

肩部不适，一定是得了肩周炎？

医生提醒：有可能是肩袖损伤，不要盲目锻炼

抬肩疼痛、夜间痛醒、拧毛巾无力……这些常见的肩部不适，正困扰着越来越多的人。不少人将其简单归咎于“受凉”“劳累”或“肩周炎”，自行贴膏药、盲目甩胳膊锻炼，结果却适得其反。临床上有一种更常见却易被忽视的肩痛病因——肩袖损伤，盲目锻炼可能让病情雪上加霜，甚至导致“夜不能寐，手不能举”。医生提醒，遇到这种情况，一定要遵循医嘱，不要盲目锻炼。

文/图 何雯意 丁志军 刘森



医生向患者了解情况。

A 误把肩袖损伤当成肩周炎

62岁的陈女士前段时间在家中不慎摔倒，下意识她用右手撑地。起身之后，她便感觉右肩隐隐作痛。休息一周后，肩部疼痛不仅没缓解，就连抬肩膀穿衣服都变得困难。

想到身边不少老人都患有肩周炎，陈女士以为自己也患上了肩周炎。“听人说肩周炎要多活动才好，我就每天坚持甩胳膊，没想到越来越痛，晚上疼得根本睡不着觉。”实在无法忍受的陈女

士，在家人陪同下来到江门市五邑中医院运动医学科就诊。

经医生详细问诊和体格检查，结合肩关节核磁共振检查结果，陈女士被确诊为肩袖损伤，而非她自行判断的肩周炎。

陈女士的情况并非个例，很多中老年人出现肩痛后都会先入为主认为是肩周炎，盲目锻炼反而加重了肌腱损伤。

那么，什么是肩袖损伤？

肩袖就是大家常说的“筋”，是由四条肌腱（冈上肌腱、冈下肌腱、小圆肌腱及肩胛下肌腱）构成的袖套状结构，包裹着肩关节，堪称肩关节的“核心引擎”。我们的肩膀能灵活抬举、旋转，全靠肩袖这组结构的协同作用。一旦这些肌腱出现磨损、发炎或撕裂，就形成了肩袖损伤。

中老年人是肩袖损伤的高发人群，尤其是有糖尿病

★ 小贴士

江门市五邑中医院开设肩痛门诊

为方便患者及时进行相关治疗，提升医院服务质量，江门市五邑中医院于近日开设肩痛门诊，周一至周五全天、周六日上午均有医护人员出诊，地点为江门市五邑中医院门诊楼二楼223诊室。市民可通过医院微信公众号、电话、自助挂号机等途径预约“运动医学科”肩痛门诊号源。

医学指导



丁志军：

江门市五邑中医院运动医学科负责人，副主任中医师，广东省生物医学工程学会骨伤临床与康复技术分会副主任委员，广东省医学会骨科分会委员，广东省医师协会运动医学分会委员，江门市中医药学会骨质疏松委员会常委、秘书，江门市医学会运动医学分会委员、秘书。擅长“中医+微创”治疗运动损伤及关节疾病，运用关节镜治疗肩、肘、腕、髌、膝、踝等关节疾患。

★ 延伸阅读

常见的肩痛有哪些？

丁志军表示，肩袖损伤较为常见，约占肩痛疾病的60%至70%。除此之外，还有以下四种常见肩痛。

一是肩关节撞击综合征：表现为肩峰下不平整、骨质增生。肩关节活动时，肩峰下的肌腱（如肩袖）或滑囊受到骨质或韧带的挤压摩擦，导致疼痛和炎症，多发于经常需要举手工作或运动的人群。

二是盂唇损伤：盂唇是肩盂周围的一圈软骨组织，像“碗垫”一样加深关节盂，稳定肩关节。盂唇损伤是肩关节或腕关节内盂唇软骨的撕裂或磨损，常见于运动创伤或长期劳损，表现为关节疼痛、活动受限、有弹响感等症状。

三是钙化性肌腱炎：这是一种因肌腱组织中形成钙盐结晶沉积（钙化灶）而引起的疼痛性疾患，最常见于肩部肩袖肌腱。其急性期可引发严重的炎症反应，导致剧烈疼痛和活动严重受限，经常在夜间发作。

四是冻结肩（也就是肩周炎）：主要指肩关节囊发生粘连挛缩，导致关节僵硬、各个方向活动都受限。可分为原发性（无明显诱因）和继发性（术后、外伤后长期不动等）。

此外，颈椎病、胆囊疾病、心脏病、肿瘤等也可能引发牵涉性肩痛。

B 肩袖损伤与肩周炎治疗原则完全相反

为何肩袖损伤容易被误认为肩周炎？两者都以肩痛为主要症状，但在具体表现和治疗原则上有本质区别，一旦混淆极易延误病情。

从症状来看，肩袖损伤患者典型的表现是抬肩疼痛，主要位于肩膀前方和外侧，有时会放射到上臂，通常是深部的钝痛或酸痛，主动活动明显受限，被动活动正常，同时伴有肩部无力，拧毛巾、提重物、梳头等动作难以

完成，部分患者夜间睡觉时会痛醒，活动时还可能听到关节弹响。

而肩周炎（冻结肩）的核心特点是肩关节僵硬，活动范围明显受限，无论是主动活动还是被动活动（他人帮助活动），肩膀都难以抬举、旋转，就像“冻住了”一样，疼痛往往伴随僵硬出现。

然而，两者的治疗原则完全相反。肩周炎需要通过积极的拉伸、活动锻炼来松

解粘连，恢复活动度；肩袖损伤是肌腱撕裂，急性期必须休息甚至制动，盲目锻炼就像是裂开了口的绳索继续负重，只会导致撕裂扩大，小病拖成大病。

如何才能辨别？医生建议，出现肩痛后切勿自行判断，应及时到专科就诊。医生会通过详细问诊和体格检查，查看肩部肌力、关节活动度等，必要时完善3.0T肩关节核磁共振检查和肩关节正

位、Y位X光片等，进一步明确是否为肩袖损伤，确定损伤类型、部位、大小，以及是否合并盂唇损伤、长头肌腱损伤、软骨退变等其他问题。

为了给肩痛患者提供更优质的诊疗服务，江门市五邑中医院专门开设了肩痛门诊，由运动医学科经验丰富的专家坐诊，通过“问诊+体格检查+影像学检查”的组合模式，为患者明确诊断并制定个性化治疗方案。

C 治疗肩袖损伤需综合判断

不少患者拿到核磁共振报告看到“肩袖损伤”的诊断后会感到焦虑，但其实不用过度担心，肩袖损伤并非都要手术，治疗需根据损伤程度、患者年龄和活动内容综合判断，早期大部分患者可通过保守治疗康复。

保守治疗是轻度肩袖损伤、肌腱炎或部分撕裂患者的首选方案，主要包括四个方面：一是休息与制动，避免引起疼痛的活动，必要时短期使用肩关节支具固定，给

肌腱修复创造条件；二是物理治疗，在康复师指导下进行有针对性的肌肉力量训练，增强肩周肌肉力量，恢复关节稳定性；三是药物治疗，口服非甾体抗炎药配合外用膏药，缓解疼痛和炎症；四是局部封闭治疗，对于疼痛剧烈的患者，可进行精准的肩关节腔注射治疗，快速消炎镇痛。

如果肩袖明显撕裂、保守治疗无效，或者年轻、对运动功能要求较高（如运动员、体力劳动者）的部分患者，则

建议进行手术治疗。肩关节镜下肩袖修补术是目前主流且首选的手术方式，属于微创治疗，只需在肩膀上开几个“钥匙孔”大小的切口，将高清摄像头和手术器械伸入关节内，医生通过屏幕清晰看到损伤情况后，精准进行缝合修复。

这种微创手术创伤小、出血少、恢复快，能最大程度保留肩关节功能。随着微创技术的成熟，肩袖修补术的安全性和效果都有了充分保障，术后患者经过规范康复，

大多能恢复正常生活和运动能力。

值得注意的是，术后康复也至关重要。“伤筋动骨一百天”，肩袖损伤的修复需要时间，科学系统的康复训练是重塑功能的关键。江门市五邑中医院肩痛门诊会为每位手术患者制定详尽的康复计划，分阶段指导康复，从早期的保护性被动活动，到中期的主动助力活动，再到后期的力量强化训练，全程指导，让患者能够最大程度恢复肩关节功能。

秋冬季常见疾病高发

需特别防范蚊媒传染病以及呼吸道传染病等

江门日报讯（文/图 记者/梁爽 通讯员/周嘉舜 江庆宣）11月气温逐渐下降，昼夜温差加大，空气湿度减小，秋冬季常见疾病高发。江门市疾控中心提醒，需特别关注基孔肯雅热、登革热等蚊媒传染病，重点关注流行性感冒、肺炎支原体感染、呼吸道合胞病毒以及新冠病毒感染等呼吸道传染病，需要关注手足口病、诺如病毒感染性腹泻、食源性传染病等肠道传染病。

当前，基孔肯雅热疫情整体处于低水平散发状态。11月份蚊媒传染病风险下降，但天气依然适宜蚊媒孳生，需特别关注基孔肯雅热、登革热两种蚊媒传染病。江门市疾控中心提醒，以上两种传染病均为通

过蚊虫叮咬传播的病毒性传染病，主要由埃及伊蚊和白纹伊蚊传播。消除蚊虫孳生地、加强防蚊灭蚊依然是疫情防控的关键。

随着天气转冷，人群在室内活动增多，通风减少，增加了呼吸道疾病的传播风险。呼吸道传染病常见症状有咽干、咽痛、咳嗽和发热等。近期我国呼吸道传染病疫情总体处于上升趋势，包括流行性感冒、新型冠状病毒、呼吸道合胞病毒等。江门市疾控中心建议，及时接种流感、新冠等疫苗，建立免疫屏障。养成勤洗手、常通风、科学佩戴口罩的良好习惯。均衡营养、适度锻炼、充分休息，提升自身抵抗力。

秋冬季是手足口病、诺如病毒

感染的流行高峰，病原体在秋冬季节活跃，易在学校、幼儿园等集体单位引起聚集性疫情。江门市疾控中心提醒，饭后便后、处理食物前用流动水和肥皂洗手；儿童避免接触手足口病患儿。学校和托幼机构需严格落实晨午检、消毒等措施。

目前，广东仍处于食源性疾病暴发的高峰期，以微生物（尤其是副溶血性弧菌和沙门菌）引起的感染为主，发生形式主要以集中供餐地点的点源暴发为主。江门市疾控中心建议，生熟食物分开处理和存放；食物要煮熟透方可食用；尽可能当餐烹调当餐食用，如有吃剩的食物，应放入冰箱，食前彻底加热。此外，不要随意或“凭经验”采摘和食用野生蘑菇。



秋冬季常见疾病高发，需做好预防措施。

第十二届冬季岭南膏方节义诊活动举行 名中医有“膏”招



市民免费尝膏方。

江门日报讯（文/图 记者/何雯意 通讯员/林汉瑜）近日，江门市五邑中医院举办第十二届冬季岭南膏方节义诊活动。本次活动是“2025年岭南膏方节”江门分会场活动，现场名医云集、服务贴心，吸引数百名市民参与，获得广泛好评。

本次膏方节延续了往届的高规格专家配置，邀请了省名中医余尚贞，市名中医及院内专家文洁珍、任小红、黄任锋、马春成、吴建伟、丁可、崔威等提供义诊服务，吕小亮、李影捷、于涛、宋天云、符小聪、邱扬、钟诚、李梅等各科专家也在诊室为市民提供一对一辨证开方服务。此外，治未病科马锦欢、邹可言、林汉瑜、林嘉怡等医生也为市民出“膏”招，针对慢性疾病稳定期、亚健康、康复期等不同人群的需求，为市民朋友量身定制膏方调理方案。许多市民专程携带家人前来咨询，现场互动频繁，专家耐心解答疑问，赢得了群众的一致认可。

除专家坐诊外，活动还设置了免费膏方健康咨询、现场体质辨识及非遗特色膏方展示区等多个服务板块。江门市五邑中医院治未病科主任崔威表示：“中医讲究‘秋收冬藏’，冬季通过膏方辨证调补，可帮助市民增强体质、抵御严寒，为来年健康打下坚实基础。”

活动现场，专家还针对市民关心的“儿童能否服用膏方”“服用膏方的注意事项”等问题进行科普解答。崔威提醒，膏方进补需因人而异，需在专业中医指导下根据体质定制，服用期间应避免生冷、油腻、辛辣食物，感冒发热、月经期等特殊时期需暂停服用。对于亚健康人群和慢性疾病稳定期患者，膏方可起到良好的调理预防作用，但健康人群无需盲目进补。

江门市五邑中医院肛肠科增设女子肛肠门诊及夜间门诊



成立女子肛肠门诊，旨在让女性患者安心就诊。

江门日报讯（文/图 记者/何雯意 通讯员/刘森）近日，江门市五邑中医院肛肠科增设女子肛肠门诊及夜间门诊，针对女性患者隐私顾虑和市民白天就医难题推出专属服务。

据了解，肛肠疾病患病人群中女性占比比较高，与女性特殊生理结构及经期、孕产期等不同生理阶段的身体变化密切相关。然而，不少女性患者因病变部位隐私性强，存在尴尬不安情绪，甚至因不好意思就医延误病情；部分患者为寻找女医生就诊还辗转奔波，就医体验欠佳。

为破解这一痛点，该院开设的女子肛肠门诊，由专职女医生坐诊，让女性患者能够安心就诊。与此同时，针对上班族、学生等白天不便就医的群体，该院还同步推出夜间门诊，有效破解“看病与工作学习两难”的困境。

女子肛肠门诊开设时间为每周三（上午8:00—12:00，下午2:30—17:30），地点为门诊楼5楼532室；夜间门诊开诊时间为每周四18:30—21:00，地点为门诊楼5楼531室。江门市五邑中医院相关负责人表示，两个门诊的增设是医院践行“以患者为中心”服务理念的具体举措，旨在通过精准化服务提升就医便捷性与舒适度，有需求的市民可通过医院官方渠道了解具体就诊时间及预约方式。

青苹果小记者本周六将走进江门市中心血站 深入了解无偿献血

为了让青少年深入了解无偿献血，感受爱心传递的力量，青苹果小记者将于本周六走进江门市中心血站，开展主题参观采访活动。本次活动将揭开血液从采集到储存的神秘面纱，为小记者们搭建一个生命教育的展示台。

据悉，江门市中心血站专家将为小记者们介绍血站的发展历程、职能定位及无偿献血的重要意义。在讲解老师的带领下，小记者们将开启沉浸式参观之旅：从二楼展览厅出发，在知识长廊中系统学习献血知识；走进献血大厅，近距离观察献血登记、体检、采血等全流程操作；在采血室与无偿献血者面对面交流，聆听他们的爱心故事；探访成分分离室、三楼检验科及一楼血液储存区，了解血液成分分离、检测及低温储存的专业技术。

（何雯意）