

自限性疾病不等于不需要治疗

有些人将“自限性疾病”误解为可以“不治而愈”，专家表示，一些常见疾病，如肩周炎、面瘫、猫抓病等，都是自限性疾病，但患者也不能掉以轻心。

本版图片来自网络



冻结肩：早治疗可缩短病程

冻结肩是肩周炎中常见的一个类型，通常所说的肩周炎又多半指的是冻结肩。

冻结肩的病程分为冰冻期、冻结期和解冻期。在冰冻期，患者肩关节部位疼痛，胳膊的活动范围也开始受限。当病情发展到冻结期，即使有人帮助，患者也无法抬起胳膊，无法完成梳头等动作。到了解冻期，多数患者的疼痛感会得到明显缓解，只有少数可能会遗留一些功能障碍。

冻结肩整个病程会持续一年半到两年半，甚至更长，即便没有经过治疗，多数人也能缓解。冻结肩患者究竟能否缓解以及缓解的程度，会因每个人的年龄、身体条件等有较大差异。若是患者选择及早就诊，可以大幅缩短

病程，提高生活质量。

冻结肩以保守治疗为主，包括理疗、口服消炎镇痛药等。如果保守治疗效果不理想，还可以选择微创手术，效果比较理想。

面瘫：要减少后遗症发生

依病情轻重，70%~80%面瘫患者在2周到数周时间内会逐渐痊愈，并在3~6个月内完全恢复。其他20%~30%患者发生延迟痊愈，甚至极少数患者不能痊愈，遗留不同程度后遗症。面瘫的后遗症包括面肌萎缩、面肌联动、面肌痉挛，因此出现面瘫，最好第一时间到医院进行治疗。

对于面瘫患者，若早期给予糖皮质激素治疗，可以减少炎症，消除肿胀，有效缩短病程，降低遗留后遗症的机会。抗单纯疱疹病毒药物，如阿昔洛韦和伐

昔洛韦等早期单独或者与糖皮质激素联合使用，也可能会获得一定的治疗效果，有助于缩短病程。

猫抓病：免疫功能低下者要小心

如果不小被猫抓伤感染猫抓病，一定要及时处理。猫抓病通常表现为抓伤处皮肤出现丘疹、水泡或脓疱，局部有淋巴结肿大，部分病例伴有全身不适、乏力、低热等症状。

猫抓病目前没有特效药，也没有相关疫苗，某些免疫功能低下者可能发生心、脑等严重并发症。不过该病绝大多数患者为轻症，能自愈；重症患者经及时确诊，通过对症治疗，也会很快治愈。该病治疗以药物治疗为主，若疗效欠佳，后期可对肿大淋巴结行手术切除。

来源：快乐老人报

膝关节有响声 要注意养护

膝关节是人体运动最多、负重最大的关节之一。当站立时，膝关节约承担体重的一半；上下楼、跑步、打球时，约承担体重的4至6倍；而蹲下或跪着时，承受着相当于体重8倍的重量。因此，相比其他关节，膝关节更易受到冲击和压力，发生弹响和磨损。

中国中医科学院望京医院骨科主任温建民介绍，膝关节响声一般分为两大类：生理性和病理性。生理性响声是由于活动时关节部位的润滑液变少了，血液循环较差，所以会发出较轻微的响声，这种情况常见于运动前热身不充分、久坐不动人群或者体力劳动者。

病理性弹响又有年轻人和老年人之分。年轻人的病理性响声多见于喜欢运动的人群，比如爱踢足球、打篮球的人，扭伤膝关节后可能出现肿胀或疼痛，若肿胀消失后再次伸膝活动时出现弹响，就需警惕半月板损伤或骨关节炎。

老年人的人体新陈代谢机能衰退，关节软骨细胞越来越少，膝关节软骨退化，露出下面的骨质，活动时不平整的骨质与不平整的骨头相互摩擦，就发出“沙沙”的响声。这属于退变性的病理性响声，是正常衰老现象。老年朋友不能忽视对关节的养护，平时常活动，少负重，避免频繁上下楼、爬山等。注意给膝关节保暖，肥胖者最好减重，必要时使用拐杖。可适当进行膝关节的功能锻炼：坐在椅子边，腿向前伸直，脚后跟着地；腿伸直向上抬，脚跟离地10至15厘米，保持3至5秒，缓缓把腿放下；每周练2至3次，每次10至15遍，可双腿同时进行。有条件的常游泳，能使各关节和肌肉得到放松。

来源：生活晚报

肩周炎的这些症状你有吗？

肩周炎，全称为肩关节周围炎，是以肩关节疼痛和活动不便为主要症状的常见病症。炎症导致关节内外粘连，表现为关节活动受限、疼痛，肩膀好像冻结了一样，所以称“冻结肩”。肩周炎的发病率较低，只占肩痛患者的10%~15%，常发生于40~70岁的人群，以50多岁的人最高发，女性发病率略高于男性，因此又名“五十肩”。如得不到有效的治疗，有可能严重影响肩关节的功能活动。肩周炎的发病原因包括肩部原因和肩外原因，肩周炎的表现包括肩部疼痛、肩关节活动受限、怕冷、压痛、肌肉痉挛与萎缩。

肩部疼痛：起初时肩部呈阵

发性疼痛，多数为慢性发作，以后疼痛逐渐加剧，或钝痛或刀割样痛，且呈持续性。气候变化或劳累后，常使疼痛加重，疼痛可向颈项及上肢（特别是肘部）扩散。当肩部偶然受到碰撞或牵拉时，常可引起撕裂样剧痛。肩痛昼轻夜重为本病的一大特点，多数患者常诉说后半夜痛醒，不能成寐，尤其不能向患侧侧卧。若因受寒而致痛者，则对气候变化特别敏感。

肩关节活动受限：肩关节向各个方向活动均可受限，以外展、上举、内外旋更为明显。随着病情的发展，由于长期废用而引起关节囊及肩周软组织的粘

连；肌力逐渐下降，特别是梳头、穿衣、洗脸、叉腰等动作均难以完成，严重时肘关节功能也可受到影响，屈肘时手不能摸到同侧肩部，尤其在手臂后伸时不能完成屈肘动作。

怕冷：患肩怕冷，不少患者终年用棉垫包肩；即使在夏天，肩部也不敢吹风。

压痛：多数患者在肩关节周围可触到明显的压痛点，压痛点多在肱二头肌长头腱沟、肩峰下滑囊、喙突、冈上肌附着点等处。

肌肉痉挛与萎缩：三角肌、冈上肌等肩周围肌肉早期可出现痉挛，晚期可发生废用性肌萎缩。

来源：搜狐