提高肌肉力量,更好地保护肩关节。

## 注意局部保暖

年轻人也应该重视保暖,做好保暖工作是非常重要的事情。受凉会引起疼痛,还会干扰正常的血液循环,使血液没办法第一时间提供给身体需要的部位。如果肩部受凉,寒气易侵入肩部经络、血管,血遇寒而凝,会阻碍气血运行,引起疼痛等症状。

## 肩部疼痛

肩部出现阵发性疼痛,大部分为慢性发展,之后疼痛会慢慢加重,甚至出现刀割样疼痛。天气发生变化或肩部过度劳累,会加重肩部疼痛。

## 怕冷

这类患者怕冷。下雨天或冷空气侵袭,患者会出现肩部疼痛。一些患者吹空调,也可导致肩周炎发作。

## 肩关节活动受限

肩周炎患者会出现肩关节活动受限,以外展、上举、内旋、外旋受限更为明显,连梳头、穿衣、洗脸、叉腰等动作都会难以完成。

## 压痛

多数患者在肩关节周围可触到明显的压痛点。

## 肌肉痉挛与萎缩

三角肌、冈上肌等周围肌肉早期可出现痉挛,晚期可发生失用性肌萎缩,出现肩峰突起、上举不便、后伸不能等典型症状。

## 如何预防肩周炎

避免肩部过度劳累  
在长时间进行重体力劳动的人群中,发生肩周炎的可能性相对较高。由于长期进行重体力活动,肩膀很容易出现过度劳累现象,会导致肩部关节及周围组织的强烈刺激,出现急性损伤,容易造成瘀伤等健康问题。

## 加强肩部锻炼

加强身体锻炼,养成爱运动的好习惯,能有效预防许多疾病。对肩周炎,要选择适合的锻炼方式,保持其灵活性,还可以提高肌肉力量,更好地保护肩关节。

## 注意局部保暖

年轻人也应该重视保暖,做好保暖工作是非常重要的事情。受凉会引起疼痛,还会干扰正常的血液循环,使血液没办法第一时间提供给身体需要的部位。如果肩部受凉,寒气易侵入肩部经络、血管,血遇寒而凝,会阻碍气血运行,引起疼痛等症状。

## 肩部疼痛

肩部出现阵发性疼痛,大部分为慢性发展,之后疼痛会慢慢加重,甚至出现刀割样疼痛。天气发生变化或肩部过度劳累,会加重肩部疼痛。

## 怕冷

这类患者怕冷。下雨天或冷空气侵袭,患者会出现肩部疼痛。一些患者吹空调,也可导致肩周炎发作。

## 肩关节活动受限

肩周炎患者会出现肩关节活动受限,以外展、上举、内旋、外旋受限更为明显,连梳头、穿衣、洗脸、叉腰等动作都会难以完成。

## 压痛

多数患者在肩关节周围可触到明显的压痛点。

## 肌肉痉挛与萎缩

三角肌、冈上肌等周围肌肉早期可出现痉挛,晚期可发生失用性肌萎缩,出现肩峰突起、上举不便、后伸不能等典型症状。

## 如何预防肩周炎

避免肩部过度劳累  
在长时间进行重体力劳动的人群中,发生肩周炎的可能性相对较高。由于长期进行重体力活动,肩膀很容易出现过度劳累现象,会导致肩部关节及周围组织的强烈刺激,出现急性损伤,容易造成瘀伤等健康问题。

## 加强肩部锻炼

加强身体锻炼,养成爱运动的好习惯,能有效预防许多疾病。对肩周炎,要选择适合的锻炼方式,保持其灵活性,还可以提高肌肉力量,更好地保护肩关节。

## 注意局部保暖

年轻人也应该重视保暖,做好保暖工作是非常重要的事情。受凉会引起疼痛,还会干扰正常的血液循环,使血液没办法第一时间提供给身体需要的部位。如果肩部受凉,寒气易侵入肩部经络、血管,血遇寒而凝,会阻碍气血运行,引起疼痛等症状。

## 肩部疼痛

肩部出现阵发性疼痛,大部分为慢性发展,之后疼痛会慢慢加重,甚至出现刀割样疼痛。天气发生变化或肩部过度劳累,会加重肩部疼痛。

## 怕冷

这类患者怕冷。下雨天或冷空气侵袭,患者会出现肩部疼痛。一些患者吹空调,也可导致肩周炎发作。

## 肩关节活动受限

肩周炎患者会出现肩关节活动受限,以外展、上举、内旋、外旋受限更为明显,连梳头、穿衣、洗脸、叉腰等动作都会难以完成。

## 压痛

多数患者在肩关节周围可触到明显的压痛点。

## 肌肉痉挛与萎缩

三角肌、冈上肌等周围肌肉早期可出现痉挛,晚期可发生失用性肌萎缩,出现肩峰突起、上举不便、后伸不能等典型症状。

## 如何预防肩周炎

避免肩部过度劳累  
在长时间进行重体力劳动的人群中,发生肩周炎的可能性相对较高。由于长期进行重体力活动,肩膀很容易出现过度劳累现象,会导致肩部关节及周围组织的强烈刺激,出现急性损伤,容易造成瘀伤等健康问题。

## 加强肩部锻炼

加强身体锻炼,养成爱运动的好习惯,能有效预防许多疾病。对肩周炎,要选择适合的锻炼方式,保持其灵活性,还可以提高肌肉力量,更好地保护肩关节。

## 注意局部保暖

年轻人也应该重视保暖,做好保暖工作是非常重要的事情。受凉会引起疼痛,还会干扰正常的血液循环,使血液没办法第一时间提供给身体需要的部位。如果肩部受凉,寒气易侵入肩部经络、血管,血遇寒而凝,会阻碍气血运行,引起疼痛等症状。

## 肩部疼痛

肩部出现阵发性疼痛,大部分为慢性发展,之后疼痛会慢慢加重,甚至出现刀割样疼痛。天气发生变化或肩部过度劳累,会加重肩部疼痛。

## 怕冷

这类患者怕冷。下雨天或冷空气侵袭,患者会出现肩部疼痛。一些患者吹空调,也可导致肩周炎发作。

## 肩关节活动受限

肩周炎患者会出现肩关节活动受限,以外展、上举、内旋、外旋受限更为明显,连梳头、穿衣、洗脸、叉腰等动作都会难以完成。

## 压痛

多数患者在肩关节周围可触到明显的压痛点。

## 肌肉痉挛与萎缩

三角肌、冈上肌等周围肌肉早期可出现痉挛,晚期可发生失用性肌萎缩,出现肩峰突起、上举不便、后伸不能等典型症状。

## 如何预防肩周炎

避免肩部过度劳累  
在长时间进行重体力劳动的人群中,发生肩周炎的可能性相对较高。由于长期进行重体力活动,肩膀很容易出现过度劳累现象,会导致肩部关节及周围组织的强烈刺激,出现急性损伤,容易造成瘀伤等健康问题。

## 加强肩部锻炼

加强身体锻炼,养成爱运动的好习惯,能有效预防许多疾病。对肩周炎,要选择适合的锻炼方式,保持其灵活性,还可以提高肌肉力量,更好地保护肩关节。

## 注意局部保暖

年轻人也应该重视保暖,做好保暖工作是非常重要的事情。受凉会引起疼痛,还会干扰正常的血液循环,使血液没办法第一时间提供给身体需要的部位。如果肩部受凉,寒气易侵入肩部经络、血管,血遇寒而凝,会阻碍气血运行,引起疼痛等症状。

## 肩部疼痛

肩部出现阵发性疼痛,大部分为慢性发展,之后疼痛会慢慢加重,甚至出现刀割样疼痛。天气发生变化或肩部过度劳累,会加重肩部疼痛。

## 怕冷

这类患者怕冷。下雨天或冷空气侵袭,患者会出现肩部疼痛。一些患者吹空调,也可导致肩周炎发作。

## 肩关节活动受限

肩周炎患者会出现肩关节活动受限,以外展、上举、内旋、外旋受限更为明显,连梳头、穿衣、洗脸、叉腰等动作都会难以完成。

## 压痛

多数患者在肩关节周围可触到明显的压痛点。

## 肌肉痉挛与萎缩

三角肌、冈上肌等周围肌肉早期可出现痉挛,晚期可发生失用性肌萎缩,出现肩峰突起、上举不便、后伸不能等典型症状。

## 如何预防肩周炎

避免肩部过度劳累  
在长时间进行重体力劳动的人群中,发生肩周炎的可能性相对较高。由于长期进行重体力活动,肩膀很容易出现过度劳累现象,会导致肩部关节及周围组织的强烈刺激,出现急性损伤,容易造成瘀伤等健康问题。

## 加强肩部锻炼

加强身体锻炼,养成爱运动的好习惯,能有效预防许多疾病。对肩周炎,要选择适合的锻炼方式,保持其灵活性,还可以提高肌肉力量,更好地保护肩关节。

## 注意局部保暖

年轻人也应该重视保暖,做好保暖工作是非常重要的事情。受凉会引起疼痛,还会干扰正常的血液循环,使血液没办法第一时间提供给身体需要的部位。如果肩部受凉,寒气易侵入肩部经络、血管,血遇寒而凝,会阻碍气血运行,引起疼痛等症状。

## 肩部疼痛

肩部出现阵发性疼痛,大部分为慢性发展,之后疼痛会慢慢加重,甚至出现刀割样疼痛。天气发生变化或肩部过度劳累,会加重肩部疼痛。

## 怕冷

这类患者怕冷。下雨天或冷空气侵袭,患者会出现肩部疼痛。一些患者吹空调,也可导致肩周炎发作。

## 肩关节活动受限

肩周炎患者会出现肩关节活动受限,以外展、上举、内旋、外旋受限更为明显,连梳头、穿衣、洗脸、叉腰等动作都会难以完成。

## 压痛