

空调房里待久了 小心肩膀被冻住

长时间提拉重物——一直紧绷着的肩关节可能会“冻住”！
肩部外伤后不重视功能锻炼——长期缺乏活动易导致“冰冻肩”！
抓单杠、荡吊环——不科学的运动方式反而会让“冰冻肩”找上门！
空调房里不注意保暖——当心肩关节会被“冻结”！

除了活动受限“冰冻肩”还有一特点

“冰冻肩”即肩周炎，又称肩关节周围炎，俗称“五十肩”。肩周炎是以肩关节疼痛和活动不便为主要症状的常见病症。本病的好发年龄在50岁左右，是中老年人肩关节最常见的疾病，女性发病率略高于男性，多见于体力劳动者。如得不到有效的治疗，有可能严重影响肩关节的功能活动。患者的肩关节可有广泛压痛，并向颈部及肘部放射，还可出现不同程度的肌肉萎缩。

我们的肩关节由肩胛骨的关节盂和肱骨头构成，肩关节内充满着关节液，起润滑作用，外周包绕关节囊，起固定和保护关节的作用。炎症是导致肩关节表面组织粘连、关节液减少的主要原因。导致炎症的原因则非常多，如外伤、手术、肩关节长期不活动等。此外，“冰冻肩”还有可能是全身疾病的表现之一，如糖尿病、风湿类疾病等。

判断肩关节疼痛到底是不是“冰冻

多数“冰冻肩”保守治疗就能“解冻”

肩关节的核磁或者超声检查都是安全有效的检查手段，既能够帮助我们判断肩关节损伤的具体部位以及损伤程度，又能够指导我们采取更加合理的治疗措施。

其实大多数的“冰冻肩”只要及时

发现、足够重视，保守治疗都可以成功“解冻”。总的原则就是减轻疼痛，尽量维持关节活动度。比如口服非甾体类抗炎药、热敷或冷敷肩关节、按摩等手段，都可以有效消除肩关节的炎症，缓解疼痛。

冻得太“瓷实”不妨试试注射疗法

如果肩关节的活动范围已经严重受限，或者疼痛已然无法控制，严重影响生活质量时，就要采取进一步的治疗措施了。如果检查显示没有韧带撕裂，通常可以选择肩关节注射治疗的方式，来快速缓解疼痛，提高关

节活动度。

因为“冰冻肩”是由于炎症导致的，所以如果能够消除慢性炎症，那么肩关节的相关症状也能快速缓解。

注射疗法就是将目前公认的最佳抗炎药物——糖皮质激素与局麻药物



资料图片

肩”，医生主要根据体格检查来诊断，活动范围下降，肩关节周围有典型的压痛点，基本上可以诊断。为了明确病情发展程度，还需要完善X线、核磁共振等影像学检查，必要时抽血化验除外其他系统性疾病。

合理的功能锻炼是维持肩关节活动度的重要手段，在不加重损伤的前提下，尽量大范围地活动肩关节，才能加速肩关节的功能恢复。切记采取无负重的主动运动方式才足够安全。

混合成固定比例后注入肩关节腔和周围软组织，通过快速直接消除肩关节周围炎症，从而减轻疼痛的治疗手段。

炎症一消，就如同结冰融化一般，肩关节自然也就活动自如了。

据《北京青年报》

医生给超重青少年 开暑期科学减重处方

新华社长沙8月2日电（记者 帅才、程济安）暑假期间，一些学生生活不规律，过度食用高热量食物，加之缺乏运动，体重迅速增加。医生提醒，暑期是学生科学运动的好时机，特别是超重青少年可以利用假期科学减重，规律生活，培养健康的生活方式。

中南大学湘雅医院内分泌科教授吴静提醒，近年来，越来越多青少年出现营养过剩、运动不足，久而久之发展为肥胖。青少年肥胖易导致高血压、高血脂、胰岛素抵抗等问题。

吴静建议，超重青少年在暑期要保证饮食规律，避免暴饮暴食，不要经常吃宵夜，少吃加工食物，这些食物含有大量反式脂肪酸，易导致长胖，对心血管系统也有害处；主食可减少精米白面，可在米饭中加入杂粮、杂豆及薯类，膳食纤维既可保持肠道健康，又增加饱腹感；建议多吃新鲜蔬菜，适量吃水果；应保证蛋白质摄入，选择高蛋白、低脂肪食物，如鱼虾、鸡肉、豆制品、无糖奶制品等，有利于生长发育。

“超重青少年减重不能单纯靠节食，保持合理饮食和科学运动是减重的关键。”中南大学湘雅二医院骨科教授陶澄建议，超重青少年健康减重要有正确的体重管理观念，在暑假要避免久坐，减少电子产品使用时间，可以制订合适的运动计划，游泳、跳绳、健身操等运动项目都是不错的选择。

陶澄提醒，超重青少年在运动前要进行身体检查，了解肥胖的病因以及是否有并发症，让医生根据身体状况帮助制订运动方案。每天的运动时间以1至2小时为宜，运动要循序渐进，不要过度运动，要避免在午后太热的时候进行户外运动，避免发生中暑甚至热射病。

吴静提醒，青少年原发性肥胖大多可以通过调整饮食、运动改善，如果存在代谢紊乱较严重的情况，要在医生的指导下合理用药，保证正常生长发育的同时控制体重过快增长。

家里测血压 这个标准是正常值

家庭自测血压值一般低于在医院或诊所测的血压值，正常参考值为<135/85mmHg，对应于诊所血压<140/90mmHg，高血压病人治疗应该达到的家庭自测血压目标值也是<135/85mmHg。

我国的标准是：家庭血压的平均值≥135/85mmHg时，可以确诊高血压，或血压尚未控制。

所以，当您自己在家量的血压超过135/85mmHg时就要到医院看看有没有高血压了。或者您吃着降压药的情况下，在家量的血压总超过135/85mmHg，也需要找医生看看需不需调整降压药了。

另外，血压要和自己比，比如年轻时血压是110/70mmHg，现在血压130/80mmHg，即便没有达到高血压的诊断标准，但患心脑血管疾病的风险已经显著升高了。所以，没有高血压者要保持健康的生活方式，尽量保持更低水平的血压。

据《北京青年报》

母亲孕期膳食纤维摄取少可能影响孩子发育

新华社东京8月1日电（记者 钱铮）日本山梨大学一项调查显示，母亲怀孕期间如果摄取的食物纤维量不足，可能导致孩子在幼儿时期在沟通和运动能力等方面的发育出现迟缓倾向。

山梨大学日前发布新闻公报说，该校研究人员以日本全国约7.6万对母子的健康数据为对象，调查了母亲在孕期膳食纤维摄入量对孩子3岁时发育情况的影响。在计算每1000千卡热量相应的膳食纤维摄入量后，他们将母亲们按照孕期摄取膳食纤维量占比的多少

将她们分组。孩子3岁时在沟通和运动能力等方面的发育情况则通过筛查问卷进行。

调查结果显示，怀孕期间摄取膳食纤维量较少的母亲，她们的孩子3岁时在沟通、精细动作、解决问题以及人际交往这4个方面出现发育迟缓的概率更高。并且母亲孕期摄取纤维量越少，孩子这些方面出现发育迟缓的可能性越高。

公报说，此前有动物实验显示，孕期的高纤维膳食有助于减轻子代患代

谢综合征和脑功能障碍的风险。食物中的纤维会成为肠道细菌的食物，其经分解和发酵产生的短链脂肪酸对大脑的发育和功能非常重要。因此，孕妇纤维摄入量少可能影响肠道菌群，进而可能对孩子的大脑发育产生影响。

公报说，本项研究成果可为孕期营养提供参考。不过，研究也有局限性，即膳食纤维摄入量不足的人往往其他营养素的摄取也有不足的倾向，这个因素的影响没有排除。研究论文日前发表于瑞士《营养学前沿》期刊上。

联合国机构呼吁为母乳喂养提供更多支持

新华社日内瓦8月1日电 联合国儿童基金会和世界卫生组织8月1日发表联合声明，呼吁用人单位等为员工提供更多条件支持和保护母乳喂养，以进一步提升母乳喂养率。

声明指出，母乳喂养可以保护婴儿免受常见传染病的侵袭，增强婴儿免疫系统。相比于纯母乳喂养的婴儿，没有接受过母乳喂养的婴儿在1周岁以内死亡的概率高出14倍。过去10年，全

球纯母乳喂养率提高了10个百分点，达到48%，但还需要多方加强努力以实现到2030年提高至70%的全球目标。目前，全球6个月以下婴儿中只有不到一半能获得纯母乳喂养。

声明表示，不少女性生育后重返职场时母乳喂养率明显下降，如果工作场所提供相应条件将能明显改变这一现象，而为母乳喂养提供便利能促进女性留在职场，减少雇主因雇用和培养员工

带来的损失，对职场女性、家庭和雇主都有好处。为此，联合国儿童基金会和世界卫生组织向各国政府、投资者、民间团体和用人单位呼吁，为所有职场母亲提供母乳喂养环境，为照顾孩子的人提供带薪假期，并增加对支持母乳喂养的政策和项目的投资。

每年的8月1日至7日是世界母乳喂养周，今年母乳喂养周的主题是“助力职场家庭，促进母乳喂养”。