



带娃学游泳，小心伤到肩

文、图：今日女报 / 凤网记者 罗雅洁 吴小兵

7月30日，2023年游泳世锦赛在日本福冈落幕，中国队共斩获20金8银12铜，名列金牌榜第一。随着中国游泳队在世界赛场上的亮眼表现，加上正值暑期，各类游泳馆肉眼可见地热闹了起来。燃脂效果好、凉快、运动损伤小……这些都是很多人把游泳当夏季首选运动的理由，很多孩子也在家长的带领下纷纷成为游泳大军的一员。但你知道吗，如果姿势不当，游泳速度过快、时间过长，“游泳肩”就找上门了。

15岁女孩患上“游泳肩”

“别人都说游泳的减肥效果好，还不伤膝盖，没想到我却伤了肩膀。”8月1日，长沙市民刘女士告诉今日女报 / 凤网记者，她前两年生完宝宝后，身材一直没有恢复，今年夏天决心减肥，便选择了看似对身体关节伤害最小的运动——游泳。

刘女士隔三差五去游泳馆，每次都游上一个多小时。虽然体重降了一些，但她来不及欣喜，就发现自己肩膀隐隐作痛，游泳时痛感更明显。到医院一检查，她才明白自己患上了“游泳肩”。

其实，不仅是普通人，专业运动员也有可能患上“游泳肩”。

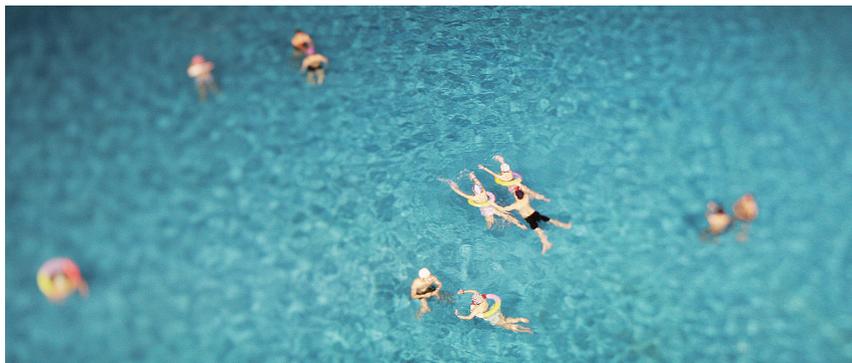
“我曾经接诊过一名15岁的小姑娘，她是专业的仰泳运动员，出现了肩部剧痛的症状，我们为她做了止痛治疗。”8月1日，湖南省人民医院骨关节与运动医学科主任王靖告诉今日女报 / 凤网记者，“‘游泳肩’学名叫肩关节撞击综合征，主要是由于游泳时肩关节频繁活动，

导致肩部韧带与大结节撞击，诱发肩部疼痛和肩关节肌腱损伤。”

近期，湖南省人民医院就接诊了多名“游泳肩”患者。

“特别是采用自由泳、仰泳、蝶泳的人群，因为这些泳姿都需要肩关节频繁举过头顶，导致肩峰下的韧带、肱骨大结节和肩袖肌腱反复撞击，容易造成肩关节局部损伤。”王靖介绍，“游泳肩”的临床症状主要是肩关节疼痛，包括静息痛、运动痛、夜间痛以及活动障碍等。具体来说，患者发生急性损伤时表现为肩部剧痛，肩部的伸展能力减退；患者发生慢性损伤时，肩部隐隐作痛，肩部外展时疼痛，活动受限。

王靖介绍，“游泳肩”目前有效的治疗方法包括：使用消炎止痛药物（口服、外用或者局部注射）、冰敷、针刺运动疗法、理疗及接受正确的康复锻炼。如以上保守治疗无效或肩袖撕裂，应尽早接受肩关节镜手术修复治疗。



暑期学习游泳的孩子越来越多。

“游泳肩”不是肩周炎，治疗方法不一样

同样是肩膀疼痛，“游泳肩”和肩周炎有什么区别？王靖表示，它们有相似症状，但也有明显区别。“手心朝下，把肩关节往外展，如果在60~120度之间出现疼痛，那就有可能是患上了‘游泳肩’。但肩周炎是外展内旋的活动都受限，尤其不能做背伸运动。”

王靖表示，肩周炎治疗先是消炎止痛，再做康复治疗。“把肩关节都练开就可以了，因为肩周炎患者的肩关节并没有实质性损害。”但“游泳肩”是因为肩峰撞击形成的，所以要避免出现肩峰撞击的动作，在日常生活中要少做超过肩关节平面的活动，如果非要说的话，可以把手心向下的习惯改为手心向上。也就是说，肩周炎需要适当的康复治疗，但“游泳肩”则需要静养。

“二者的治疗方法有明显区别，如果患者判断错误，那就会加重病情。”王靖提醒，如果游泳后出现肩部疼痛的症状，要暂停游泳，避免提举重物，休息后肩膀疼痛仍得不到缓解，要及时就

医，再决定下一步的治疗方案。

他建议，普通人群可以考虑改变泳姿，比如蛙泳，因为蛙泳的基本姿势确定了其肩部活动的范围小于其他游泳姿势；游泳前要有充分的准备活动，适当进行肩部放松、屈膝、下蹲活动；游泳时，注意保持正确姿势，身体放松，动作舒展，手脚动作配合协调到位，游泳速度均衡，不宜过快、过猛，同时要合理控制游泳时间，每次游泳不超过1小时为宜；游泳结束后，要适当放松，通过肌肉韧带的拉伸、呼吸调节的方法，让体能更好地恢复。而一旦出现肩关节不适，应及时停止游泳，休息后如果疼痛仍不能缓解，需要及时就医。

值得注意的是，除了“游泳肩”之外，蛙泳也可能导致膝关节损伤，俗称“蛙泳膝”。“蛙泳在蹬腿时，需要膝关节做突然的内收和外展动作，很容易造成膝盖内侧韧带拉伤。”王靖解释，“蛙泳膝”一般以非器质性病变为主，应对方法以休息和康复治疗为主。

Tips>>

其他常见“游泳病”这样预防

不当的游泳姿势，除了可能带来“游泳肩”“蛙泳膝”，还可能对身体造成游泳性鼻炎、游泳性耳病、红眼病、肌肉韧带拉伤等不同伤害，我们应该怎样预防呢？

肌肉痉挛：下水前应充分热身，对抽筋好发部位适当按摩。先用冷水淋浴或拍打身体，使身体对低温有所适应。游泳时间不宜过长，疲劳或饥饿时不宜游泳。夏天注意补充淡盐水。抽筋发生时立即停止游泳，然后对抽筋部位进行按摩、热敷。

颈腰背酸痛：下水前充分热身，有针对性地拉伸肌肉和放松关节，保持正确泳姿，平时增强颈、腰背部核心肌群的训练。

肌肉韧带拉伤：下水前充分热身，保持正确泳姿。发生肌肉、韧带拉伤时，应注意休息，早期可予以冰敷治疗，必要时口服止痛药物。

红眼病：是指游泳性眼结膜炎。应选择消毒做到位的泳池，游泳时佩戴紧密性良好的泳镜。游泳后用清洁的水冲洗眼睛。

游泳性耳病：是指游泳时耳内进水导致的耳道炎症。选择水质好的游泳场，用专用耳塞，避免耳道进水；耳内灌水后不要随便掏耳朵，可用“跳空法”，即头侧向灌水耳一侧，用手掌紧压在该耳的耳廓上，屏住呼吸，然后迅速提起手掌，一压一吸，连续做几次，将水吸出。

游泳性鼻窦炎：游泳时如果呛水，可能把水带入鼻窦，引发游泳性鼻窦炎。游泳时要戴稍微松一点的鼻夹；游泳后用盐水冲洗鼻腔。若鼻子进水，不可用力捏鼻子，避免引起中耳炎。

皮肤湿疹：在湿疹急性发作期避免游泳。在室内游泳入水前，可涂抹多于日常使用量的保湿霜或软膏；在室外游泳前，可先涂抹保湿霜或软膏，半小时后再涂防晒霜，用量不应多于日常量。游泳前后都要淋浴冲洗，并立即使用超过日常量的保湿霜。

腹痛：长时间、长距离游泳时容易发生。饭后一两个小时游泳最佳。一旦游泳时腹痛，应减慢速度和降低强度，加深呼吸，用手按压疼痛部位。若无效应及时就医。



科普 >>

胰腺癌早期症状有哪些

文 / 丁勇 (长沙市中心医院普外科)

胰腺癌的早期症状总的来说是多种多样的，主要表现为以下几个方面：1. 会出现类似胃病的症状。很多胰腺癌早期会出现一些消化不良的现象，比如腹胀、暖气等，这些情况和胃病的现象非常相似。2. 持续性的上腹部疼痛。腹部疼痛的现象也是胰腺癌早期会出现的一种情况。这种持续性的上腹部疼痛，一般比较严重，吃药也不能缓解。3. 间歇性的发热。胰腺癌早期会出现发热的现象，这种发热通过药物治疗，效果也不太好。4. 黄疸。出现黄疸是胰腺癌早期常见症状之一，一般不会有明显的疼痛感。5. 有些胰腺癌患者会出现口干、多饮、多尿的现象，这在医学上称为医源性糖尿病。6. 突然暴瘦。一旦在明确自己胰腺有问题的情况下，如果出现了暴瘦，这个时候就有可能是胰腺癌。

肺炎管炎有什么早期症状

文 / 方绍勇 (常德市鼎城区中河口镇卫生院呼吸内科)

肺炎管炎早期可能会出现发热、咳嗽、呼吸困难等症状。1. 发热。肺炎管炎通常是指累及肺血管壁及其周围组织的炎症性疾病，可能与自身免疫性疾病、感染、结缔组织疾病等因素有关，患者可能会出现反复发作的咳嗽、咳痰、呼吸困难等症状，还可能会出现午后低热、盗汗、疲乏无力等症状。2. 咳嗽。该疾病的患者在早期可能会出现刺激性干咳，如果没有得到及时有效的治疗，可能会导致咳嗽加重，甚至会出现咳出少量痰液。3. 呼吸困难。随着病情的发展，患者可能会出现呼吸困难的情况，在活动后气促的症状会更加明显，甚至会出现端坐呼吸、呼吸浅快等现象。此外，还可能会出现食欲不振、盗汗、关节疼痛等症状。建议患者及时就医，对症治疗。患者在日常生活中要注意休息，避免长时间熬夜，也要注意营养均衡。

怎么判断新生儿是否受凉

文 / 陈孟雨 (湖南省儿童医院新生儿科)

新生儿如果受凉一般会出现如下情况：1. 呕吐。吐奶，或者上吐下泻、食欲不振，整个人看起来没精神。2. 拉肚子。可能会无缘无故哭闹不止，身体会缩起来，拉出来的便便像鸡蛋打匀后冲上开水的形状，此时家长需要注意给新生儿腹部保暖，让新生儿多喝开水，补充因为腹泻流失掉的水分。3. 打嗝。新生儿吸入冷空气时会使植物神经受到刺激，从而使膈肌发生突然受挫引起打嗝。新生儿肚子受凉了，可以先把手心搓热，然后放到其肚脐部位，热会传导到新生儿身体里，让其感觉舒服。这一点最好是让父亲来做，因为男人的手比较热。要提醒的是，遇到新生儿受凉情况，家长不用太过紧张，多给新生儿喝温开水、注意保暖就好。另外，可以给新生儿按摩，以新生儿肚脐为中心，沿着肚脐周边用手掌进行顺时针按摩，每天按摩数次。