

# 夜晚疼痛的关节炎——肩周炎

肩周炎(粘连性关节囊炎)俗称“五十肩”“凝肩症”,是指肩关节周围组织发生的炎症。该病会导致肩关节疼痛和活动受限,其病理特点是关节囊挛缩增厚,盂肱关节容积减少,患者常在夜间感到明显疼痛。那么,为什么肩周炎会在夜间发作呢?

## 病理分析

《黄帝内经》记载:夫百病之所以生者,必起于燥湿、寒暑、风雨……夫百病者,多以旦慧昼安,夕加夜甚……四时之气使然。也就是说,有的疾病在早晨时症状变轻,白天病情平稳,傍晚时症状开始加重,夜间发病最为严重,这是自然环境在对人体病理产生的影响。

“人与天地相应”是中医学基本的学术思想,《黄帝内经》的这句话强调了人体发病与一日四时的密切联系,反映了疾病随昼夜晨昏变化而变化的特征。中医学认为,阳气有抗御病邪的作用,人体阴阳之气随自然界昼夜阴阳消长、盛衰更替,正、邪之间亦有此消彼长的变化。早晨阳气逐渐升腾,白天阳气相对偏盛,病邪相对较轻,病情较为轻浅、平稳;傍晚阳气渐渐衰退,阴气相对偏盛,病邪较白天更重,病情加重。

具体到肩周炎这一疾病,其病情在夜间加重则主要因为炎症的代谢产物在夜晚聚集。当夜间休息时,骨骼肌处于静息状态,小血管与平滑肌紧张性较高,血流阻力变大。当病变的肩关节炎区供血量减少时,炎症的代谢产物不能被迅速运走、稀释、分解,其浓度在局部越聚越高,对痛觉神经的刺激随之增强。同时,在夜间睡眠时,患者的姿势较为固定,肩关节囊或其他肩关节周围组织可能会长时间受压或牵拉,因而疼痛加剧。

此外,在白天,患者的注意力会被工作、学习及人际交往分散,而夜间周围环境的影响较小,患者的注意力更容易集中在肩部的疼痛上,因而觉得夜间的关节疼痛更明显。

## 肩周炎如何检查

肩周炎患者的X射线检查结果通常显示无异常,个别患者会有关节间隙变窄。骨扫描则会显示96%的患者结果呈阳性,且这一比例与患者患病的严重程度、预后效果无关。MRI(核磁共振成像)可用于诊断肩周炎是否合并其他损伤,也可整体评估肩关节。超声局部检查和动态扫查是评估肩周炎的最佳手段。

## 治疗思路

肩周炎带来的疼痛和功能障碍主要来自关节囊的水肿、粘连和关节间隙的变窄,因此治疗的核心在于松解关节囊的粘连。目前,肩周炎的治疗方法主要是保守治疗。部分患者可以自愈,但恢复过程长,而且恢复效果不佳。肩周炎总的治疗原则是“由内而外,先静后动”。

整体治疗思路主要为以下方面:

局部治疗:通过药物注射液压松解法,松解粘连的关节囊,同时对三角肌下滑囊进行注射治疗。

理筋手法:该病急性期疼痛严重者不宜用该手法治疗,以免加剧炎症反应。慢性期可采用理筋手法舒筋活络、松解粘连。

针灸疗法:可取肩髃、肩髃、臂臑、巨骨、曲池等穴,并可“以痛为腧”取穴。

物理疗法:可选用超短波、微波、低频电疗及磁疗、蜡疗、光疗等方法治疗,以减轻疼痛、促进恢复。

## 肩周炎患者的调护

肩周炎有自愈倾向,其自然转归期多在数月至两年,自然缓解病程长、疗效慢、痛苦大,功能恢复不全。因此,患者要树立信心,配合治疗,以增进疗效,加速痊愈。患者在平时要注意肩部保暖,勿受风寒湿邪侵袭,坚持适当运动,以增强肩关节周围肌肉和肌腱的强度。恢复锻炼要循序渐进,操之过急反而有损无益。

(周口市中医院治未病科 张军)

## 时常头晕 可能是得了颈椎病

“晕”一字之念,内涵多多。临床上常把“晕”分为眩晕、头晕和头昏。晕症的解剖、生理、病因、病理复杂,临床分类也各有所见。

### 头晕与颈椎病

头晕的病因多种多样,常见的病因包括神经功能障碍,如梅尼埃病、迷路炎等;脑血管病变,如脑缺血、脑梗死等;耳鼻喉疾病,如耳石症、鼻窦炎等。头晕需要结合患者的具体症状和相关检查进行准确的诊断,因此,患者就诊时常被导诊分散到耳鼻喉、神经内科、精神科等专科。

其中,头晕是不是由颈椎病引起的是一个备受争议的话题,目前尚未有统一结论。颈性头晕虽然缺乏理论依据,但临床上通过对颈椎的梳理治疗,往往能有效改善头晕问题,这说明颈椎病和头晕之间是存在一定联系的。

### 什么是颈性头晕

颈性头晕(cervical vertigo)目前尚无统一的诊断标准,其诊断倾向于采取排除法。颈性头晕至少应有以下特征:头晕或眩晕伴随颈部疼痛;头晕或眩晕多出现在颈部活动后;部分患者颈扭转试验阳性;颈部影像学检查异常,如显示颈椎反屈、椎体不稳等;患者多有颈部外伤或手术史;排除其他原因的头晕。

### 颈性头晕的特点

颈性头晕通常是颈椎关节、肌肉病变引起椎动脉供血不足或颈交感神经反射异常所致,常有以下特征:

颈性头晕多为发作性,有时伴有恶心、呕吐、耳鸣、耳聋、眼球震颤。

当头部过度后仰或转动至某一方位时出现头晕症状,停止后仰或转动后,症状消失或明显减轻。

多发于40岁以上,男女无明显差别,且患者血压基本正常。

伴有头痛时,患者多出现后枕痛或偏头痛,也可为隐痛、跳痛或放散痛。

出现脑干症状,如肢体麻木、感觉异常,严重者可出现对侧肢体轻度偏瘫或同侧脑神经症状。

患者还可能出现吞咽困难、反呛、咽反射消失、声音嘶哑、眼肌麻痹、复视、视物不清等症状。

### 颈性头晕的中医药治疗

中医药治疗颈性头晕体现了理、法、方、药整体治疗的优势,临床上用中医药治疗颈性头晕,对控制头晕的发生、发展具有较好疗效。同西药相比较,中医药治疗颈性头晕优势明显,这一点已被广大患



者认可和接受。

其治疗方法包括:牵引治疗,即用生物力学效应解除颈肌痉挛;推拿及心理疗法;药物治疗,使用非甾体镇痛药、止晕药(如敏使朗)、血管扩张药,改善椎基底动脉血流,增加脑部供血,同时使用活血化瘀中药,降低血液粘稠度;使用颈部围领,减少对动脉交感神经的刺激;使用颈交感神经封闭疗法,改善血管与神经的不良反应;中医骨科手术,采用减压、解除颈部压迫等手段,缓解晕的症状。

### 颈椎病引起的头晕如何预防

注意改善不良的睡眠习惯。正常人在仰卧位时枕头高度应在12厘米左右,侧卧时枕头与肩等高。颈椎病患者的枕头使用与正常人大致相同。枕头的形状以中间低、两端高的元宝形为佳,以便人们利用枕头的中部凹陷来维持颈椎的生理曲度,对头颈部起到相对制动与固定作用。

改善工作时的姿势。对于经常低头工作或头颈部固定在同一姿势工作的人,要使桌子与座椅高度相称,并适于自身,尽量避免过度低头屈颈。桌子可适当高些,勿过低,半坡式的斜面办公桌较平面桌对于预防颈性头晕更为有利。

不能长时间保持颈部不动,应定时变换体位,以满足身体生理性变换的需要,要避免肌肉紧张,避免采用强直性体位。

### 颈椎病引起的头晕如何缓解

可以在颈部用热水袋或热毛巾敷上一段时间,可缓解症状。

用自己的手抓捏后颈部肌肉,使肌肉得到放松,从而缓解头晕。

多做头、颈、体转运动,不要保持同一个姿势不动。

### 注意事项

颈椎病与头晕之间存在一定的关系,但头晕并非颈椎病的特有症状。在出现头晕症状时,应尽早就医检查,明确病因,进行针对性治疗。在治疗过程中,患者应积极配合医生的治疗建议,同时注意改善生活习惯,以促进病情好转。

(周口市中医院治未病科 杨静静)

协办单位

周口市中医院