

肩袖损伤当肩周炎 女子越锻炼肩膀越痛

2 海都记者 林宝珍

今年60多岁的杨女士(化名)慢性肩痛好几年了,她一直以为是肩周炎,不断练习爬墙、大摆锤等动作,然而肩痛日益加重,最后连穿衣、梳头都困难。更让她想不到的是,经医院检查,原来自己患的不是肩周炎,而是肩袖损伤,而且,之前的很多“康复动作”都是错误的!

据介绍,随着年龄的增长,肩袖损伤的发病率越来越高,60岁以上达54%。由于“肩周炎”的概念深入人心,很多肩袖损伤患者“自我诊断”和错误锻炼,又加剧了病情。

什么是肩袖损伤?出现肩痛怎么办?12月6日上午,福建医科大学附属第一医院运动医学科将举行“肩痛学堂”科普讲座和义诊活动,多位专家面对面为肩痛患者指导,欢迎大伙前往参加。

“肩周炎”越发严重 穿衣都很困难

杨女士和很多同龄人一样,肩痛好几年了,特别是今年以来,右肩无力,无法外展、上举。多年来,她一直以为自己是肩周炎,到药店买来各种膏药,并跟随视频教学练习爬墙、大摆锤等。但肩痛日益加重,到上个月,她连穿衣、

梳头都困难,不得不去医院检查。

在福建医科大学附属第一医院运动医学门诊,x线提示杨女士“肩峰下间隙重度狭窄”,进一步肩关节磁共振提示“冈上肌腱断裂、回缩”。

接诊的陈鹏主任医生

说,杨女士患的并不是普通的肩周炎,而是典型的肩袖损伤。随后,团队为她进行了肩关节镜下的肩袖修复和肩峰成形。这是一种微创技术,杨女士很快就康复,肩膀不再疼痛,能正常穿衣、梳头、抬举双手。

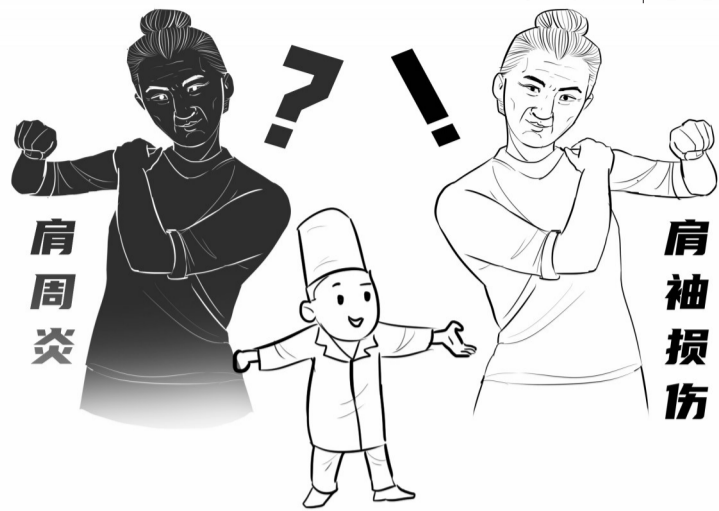
70岁以上 发病率可达65%

什么是肩袖损伤呢?“退变和创伤是主要的致病因素。”附一医院运动医学科陈鹏主任介绍,随着年龄的逐步增长和不良用肩动作的长期累积,我们的肩膀内部可能会出现这样一些“不速之客”,即肩峰下骨刺(骨赘增生),它们占据了肩膀内部原本就不宽大的空间,从而导致

肩膀内部的骨头和软组织发生碰撞“打架”。“打架”的结果,轻则反复摩擦引发肩撞击综合征,导致肩关节内的滑囊炎和反复疼痛;重则磨断肩袖组织,导致肩关节疼痛、无力和活动受限。

陈鹏介绍,随着年龄的增长,肩袖损伤的发病率逐渐升高,60岁以上发

病率可达54%,70岁以上发病率可达65%。肩袖损伤的临床表现多种多样,一些患者的症状轻微,没有明显功能受限,容易漏诊;还有部分患者表现为活动受限,即患臂无法上举或上举无力,上举过程疼痛加剧,容易与肩周炎混淆,进行错误的锻炼,导致损伤进一步加重。



建隆/制图

美食文化节开幕 可到崇武吃鱼卷

海都讯(记者 吴日锦 林良标 文/图) 喜爱鱼卷美食的朋友们有福啦!还有两天,在八闽特产消费节暨第二届崇武鱼卷文化节期间,游客朋友可以美美品尝一番当地知名鱼卷品牌的鱼卷及其他多种特色小吃美味。活动现场,当地15家知名鱼卷品牌还举行了现场烹制大赛。

据介绍,崇武鱼卷的来源与古时海防卫城——崇武古城有着密不可分的关系。据当地文史资料记载,明嘉靖年间,为了解决崇武城中军民粮食补给的不足和战备秩序问题,戍守士兵创造了易于储存和食用的鱼卷,以作干粮之用。在粮食缺乏,几乎没有冷冻设施、鱼贱米贵的



崇武阿姨正在制作鱼卷

年代,鱼卷便成为当地人民赖以生存的主要食物之一。后来,鱼卷形成了当地一道独特的美食。

据悉,崇武鱼卷以其独特的美味,曾斩获“泉州十大名小吃”“福建十大渔业

品牌”“中华名小吃”“中华老字号”“国家地理标志证明商标”“中国地域十大名小吃”“福建十大农产品区域公共品牌”“闽南伴手礼”等众多殊荣,是惠安乃至福建一张靓丽的美食名片。

违规动火作业 整个班组被拘留

海都讯(记者 黄晓蓉 通讯员 吴小东 蔡丽萍) 因为违规作业,导致发生火情。晋江消防和公安部门介入调查后,无证的电气焊班组两人日前被行政拘留。

事发于11月24日,晋江市内坑镇一陶瓷企业仓库发生火情,起火面积5平方米,燃烧物质为瓷砖木质托盘。晋江市消防救援大队内坑消防救援站第一时间赶赴现场,3分钟内扑

灭明火,未造成严重损失及人员伤亡。

为查清起火原因,内坑镇安办随即展开现场调查取证,对相关人员进行询问,确定违规动火作业人员。依据相关规定,立即协调辖区派出所对涉事人员进一步调查处理。

经查,施工人员冉某、苟某为一个无特种作业证的电气焊班组,在未采取安全防护措施,清理作业周边可燃物的情况下,违

规使用电气焊切割仓库铁质搭盖,导致火花引燃瓷砖木质托盘,继而引发火情。2名涉事人员对自己的违法行为供认不讳。目前,违规动火作业人员冉某、苟某因违规使用明火作业,被公安机关依法处以行政拘留4日处罚。

下一步,晋江市将持续加大执法打击和行刑衔接力度,严查重处违法违规电气焊动火作业行为。

女排超级联赛 福建女排获胜



运动员在比赛中扣球

海都讯(记者 董加固 通讯员 许文辉 许艺燕 文/图) 12月2日下午3时30分,2023—2024中国女子排球超级联赛第一阶段第9轮第57场比赛在泉州安溪梧桐体育馆举行,东道主福建安溪铁观音女排主场迎战北京北汽女

排。经过四局激战,福建安溪铁观音女排3:1战胜北京北汽女排,四局的比分是25:19、25:17、21:25、25:15。

此役,福建安溪铁观音女排首发阵容为主攻庄宇珊、叶佳婧,副攻张婧、梁玮凡,接应郑益昕,二传

梁桂倩,自由人郑欣怡。北京北汽女排则派出主攻金焯、拉佐维奇,副攻张宇、单琳倩,接应安娜,二传邹佳祺,自由人韩佳琳。

据悉,12月5日,福建安溪铁观音女排将奔赴天津做客天津渤海银行女排。

泉州电信立足实际,推动主题教育走深走实

泉州电信深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育,通过抓好精心谋划、融合文章、青年合力三方面文章,立足实际,不断丰富活动载体,以党团支部的战斗力牵引战役目标实现,推动主题教育不断走深走实。

在“快”字上抓谋划,主题教育扎实起步。泉州电信党委专题部署主题教育,迅速启动专题读书班,制定学习计划,并围绕

主题教育学习开展3次集中研讨,班子成员联系思想、工作实际,讲认识感悟、讲收获体会、讲思路举措。

在“融”字上做文章,破解难题推动发展。聚焦影响制约企业高质量发展、客户群众急难愁盼、防范化解重大风险、全面从严治党等五类问题,征集主题教育检视整改意见,形成问题清单24条,措施79项。公司党委坚持在学习中调研,在调研中学习,明确公司12个方面调研内容,其中由党委

委员牵头调研课题6个,开展调研次数44次,形成调研问题清单33条。

在“合”字上下功夫,激发干事创业活力。深入推进党建翼联2.0,目前45个党组织与146个外单位党组织开展结对共建,实现今年来合作单位、活动次数、带动收入“三提升”。大力推进区县经营体系改革,加快人力资源结构、能力转型和集约运营,新转岗销售人员3个月内平均发展积分实现提升2.2倍。