

寒冬易发肩周炎 教你8个护肩小妙招

一到冬天肩膀就隐隐作痛,严重时甚至胳膊都抬不起来,有没有?这很可能是肩周炎犯了。别以为肩周炎是老年病,长期伏案的上班族、体质虚弱者都有可能因天气寒冷引发肩部炎症。快来跟医生学学,如何给肩膀“解冻”吧。

A 天冷为何易诱发肩周炎?

应急总医院国医中心主任王光涛介绍说,作为一种常见的肩部疾病,肩周炎又被称为五十肩、冻结肩、漏肩风等,它是人体正气不足在肩部的表现。

诱发肩周炎的原因很多,其中温度是重要因素。冬季气温骤降,为了保存身体的热量、减少温度的丢失,人体周身血管收缩,血液循环相对减慢。肩部作为人体

活动的重要部位,其周围的肌肉、肌腱、滑囊等软组织在寒冷刺激下也随变得“僵硬”,血液循环不畅、代谢能力减弱,从而引发炎症。此外,冬季人们户外活动减少,肩部缺乏必要的运动,容易导致肌肉僵硬。随着年龄的增长,人体的正气逐渐减弱,肩部结构亦逐渐老化,对寒冷刺激的抵抗力减弱,也易引发肩周炎。

B 肩周炎可不只是老年病

冬季是肩周炎的高发季节,以下几类人群更容易受到影响:

中老年人 随着年龄的增长,中老年人抵抗力减弱,加上肩部结构也在渐渐老化,对寒冷刺激的抵抗力减弱,这个年龄段也就成了肩周炎的高发年龄。

长期伏案工作者 如程序员、设计师

等,由于长时间保持同一姿势,肩部肌肉循环较差,容易劳损,增加肩周炎的风险。

肩部受过伤者 肩部曾经受过伤的人群,筋脉瘀堵,气血不畅,在寒冷天气下更容易发生肩周炎。

体质虚弱者 体质虚弱的人群对寒冷刺激的抵抗力较弱,是肩周炎的高发人群。

C 识别肩膀的求救信号

肩部疼痛 肩部呈阵发性疼痛,多为慢性发作,疼痛逐渐加剧,甚至呈持续性疼痛。当气候变化、夜间或劳累后疼痛会加重,甚至伴随着剧烈的活动疼痛。

此外,患者在肩关节周围可触到明显的压痛点,如肱二头肌长头腱沟处、肩峰下滑囊、冈上肌附着点等处。

肩关节活动受限 肩关节各方向的主

动与被动活动均受限,尤其是梳头、摸背、穿衣、洗脸等日常动作难以完成。

畏寒 肩部在寒冷天气下疼痛更加明显,患者常感到患侧肩部畏寒,与对侧不一样。

肌肉痉挛或萎缩 随着病情的发展,肩部肌肉逐渐呈条索状,到中后期肌肉出现萎缩。

D 送你8个护肩小妙招

热敷疗法,温暖舒适 可以取适量不去皮的生姜,洗净后捣烂,挤出姜汁备用。将姜渣在锅中炒热,用纱布包裹扎口,在患侧肩部热敷。姜渣包凉后,加些姜汁入锅炒热后再敷。每次热敷15至20分钟,每日1至2次。

除了上面的姜渣热敷法,还可以试试用醋热敷。取适量食盐放入铁锅内爆炒,另取适量陈醋,边炒边洒入盐内。醋洒完后再略炒一下,倒入事先准备好的布包内,趁热敷于肩部疼痛处。每次热敷15至20分钟,每日1至2次。

更加简便易行的还有热水袋热敷法。选取大小合适的水袋,检查无漏气后,将60℃至70℃热水装至热水袋容量的三分之二,排出气体,旋紧袋口,擦干袋外面的水,敷于患侧肩部。每次热敷15至20分钟,每日1至2次。

注意!热敷时温度应适宜,太低效果不佳,太热易烫伤皮肤。热敷后应立即擦干、擦净皮肤,穿好衣服,注意保暖,防止局部风寒侵袭和受凉感冒。局部皮肤溃烂、出血者不宜用热敷法,孕妇禁用。

药物辅助,消炎止痛 局部外用药物如麝香止痛膏、红花油等,可以外用用于患处,起到缓解疼痛的作用。但使用时要遵医嘱,避免过敏等不良反应。

此外,还可以遵医嘱服用口服药,如布洛芬缓释胶囊、塞来昔布胶囊等,可以口服以缓解疼痛和炎症。

按摩推拿,舒筋活络 通过按摩肩部肌肉和穴位,可以促进血液循环,缓解肌肉僵硬和疼痛。可以选择专业的按摩师进行按摩,也可以自己在家进行简单的按摩。

中药调养,内外兼修 中药内服可以根据个人体质和病情进行个性化调理,通过补气、温经、散寒、活血化瘀等功效来缓解肩周炎症状。但这需要在专业中医医生的指导下进行。

中药外洗也是一种有效的治疗方法,将中药煎水后用于浸泡或擦洗肩部,可以促进血液循环、缓解肌肉紧张。但使用时要避免过敏等不良反应。

穿戴保暖,抵御风寒 冬季外出时,应穿戴保暖的衣物,尤其是肩部要特别注意保暖。可以选择带有保暖功能的围巾、披肩等。在室内时,避免肩部长时间暴露在寒冷环境中,可以使用暖气、空调等设备来调节室内温度。

适度运动,增强体质 适度进行肩部运动,如耸肩、旋转肩膀等,可以促进肩部血液循环,缓解肌肉僵硬和疼痛。但运动时要避免过度用力,以免加重症状。

此外,瑜伽中的一些动作可以帮助放松肩部肌肉,提高肩关节的灵活性。可以选择一些简单的瑜伽动作进行练习。

物理疗法,科技助力 如超短波、微波等物理疗法,可以通过电磁波的作用来促进肩部血液循环、缓解炎症和疼痛。但上述操作需要在专业医生的指导下进行。

肌肉训练,关节锻炼 通过针对性的力量练习增强肩部及周围肌群力量,提高稳定性并减少炎症,对慢性期或恢复期的肩周炎患者效果较好。关节功能锻炼包括被动牵引、主动屈伸等动作,旨在维持或恢复肩关节灵活性及正常范围内的活动度。

此类措施适宜于各期肩周炎患者日常生活中开展。据《北京青年报》

社交平台刮起“碘伏美白风” 千万别信,不靠谱!

最近,碘伏这款用于杀菌消毒的家庭常备药突然火了。在社交平台上,不少博主称碘伏为“黄黑皮的救星”,并分享了他们使用碘伏进行美白的各种方法:有的将碘伏与水混合后进行洗漱、浸泡,有的用碘伏混合其他护肤品自制面膜敷脸……一些博主还发出使用前后的照片进行比图,看上去皮肤似乎白了。这股“碘伏美白风”让不少围观的网友跃跃欲试。95后杭州姑娘小萌这两天便兴冲冲地用起了碘伏,却发现双手浸泡碘伏后非但没有变白,反而被染黄了。碘伏究竟能不能美白皮肤?带着小萌的疑问,记者采访了浙江中医药大学附属第二医院(浙江省新华医院)的专家。

1 那只是很短暂的化学反应

“碘伏美白的说法并不科学。”浙江中医药大学附属第二医院皮肤科主任王小勇告诉记者。

“碘伏的作用主要是抗菌和消毒,它的主要原料是碘和碘化钾,并没有美白成分。”对于一些博主使用碘伏后皮肤变白的说法,王小勇主任医师解释是碘伏的氧化还原反应让皮肤看上去发白,又或者碘伏在皮肤上遇到某些特殊物质脱色变白,“实际上它是一种化学反应,这种白是暂时的,只能维持很短时间。”

“事实上,用碘伏更容易让皮肤发黄。”王小勇说,碘伏大量涂抹或者浸泡,会让皮肤染上颜色,要花上不少时间清洗。

王小勇表示,美白的原理是抑制

或减少人体内黑色素的生成和沉淀,而使用碘伏来美白缺乏科学依据,还可能对皮肤带来负担和伤害,产生适得其反的作用。

“碘伏有很强的灭菌性,也会使皮肤上的油脂减少,如果乱用碘伏来泡脚甚至涂在脸上,会使皮肤变得干燥、掉屑,还可能会患上刺激性皮炎,出现红斑、丘疹、瘙痒等情况,一部分过敏体质人群甚至会出现更严重的反应。”王小勇说。

王小勇介绍,人体的皮肤自带屏障,同时也是脆弱娇嫩的。“网上任何‘刮大风’的美白方法都不建议轻易尝试,一旦皮肤屏障受损,变成敏感肌肤,再去治疗和恢复要花上很长时间,有的是永久性损伤,再也不能恢复。”

2 想要美白这些方法更有效

“人体内有一种和美白相关的酶,叫作酪氨酸酶。如果体内酪氨酸酶过多,会导致机体的黑色素过度沉积。”王小勇告诉记者,这就是为何肤色深的人更容易被晒黑的原因。

“肤色深的人,酪氨酸酶的活性本来就高,产生黑色素颗粒的能力就强,在遭受外界刺激后,黑得更快,并且更不容易复原。只不过因为肤色本来就深的原因,这种程度的变黑不太容易被发觉。”

王小勇建议,想要美白,可以口服或者外用维生素C、维生素E以及传明

霜等来抑制体内酪氨酸酶的活性,减少黑色素的生成。“还可以采取激光美白,将已经形成的黑色素从大颗粒变成小颗粒,便于新陈代谢。”不过他也提醒,任何方法最好在专业医生的科学指导下进行。

“长时间被紫外线照射也会导致黑色素细胞合成较多黑色素,从而使皮肤变黑。所以,在日常生活中尤其夏天外出时要做好防晒,穿长袖衣物,也可以涂抹防晒霜。”王小勇说。

据《钱江晚报》

冬季,为何更容易睡过头?

自打冬天来临,即使闹钟响了一遍又一遍,我们还是常常感觉睡意朦胧,难以摆脱床的诱惑。那么,究竟是什么让我们在冬日里如此难以清醒呢?让我们一探究竟吧。

昼夜变化 随着冬季的到来,白天变得短暂,夜晚变得漫长。我们的生物钟习惯于根据光线的明暗变化来调整作息,但在冬季,这种变化让生物钟“混乱”。

褪黑素的分泌随着夜晚的延长而增加,仿佛在耳边低语:“天还黑着呢,再睡会儿吧!”这让人难以抗拒,自然就更容易赖床。

饮食习惯 冬季恰逢诸多节日和假期,比如元旦、春节等。节日期间,熬夜庆祝、聚会聊天成了常态,人们的作息时间往往会被打乱。

同时,寒冷的天气让人更偏爱火锅、热汤和面食等高碳水化合物食物。这些食物会导致血糖快速上升,胰腺则需要分泌大量胰岛素来降低血糖,使得大脑的能量供应变得不稳定,跟玩蹦极似的,忽上忽下,让人容易感到疲倦。

室内空气质量 在冬季,为了保持温暖,我们通常会关闭门窗,减少通风,这会导致室内空气流通不畅。

经过一夜的呼吸和新陈代谢,室内的二氧化碳浓度会逐渐增加,可能出现轻微的缺氧,让人感到疲倦,难以清醒。

情绪影响 冬季阳光稀少,光线昏暗,这会影响大脑中神经递质的平衡,特别是血清素的分泌。血清素在情绪调节和精力维持中扮演着重要角色,其水平的下降容易导致抑郁和焦虑情绪,这些情绪往往伴随着懒散和嗜睡的症状。

此外,冬天的户外环境显得光秃秃、冷清清,人们减少了社交活动,大多选择猫在家里。室内的安静和温暖让人的心情也随之平静,失去了往日的活力和精神,变得懒洋洋。在这样的氛围中,时间仿佛也变得缓慢,让人更愿意选择休息和睡眠。

这下,您知道为什么冬天总是感觉睡不醒了吧?所以,您是不是找到了偶尔睡过头的“小借口”了呢?

据健康中国微信公众号