



“肩负重托”，撸铁多了，你的肩还健康吗？近几年，在门诊上，运动过度导致肩膀疼的患者越来越多，他们辗转拔火罐、针灸、理疗，症状就是不见好转。12月19日，江苏省中医院“肩痛学校”开课，专家提醒，肩膀疼痛的原因多多，很多人以为自己多锻炼就能好转，实际上如果是肩峰撞击症引起的肩痛，反而会越练病情越重，建议患者在肩痛第一时间来医院针对性治疗。

通讯员 颜英杰 现代快报+ZAKER南京记者 安莹

健身撸铁多了，你的肩还健康吗？

撸铁要注意了，这些动作让你的肩很受伤

对于健身撸铁者来说，每天认真刻苦地练习，就是为了让自己变得强壮。可是在“肩负重托”的同时，你注意到自己的肩了吗？

江苏省中医院骨科主任医师沈计荣介绍，在门诊中发现肩袖损伤发病的年龄年轻

化，除了本身肩关节发育异常外，也可能和现在年轻人过度肩部运动，造成肩关节过度损伤有关，尤其长期从事篮球、网球、棒球等需要上肢举过头顶的运动人群中较多见肩袖损伤。

“肩关节和髋关节虽然都

是大关节，但是肩关节的包容很少，活动范围很大，所以很多时候不稳，容易损伤。”沈计荣提醒说，年轻人在做此类运动时一定要先热身，把肩关节等活动打开，不然很容易造成肩关节疼痛，严重的话甚至动都动不了。

到了50岁，很容易中招“冻结肩”

“为什么我的肩膀那么痛，晚上经常会痛醒？”“为什么我的肩膀抬到一定高度就剧痛难忍？”肩膀疼痛的患者经常会被认为是得了“肩周炎”，于是就开始爬墙、甩胳膊等训练，但是病情却不见好转。随着现代医学的发展，发现“肩周炎”这个诊断过于笼统，掩盖了许多特殊的肩关节疾患。

沈计荣介绍，其实，导致肩

痛的原因除了肩周炎，还可能是肩袖损伤、肩关节不稳、颈椎病、肱二头肌长头肌腱炎、非骨科疾病引起的肩痛等。而这些疾病的治疗方法各不同，有的甚至是相反的。”

沈计荣举例说，像肩峰撞击症在早期发病时，并不建议做锻炼等运动，因为这样会带来肩袖损伤，甚至会越练越加重，造成病情恶化。“一旦肩峰

撞击症发展到晚期，甚至只能通过反肩关节置换手术来修复重建。”

如果患者自己试图抬手抬不了，但别人帮他一抬，就抬上来了，这种其实是肩袖损伤。但如果是患者主动、被动，肩膀都抬不起来，其实是患上了“冻结肩”，也就是常说的“五十肩”，一般五十岁左右的人群容易“中招”。

冬季注意保护肩关节，运动前先热身

冬天，也是肩部关节容易出问题的季节。专家表示，寒气侵袭肩关节后容易诱发滑膜炎、冻结肩的发作，因此夜晚注意肩部保暖尤为重要；晚上睡觉时不要将肩部露出被外，窗户开得不要太大，避免室温降低明显，能达到通风目的即可。有肩袖损伤病史的中老年人，切忌手提物品过重，避免增加肩关节肌腱的张力。尽量远离潮湿的环境，避免待在过于潮湿的地方过久。

冬季运动时，尽量选择室内活动，穿宽松长袖运动服，避免肩关节外露，加强肩部保暖。在开始正式运动前一定要做一下“热身”活动，即缓慢、有控制地做上臂旋转动作，可以帮助拉伸和锻炼肩袖肌肉，预防肩袖损伤。运动完同样注意拉伸肩关节。

据悉，江苏省中医院骨科早在2008年就在江苏省率先开展肩关节运动损伤的诊疗和关节镜微创手术，开启了

江苏省肩关节运动损伤诊疗的先河。2015年，该科率先在江苏省开展高难度肩关节的终极手术——人工反肩关节置换手术。根据患者肩痛的不同病情，该科制定了一套中西医结合的个体化的保守治疗方案，包括药物治疗、针灸治疗、物理治疗以及特殊的康复训练和局部注射治疗等。



南医大二附院多了迈皋桥院区

快报讯(通讯员 陈艳萍 记者 任红娟)12月18日，南京医科大学第二附属医院迈皋桥院区正式揭牌，这意味着二附院正式迈入姜家园院区、萨家湾院区、迈皋桥院区“三院区”时代。

南医大二附院顾民院长表示，“揭牌只是一个开始，未来三院区会进行全面融合，积极进行人员互动，尽快将迈皋桥院区的水平提升到三级医院的水平。同时为患者提供完善的转诊机制，迈皋桥院区没有的学科，本院可以派专家过来会诊，在这里解决不了的，直接就将患者转运到本院。”

据悉，迈皋桥院区位于栖霞区和燕路290号，与南京地铁1号线迈皋桥站隔街相望。今年9月起，医院派出近30位专家前往迈皋桥院区坐诊，覆盖各种常见病领域，

前往坐诊的专家很多是科主任或学科带头人。院区陆续设置全日制的专家门诊及专科门诊，将开设的专科包括心血管科、神经内科、消化内科、呼吸内科、肿瘤内科、胃肠外科、肝胆外科、血管外科、甲状腺外科、泌尿外科、乳腺外科、骨科、妇产科、儿科、儿童保健科、耳鼻喉科、口腔科等，满足患者就医需要。院区还新建消化内镜中心，以二附院消化医学中心为依托，服务周边患者。

未来，南医大二附院将加强院府合作，以建设中的迈皋桥院区新院区为依托，全力将迈皋桥院区打造成集医疗、预防、教学、科研、康复、保健为一体的公立三级甲等综合医院，为迈皋桥地区乃至栖霞区的群众提供更高质量的卫生健康服务。

这家胰腺中心年手术量突破1000例

快报讯(通讯员 吴倪娜 记者 刘峻)12月19日下午，海德堡外科学院院长、欧洲胰腺中心主任Markus Buchler教授代表海德堡胰腺中心与南京医科大学第一附属医院(江苏省人民医院)胰腺中心苗毅教授共同签署合作协议书，南京-海德堡胰腺研究院正式成立，未来双方将在临床科研教育管理等方面展开紧密合作。据悉，江苏省人民医院胰腺中心年手术量也突破1000例。

据悉，Buchler教授是海德堡大学外科学院现任院长、外科主任，于2016年被聘为我国荣誉博士，其创立了德国海德堡大学外科临床研究中心，主持多项欧洲多中心的临床研究实验，其领导的海德堡胰腺中心与南京医科大学第一附属医院胰腺中心在过去近十年

时间已经建立了稳固的合作基础，未来双方的合作将既有广度，又有深度。

南京医科大学第一附属医院胰腺中心自2014年成立至今飞速发展，年胰腺手术量从最初的50例发展至今今天的1000多例，胰腺中心业务量持续增长的同时，医疗品质也在不断提升，术后并发症的发生率较低，患者满意度不断提升，吸引了国内外的患者。

海德堡-南京胰腺研究院的成立对双方进一步加强技术对接、人才流动、管理互补，对提高医疗水平和运行效率具有十分深远的意义。南京医科大学第一附属医院胰腺中心把握与海德堡胰腺中心的合作机遇，取得更大突破，造福广大患者，助力江苏卫生事业发展。

小小银针治好了圭亚那小伙的顽疾

快报讯(通讯员 苗卿 端梓任 记者 任红娟)今年7月，中国(江苏)第15期援圭亚那16人医疗队远赴南美洲开展为期一年的援外医疗工作。江苏省第二中医院针灸科医生王栋就是其中的一位援外人员。

在援外的过程中，他接诊了一位圭那亚患者。这名小伙子6年前突发中风，左侧肢体活动不利，对右侧腰部、颈椎造成了严重的压迫，接踵而来的腰椎病、颈椎病，让他疼痛难忍，痛苦不堪，只能靠药物缓解。偶然的一次机会，他得知圭亚那有中国的援外针灸医生，从此便与中国针灸结下了不解之缘。

王栋针对患者受力不平衡、活

动受限的实际情况，持续进行针灸、电针、火罐治疗，并鼓励患者结合康复动作锻炼。一段时间后，患者的疼痛明显得到了改观。按照小伙子自己的话来说，针灸不可思议地缓解了他的疼痛，甚至恢复了一些中风带来的偏瘫症状。他还带来自家院子里种植的水果给王栋品尝。

王栋用小小银针治顽疾，减轻了患者痛苦，架起了中国和圭亚那人民友谊的桥梁。他表示，既然选择了援外，就要努力发扬江苏省援外医疗队的的光荣传统，不断发挥中医药优势，传播中医药文化，造福更多患者，让更多国家了解中医，认同中医。