

早晚温差大

# 这三招预防肩背酸痛

从秋入冬,从热到冷,不少老年人都会抱怨肩膀和背部痛,甚至经常因为肩背部的酸痛而在凌晨被痛醒,不得不起来喝杯热茶、捶打肩背才能勉强再次入睡。那么,季节转换时,是什么原因导致这种肩背部酸痛呢?如何才能防护这种疼痛呢?广州医科大学附属第二医院疼痛科主任医师万丽给支招。

## 多活动 别整天低头视物

目前,微信和手机已经很大程度上影响了老年人的日常生活。长时间低头会导致颈椎间盘压力明显增加,同时颈肩背部的肌肉处于紧绷状态,而协同肌也长期处于紧张的对抗状态,久而久之会导致肌肉与骨的附着点部位出现慢性炎性硬结,产生条索样改变卡压穿行的血管、神经,而引起头颈、面部、肩背疼痛甚至麻木。

万丽称,如果这种长期的肌肉张力改变不纠正,最终会导致颈椎变直甚至反弓,对椎间盘造成很大的压力,导致椎间盘突出,压迫脊神经和脊髓,从而出现颈肩手臂放射

痛、麻木及下肢无力、踏棉感等。

因此,多起身进行肩背部的拉伸运动,活动活动腿脚,恢复身体的姿态平衡,可减少长期肌肉紧绷劳损所致的酸痛。

## 早晚凉 加件衣裳护肩

对于已经有颈肩背部肌肉酸痛劳损的人,则应该注意保暖,避免受凉。夜间刚入睡时,温度尚且适中,但如果深夜时翻身等动作将盖被除去的话,肩背部是极容易暴露受凉的。

因此,入睡时穿一件护肩或防护背心,对肩部有保护作用。既可减少夜间肩背受寒所致的疼痛。即使夜间不小心把棉被踢开,肩背部也有一层防护,避免肩部完全裸露而导致的风寒。

## 勤拉伸 避免过度运动

合理拉伸是对肌肉的一种放松,是对疲劳的一种解除,同时也是对一些损伤的修复,达到放松和修复的作用。万丽称,颈肩部

的酸痛,可通过肩部的拉伸运动来缓解。对每个拉伸动作均要保持30~50秒,让紧绷的肌肉状态得以更快恢复。同时,要避免过度运动所导致的新的损伤。适度锻炼,以舒适为度。

她建议,老年人可以在床上侧躺屈腿锻炼腰背肌和股四头肌,或躺在床上练习蹬自行车的运动,相对年轻的老年人可进行下蹲运动和后踢腿,锻炼腰背肌和股四头肌、股二头肌等。

## 换季为何会肩背痛

季节转换之时,早晚气温较低,但午后仍旧较为温和,昼夜温差较大。正午之时,阳气旺盛、血运充足、血流速度快,在正午时不容易感觉到明显的肌肉不适。但当夜间或凌晨之时,人体血压最低、血流速度慢,供给肌肉的血流较少,无法将积聚在肌肉内的酸性代谢产物带走,因此积聚在肌肉间的5-羟色胺、慢反应物质、前列腺素等就刺激肌肉内血管进一步收缩并刺激伤害性感受器,导致疼痛的发生。  
(据人民网)

每个人都可能出现抑郁和焦虑情绪,正确认识抑郁症和焦虑症。

抑郁症和焦虑症都属于常见的精神障碍。抑郁:是对已经发生的对自己不利事件的负性情绪体验;焦虑:是对将要(或预计将来)发生的对自己不利事件的负性情绪体验。二者都属于“功能性”疾病,与心理社会因素关系更为密切。

## 什么是抑郁症

抑郁症是一类以情感(情绪)障碍为突出表现的精神障碍,可有不同的发作形式,如单次发作、反复发作、持续发作等,也有躁狂与抑郁交替发作、混合发作等。

## 抑郁症的核心症状

抑郁心境:痛苦、悲伤、沮丧、绝望;自我评价过低;部分病例心境变化晨重夕轻。兴趣和愉快感缺失:丧失或缺乏愉快的体验,对既往感兴趣的活动也缺乏兴趣。睡眠障碍:几乎见于所有的患者,可出现各种形式睡眠障碍,如早醒,这是抑郁症的生物学特征之一,少数睡眠过多,但不解乏。常伴有躯体症状:食欲下降、胃肠功能紊乱、体重下降、慢性疼痛、植物神经症状、性功能障碍。

抑郁症严重时可有精神病性症状,如幻觉:常是责怪、贬低自己的幻听。妄想:以自罪、虚无、被害妄想为主,甚至呈木僵状态。

## 抑郁症最危险的后果——自杀

全球每年有1千万~2千万的患者有自杀企图,其中有70%的人有抑郁症,甚至有扩大性自杀,要高度关注并给予心理支持、监护,控制焦虑、冲动。

## 提示抑郁症的外部表现和行为

迟钝性抑郁——抑郁面容、频繁叹气。激越性抑郁——焦虑、抑郁表情兼有;衣着打扮陈旧;动作姿势简单;言语减少,音调低沉,重者缄默少语;消极的言行(写遗书、安排后事、准备工具、积攒药物等)。

## 什么是焦虑症

狭义的焦虑障碍是指惊恐发作(间歇发作性焦虑)。广泛性焦虑障碍是指混合性焦虑和抑郁障碍。广义的焦虑障碍还包括恐怖症、强迫症。

## 惊恐发作

惊恐发作:急性发作,莫名惊恐,随即缓解。常有濒死感、受控感、大难临头、紧张不安,伴自主神经系统紊乱,心悸、胸闷、呼吸

## 公民健康素养 66 条

### 第二十条

每个人都可能出现抑郁和焦虑情绪,正确认识抑郁症和焦虑症。



困难、出汗、全身发抖无力,常自行求救,但急诊检查没有身体问题,常在发作20~30分钟渐渐自行缓解。

预期焦虑:心有余悸,担心再发。

回避行为:回避特殊场合(诱发场合)。

## 广泛性焦虑障碍

常有诱发因素,泛化且持续的焦虑,不一定有特定的外部环境。主要症状包括,恐慌:过分担心未来,提心吊胆,忐忑不安,注意困难;紧张,坐卧不宁,紧张性头痛,颤抖,无法放松。植物神经功能亢进:心跳加快、呼吸急促、口干、腹部不适等。病程不定,但趋于波动并成为慢性。

## 抑郁症与焦虑症的治疗

抑郁症是可治疗的,要做到早期发现、早期治疗。治疗中应遵循“个体化”和综合治疗、长期治疗原则,严重者需住院治疗(自愿住院为主),有自伤/自杀行为或危险的,必要时由监护人决定“非自愿住院”。主要治疗方式为药物治疗、心理治疗、物理

治疗。

抑郁症的药物治疗:遵循足量足程的原则,2~4周起效。4周无效,考虑换药,维持治疗时间4~6个月,复发患者维持治疗1年,多次复发需要较长时间服药,需定期复诊,遵医嘱服药,做相应的监测。注意药品必要时由监护人保管。

抑郁症的心理治疗:不同程度的抑郁症有不同的心理治疗方法,治疗方式包括个别治疗、集体治疗。要去除致病因素,给予社会支持。

抑郁症的物理治疗:光疗、经颅磁刺激、ECT治疗——严重的抑郁,自杀倾向明显者;伴有幻觉、妄想者;木僵、拒食者。

焦虑症的治疗与抑郁症的治疗原则类似,包括药物治疗、心理治疗、生物反馈治疗、物理治疗。  
(未完待续)

(市卫计委宣传科提供)

## ■一周 120 报告

数据来源:市卫计委 120 急救指挥中心  
采集时间:2017年11月16日~22日

出诊原因	人次
其他内科系统疾病	58
交通事故外伤	51
其他类别外伤	45
心血管系统疾病	17
脑血管系统疾病	14
酒精中毒	11
妇、产科	5
其他	5
呼吸系统疾病	5
儿科	3
其他外科系统疾病	2
药物中毒	2
其他五官科疾病	1

一周提示:本周120急救共接诊219人次。初冬已到,天气变化剧烈,致使许多市民出现咳嗽、喘息、流涕、打喷嚏等症状,呼吸道患者一时增多起来。因此,市民应重视呼吸道疾病的预防。

医生提醒,第一,天气变化无常,市民应格外注意防寒保暖,特别要注意颈部的保暖,外出注意戴口罩、系围巾、戴帽子。第二,要培养良好的卫生习惯,勤洗手,不乱摸鼻子,少接触有灰尘空气。第三,在饮食方面,市民要尽量少生、凉食物,多吃熟食和暖食,以增强抵抗力。另外,可以加强身体锻炼。

(晚报记者 张志新 信息提供 耿清华)

## ■一周病情报告

样本采集地:市中医院  
采集时间:2017年11月16日~22日

科别	门诊接诊总量(人次)
儿科	1023
妇、产科	920
脑病科	821
肝病科	710
肺病科	658
皮肤科	630

温馨提示:一进入冬季,人体新陈代谢会减弱,外加天气干燥,空气湿度低,高发的皮肤病开始频繁发作。因此,干性体质、过敏体质的人以及老年人更要做好皮肤的养护工作。

医生提醒,首先,进入冬季,天气寒冷、干燥,皮肤病患者皮肤表面的水分更容易流失,冬季保暖是关键。其次,特别是皮肤顽癣患者更要注意观察气候变化,及时添加衣物,一旦出现感冒症状,要及时对症治疗。再次,如果有皮肤干裂的情况了,建议在干裂处涂点温和的润肤油。最后,有皮肤病的患者平时要多喝水、多吃水果蔬菜,可补充维生素。

(晚报记者 张志新 信息提供 姚娟)

