

人到中年 别忽视肩膀疼痛

康秀金 / 报道

khooonsk@sph.com.sg

不要忽视肩膀突如其来的疼痛，伴随举手时感觉疼痛和无力，尤其是糖尿病患者，因为糖尿病患者的血液循环不良的关系，容易引发韧带发炎，引起肩膀僵硬，带来疼痛，肩膀活动受限。

康威医疗集团旗下 Island Orthopaedic Consultants 骨科外科顾问医生洪嘉良接受联合早报访问时指出，肩关节是由骨头、一组叫旋转肌腱（又称为肩袖）的重要肌腱，以及唇状和囊状等软组织构成的，是全身活动范围最大的关节。肩关节使我们可以摸到后背，向上伸直越过头顶去打开橱柜，或者进行自由式游泳。当然，它也容易受损，引发疼痛。

疼痛超过一个月应求诊

所以，一旦伸手向上或向后时感觉到肩关节疼痛，便应立即上求诊，千万不要自行胡乱服药。

肩关节是全身活动范围最大的关节，一旦伸手向上或向后时感觉肩关节疼痛，应立即上求诊，万万不可自行服药。



洪嘉良医生：忽视慢性的旋转肌腱撕裂会导致肩关节炎。（受访者提供）

洪嘉良医生说：“任何疼痛若超过一个月，最好是找专科医生评估症状。当然，每日都应做一些肩关节伸展运动，以维持肩关节的灵活度。”

如果是运动伤及肩关节，洪医生建议可以采取简单的治疗方式，如：穿戴手臂吊带以让受伤的肩关节得以休息；冰敷和吃些镇痛药。但如果疼痛持续，便应及时就医。肩峰下撞击综合征（Subacromial impingement）

是常见的肩关节问题。初期症状包括无法反手摸后背，打高尔夫球或网球等，或健身时，它会引发疼痛、不适。这是因为肩旋转肌腱（rotator cuff）与肩峰骨之间摩擦而导致疼痛。

肩峰下撞击综合征的治疗方式包括物理治疗、药物注射以及匙孔微创手术。洪医生提醒，这种初期的疼痛若不寻求治疗，将会引发更严重的肩关节问题，如冻肩、肩旋袖肌腱撕裂，甚至是关节炎。

所以，若感觉肩关节持续疼痛超过一个月，洪医生建议做治疗，哪怕只是偶尔做某些动作即感觉到疼痛，也不要掉以轻心。

旋转肌腱撕裂不容小觑

扭伤或者是以不当的姿势提取重物会导致旋转肌腱撕裂，这不可小觑。症状包括突如其来的疼痛，



(iStock图片)

举手时感到无力和痛楚等。

洪医生说，在这种情况下，患者须要先去做核磁共振（MRI）扫描，以检查旋转肌腱是否撕裂。

他说，旋转肌腱撕裂好发于40岁至60岁：“忽视慢性的旋转肌腱撕裂或会导致肩关节炎，

即肩关节软骨退化。这时候，患者即便只是轻轻地移动肩膀，也会酸痛。”

糖尿病患者更易冻肩

严重的肩关节炎，匙孔手术已经无法修复软组织，病人或须接受肩关节置换手术。

冻肩（Frozen shoulder）好发于30多岁至50来岁，是较为常见的肩关节病症，顾名思义就是“冻”住了患者的肩关节，限制了肩关节灵活性，可能是轻微损伤或是住院一段日子引起的。

当中，糖尿病患者更容易出现冻肩症状，不能不提防。

与你约

陈映葵

中风讲座

如何降低中风风险？你知道中风有哪些征兆，以及如何应对吗？为了加深公众对于中风的了解，中风服务改善小组（Stroke Services Improvement）与国家图书馆合作，从9月到11月举办一系列共13场免费讲座。中风讲座以三语讲解，地点包括国家图书馆以及区域图书馆如兀兰、裕廊、淡滨尼和义顺。

接下来举行的华语讲座，日期包括9月26日（裕廊）、10月3日（淡滨尼）、10月7日（国家图书馆），以及11月26日（裕廊）。讲座约一小时，名额从50到100人不等。

想报名参加或查询更多详情，可上网（www.nlb.gov.sg/golibrary），检索“Stroke Awareness Talk”或“中风讲座”。讲座现场会展示由中风康复者撰写的书籍，欢迎公众借阅。其中包括：Second Chance: My Stroke Experience at 29及My Stroke of Luck。

医药简讯

经常锻炼 有望延缓大脑退化

（新华社）美国得克萨斯大学达拉斯西南医学中心日前发布的新研究指出，每周锻炼身体数次，特别是做有氧运动，可能有助于延缓阿尔茨海默症（Alzheimer's Disease）高风险人群的大脑退化进程。

此前有研究显示，不爱运动的人，其大脑白质的神经纤维退化更快。阿尔茨海默症的一大成因是贝塔淀粉样蛋白在脑中积聚形成斑块，导致脑细胞死亡，目前尚无有效疗法。

得克萨斯大学达拉斯西南医学中心研究人员领衔的研究团队对70名年龄55岁及以上，存在记忆问题的参与者做了一项临床试验，他们被分为两组，一组每周进行四次到五次，每次持续至少半个小时的有氧运动，另一组只做拉伸训练。

结果显示，两组参与者在试验期间的记忆和解决问题等认知能力基本相同，但大脑扫描显示，有氧运动组大脑海马体体积减小的速度更慢。海马体是大脑中主要负责记忆的部位，会随着失智症的发展而逐步退化。

研究人员指出，与其他类型的锻炼相比，大脑中存在淀粉样蛋白的受试对象对有氧运动更为敏感。不过，尽管有氧运动无法避免海马体变小，但是通过运动降低萎缩速度仍然很有意义。

报告发表在《阿尔茨海默症杂志》上。研究员认为，还须研究以确定海马体萎缩是否放缓，以及它如何影响大脑认知能力。

两种截然不同 只因 不同的结果 注射疫苗

接受疫苗注射

在新加坡，肺炎是排行第二的致死主因 亦是第三大的住院治疗疾病^{1,2}。

5岁以下幼儿与65岁以上之人士， 将面临更高罹患肺炎的机率³。

身体免疫系统较弱或患有某些慢性疾病等人士也将被视为高风险群³。

别让肺炎扼杀您与 挚爱的天伦之乐

肺炎链球菌疫苗
由国家成人免疫接种计划
(MAIS)
诚心建议由新加坡
保健储蓄户头
MEDISAVE
支付

Pfizer Vaccines

Pfizer Pte Ltd
80 Pasir Panjang Road, #16-81/82
Mapletree Business City, Singapore 117372
Tel: (65) 6403 8888 Fax: (65) 6403 8868

PP-PNA-SGP-0057/09SEP2019

1. Ministry of Health, Singapore - Principal Causes of Death. <https://www.moh.gov.sg/resources-and-education/health-topics/principal-causes-of-death>. Last accessed September 2019. 2. Ministry of Health, Singapore - Risk of Dementia. <https://www.moh.gov.sg/resources-and-education/health-topics/dementia>. Last accessed September 2019. 3. Alzheimer's Association - Prevalence of Alzheimer's Disease. <https://www.alz.org/alzheimers-disease/prevalence-of-alzheimers-disease>. Last accessed September 2019. 4. Ministry of Health, Singapore - Information on Medisave. <https://www.moh.gov.sg/resources-and-education/health-topics/medisave>. Last accessed September 2019.