

一半肩痛的原因竟是它？

本报讯(株洲晚报融媒体通讯员/尚睿君)有统计数据显示,45岁到64岁人群中,每千人中17.3%的人有肩痛。民间似乎有一种不约而同的认知,肩痛就是肩周炎。

株洲市中医伤科医院运动医学科主任唐华则称,很多人误解了,引起肩痛的罪魁祸首是肩袖损伤,从临床来看约占肩痛人群的50%,肩周炎只占到20%,外伤、

颈椎病、胸廓出口综合征、肩锁关节的病变等都可能引起肩痛。

运动医学科门诊数据显示,2022年度,来门诊就诊和收治住院的肩袖损伤患者达500余人,全年开展的肩袖损伤修复手术共150台,女性患者105人,男性患者45人,平均年龄为65岁,其中网中肌腱撕裂患者多达120人。

如何识别肩袖损伤？

肩袖,顾名思义,就是包裹在肱骨头上的形似袖口的四条肌腱,为肩胛下肌、冈上肌、冈下肌和小圆肌。肱骨头常被称作肩膀头,肌腱常被称作筋。肩袖紧紧把持着肱骨头,是肩关节进行各个方向运动的“转动轴”。

肩关节是人体活动度最大,活动频次最多的关节,肩袖在保障各式动作顺利完成中付出了太多辛劳,是名副其实的劳模。时间久了,加之比较薄弱,则退化性变发生损伤,这部分占80至90%,很少部分为外伤所致。

“肩痛不等于肩周炎。肩袖损伤就

是要制动、休息;而肩周炎恰好相反要多活动肩膀,如甩肩。搞错了就南辕北辙了。”唐华介绍。

那么普通民众如何识别肩痛是肩周炎还是肩袖损伤呢?

唐华表示,有两种情况预判肩袖损伤。一是夜间肩膀痛,时常痛得睡不着,而白天疼痛相对轻,有时候疼痛辐射到上臂;二是举手梳头、背手搓背都困难,存在活动受限,但在别人的帮助下,被动活动不那么困难。而肩周炎导致的活动受限,主动被动活动都困难。建议肩痛发生后,尽早来医院专科就诊。

三科室共同干预肩袖损伤

唐华表示,对于肩袖损伤的治疗,株洲市中医伤科医院实行的是针灸理疗科、运动医学科、康复科三科室联合干预,保证治疗的规范化、系统化。

“对于肩袖部分损伤的患者,建议到针灸理疗科先行保守治疗两三个月,如

无好转则考虑手术,如损伤较重、肩袖完全撕裂的情况,则直接手术。”唐华称,手术为微创关节镜下行关节清理+肩袖修复,同时术中肩峰减压,减少撞击,以防复发。

株洲市三医院临床心理科获“2022年度株洲市巾帼文明岗”

本报讯(株洲晚报融媒体通讯员/石欢)3月8日上午,株洲市纪念“三八”国际妇女节113周年主题活动在市委礼堂举行,对2022年度各行业推荐选拔的优秀女性代表和团体进行表彰。在群芳竞艳的百花中有这么一支队伍——株洲市三医院临床心理科,收获了“株洲市巾帼文明岗”荣誉称号。

作为株洲市三医院首个精神科开放病房,临床心理科设有心理评估室、独立个体心理治疗室、团体心理治疗室及康复治疗室。科室以丰富多样的团体心理治疗、咨询为特色,满足市民的多层次需要,提供门诊、住院一体化诊疗服务。为患者提供专业化的评估、诊疗和康复,始终致力为患者提供精确、准时、共享、个体化的医疗服务,进行精准诊断、治疗、护理及康复,力争让更多的患者尽早回归工作岗位,重新融入社会。

株洲市三医院临床心理科十余年如一日默默耕耘,向下扎根百姓,向上护卫生命。获此殊荣,这既是对科室的认可、鼓励,

更是激励、鞭策。在市卫健委及院领导的带领下,科室将继续努力,争做一支作风优良、能打胜仗的巾帼队伍,以勤劳智慧之美,为建设幸福株洲作贡献。



▲市三医院临床心理科获“2022年度株洲市巾帼文明岗”。通讯员供图

市人民医院成为华南眩晕中心联盟理事单位

本报讯(株洲晚报融媒体通讯员/陈志梧)3月4日,华南眩晕联盟第三届学术年会在贵阳市召开,株洲市人民医院神经内科正式成为该联盟理事成员单位。

华南眩晕中心是华南地区眩晕领域的权威学术机构,由中山大学附属第一医院牵头成立,依托华南八省(自治区)地理上的便利,在临床治疗、教育培训、科研等方面开展广泛而深入的眩晕诊疗合作与交流,集大家之力共同推进我国眩晕规范化诊疗的进程。

据悉,株洲市人民医院在2021年7月成立眩晕中心,在采用机械复位诊治良性发作性位置性眩晕、前庭神经炎、梅尼埃病、前庭性偏头痛等头晕类疾病有丰富的临床诊疗经验,力求对眩晕患者精准诊疗。

眩晕中心设立眩晕诊疗室和眩晕实验室,配备丹麦国际听力前庭功能检查系统(VNG)、甩头试验仪(Vhit)、动态平衡仪(Motion Trak)和良性阵发性位置性眩晕诊疗系统(SRM-IV BPPV诊疗系统)等完善的国际先进诊疗设备,实现多样化的眩晕诊断及治疗手段,致力于推进眩晕多学科联合诊疗模式,实现前庭系统检查全覆盖,形成眩晕的规范化诊疗体系。

眩晕中心成立的背景源于神经内科,神经内科作为医院重点学科,开放床位80张,高级职称4人,中级职称10人,疾病诊疗经验丰富,其中脑血管疾病(中风)、老年性痴呆、癫痫、神经肌肉疾病等诊疗处于市内领先地位,近几年开展了颅内血肿穿刺、侧脑室穿刺引流、静脉溶栓治疗、脑血管造影、动脉瘤栓塞术、机械取栓术等新技术,脑卒中单元的建立及系统的神经康复治疗,为脑血管疾病治疗、康复创造了一个全新的途径。

把中医药融入妇幼保健全过程

本报讯(株洲晚报融媒体通讯员/袁银)3月9日下午,为充分发挥中医药在妇女儿童预防保健和疾病诊疗中的独特作用,推进医院多学科协作诊疗体系建设,为全市妇女儿童提供全方位全周期的优质中医药医疗保健服务,株洲市妇幼保健院邀请湖南省中医研究院的姚玲艳老师来院开展《中医特色助力医院及科室发展》专题授课,100余人参加培训。

培训中,姚老师结合医院临床工作的实际需要,深入浅出地介绍了中医药适宜技术在基层常见病、多发病防治中的特色优势地位,希望各科室以普及中医适宜技术、推进中医药特色技术、提高临床疗效为目的,在全院形成“学中医、爱中医、知中医、行中医”的良好氛围,共同促进医院中医药事业的发展。

据悉,为进一步提升中医服务能力水平和,市妇幼保健院先后派出20余名中医业务骨干前往东莞市妇幼保健院参观学习,致力结合本院实际,借鉴“东莞模式”,把中医渗入妇幼保健中,发展“小专科”,做强“大保健”,把“治未病”与妇幼保健紧密结合,发挥中医及适宜技术在妇幼保健领域的作用,以特色小专科促进保健,让更多的妇女儿童受惠。



癸卯年二月廿二
2023/03/13
星期一
今日8版

株洲日报社主管、主办
国内统一连续出版物号
CN 43-0061

株洲晚报



微信公众号
新闻热线 28829110
广告热线 28835396
总第7631期

刚买完车险就出事故遭拒赔 法院：“次日零时生效”条款无效

A04



▲石峰区二汽运“微公园”。株洲晚报融媒体记者/伍婧雯 摄

“微公园”里的大智慧

株洲从2021年开始,在社区、居民区“见缝插绿”,逐步建成改造113个微公园,打造“300米见绿,500米见园”的公园绿地新格局,成为市民休闲散步的好去处。从规划设计到建造,株洲的“微公园”项目有哪些特点?形成了哪些经验?

A07

短暂培训后就能站到视频风口? ——聚焦消费维权热点系列报道之二

A06

晴晴雨雨总宜人



春天,能留给人们美好记忆的天气模式,大概有两种——一种是像昨天那样,阳光灿烂,空气里充满甜蜜花香的晴朗春日;另一种是像上周六那样,雨水温柔,滴滴答答地从新绿的树叶上落下来。

这样一想,是不是觉得现在的日子每一天都很迷人?

是的,春天已经开始充分展现它的美。冷空气影响彻底过去后,昨天的株洲,气温飞速上升,下午2点,已经升到了17℃。

市气象台说,本周,株洲依然是晴雨雨雨两种春天的味道。从目前的预报来看,本周前三,株洲会是晴朗、灿烂的好天气。周三,白天最高气温会升到25℃,感觉更暖和、更有春的味道。不过,从周四开始,春雨就要缠缠绵绵地落下来。没有阳光送温暖,这几天的气温也会稍微下降一些。

尽管要下雨,气温也要凉一些,但春天这样的日子,也并不会太惹人厌。仔细回想一下,留在我们记忆里的春天,总有一些片段是关于春雨的:躲过雨的屋檐,借过的伞,春天独有的雨水味道……而你记忆里的春雨,又是什么模样? (王娜)

| | |
|--------------------------------------|-----------------|
| | 今天 晴 13~19℃ |
| | 明天 晴 6~22℃ |
| | 后天 多云 13~25℃ |
| 风向:南风 风力:2~3级 (市气象台3月12日16时发布) | |

天舟六号5月实施发射 神舟十五号6月返回地面

据中国载人航天工程办公室12日消息,目前,神舟十五号航天员乘组状态良好,计划于今年6月返回地面,执行神舟十六号和神舟十七号飞行任务的航天员乘组已经选定,正在开展任务训练。

据悉,中国空间站已全面建成,中国载人航天工程“三步走”发展战略已从构想成为现实。目前,空间站组合体在轨稳定运行,神舟十五号航天员乘组状态良好,计划于今年6月返回地面。

根据任务安排,今年将组织实施天舟六号货运飞船、神舟十六号、神舟十七号载人飞船,这是中国空间站全面建成、转入应用与发展新阶段后的首批飞行任务。目前,天舟六号货运飞船已完成出厂有关工作,运往文昌航天发射场,计划于今年5月实施发射。执行2次载人飞行的航天员乘组已经选定,正在开展任务训练。

(据中新网)

资产600万元家庭 湖南有5.79万户

3月10日,胡润研究院发布《2022胡润财富报告》,揭示了目前中国财富家庭数量、地域分布情况以及人群画像,这也是其连续第14年发布该报告。报告显示,湖南有5.79万户资产达到600万元的富裕家庭,数量位居全国第12位;千万资产的高净值家庭有2.28万户,亿元资产的超高净值家庭有1380户。

报告显示,截至2022年1月1日,中国(含港澳台)的富裕家庭数量已经达到518万户,比上年增加10万户,增长率为2.1%;高净值家庭数量达到211万户,比上年增加5万户,增长2.5%;超高净值家庭数量达到13.8万户,比上年增加4600户,增长3.5%;国际超高净值家庭数量达到9.2万户,比上年增加3600户,增长4.1%。

从地域分布来看,中国富裕家庭呈现“扎堆”的特点。中国富裕家庭最集中的前30个城市,占全国富裕家庭总数的68%。同时,中国高净值家庭最集中的城市呈现“3+2+2”格局,前三大城市是北京、上海和香港,其次是深圳和广州,再次是杭州和宁波。

在中国内地,富裕家庭数量最多的是北京,有74.4万户;广东以72.1万户位居第二;上海以63.9万户位居第三;浙江55.2万户,江苏31.1万户,福建16万户,山东15.5万户,四川9.7万户,辽宁8.63万户,河南6.73万户,分别排在第四至第十位。

(据新湖南客户端)