

活得好

天天健康

文/庄秀慧 zhuangxh@sph.com.sg

约10%至20%的糖尿病患者可能患有肩周炎（frozen shoulder）。本期《活得好》请骨科医生解析两者的关系。



陈永强医生

糖尿病与肩周炎有何关联？

Beyond Medical Group 旗下Alps Orthopaedic Centre 的骨科高级顾问兼医疗总监陈永强医生解说，肩周炎，又称粘连性关节囊炎（adhesive capsulitis），是指肩关节周围的关节囊增厚并发炎，导致关节僵硬与疼痛。

陈医生指出，肩周炎的确切成因尚未完全明了，但某些生理因素可增加患病风险，例如：

糖尿病患者的胶原蛋白和结缔组织更容易发生变化，使肩关节囊更容易出现疤痕及紧绷；

激素水平的改变，则可能

►肩周炎是指肩关节周围的关节囊增厚并发炎，导致关节僵硬。（档案照）



解释为何40岁至60岁的女性更常受影响。

“我也发现，甲状腺疾病、高胆固醇和心脏病患者更容易出现肩周炎。这可能与结缔组织及血液循环的变化有关，从而引发关节囊收紧。”

医生提醒，上述疾病的患者若持续肩痛，应及早就医检查，以免延误治疗。

活得好

天天健康

文/庄秀慧 zhuangxh@sph.com.sg

骨科医生告诉《活得好》，若能及早诊断肩周炎，通过物理治疗可帮助患者减少僵硬。

有些肩周炎患者难以将手臂举过头顶。(iStockphoto)



别忽视肩周炎早期症状

陈永强医生



Alps Orthopaedic Centre的骨科高级顾问兼医疗总监陈永强医生提醒，别忽略肩周炎

早期症状：肩部疼痛症状在夜间加剧；患者感到难以将手臂举过头顶或伸手至背后。

陈永强医生接受《活得好》采访时说，肩周炎一般分为三个阶段：

冻结期：肩部持续疼痛，尤其在夜间明显，活动范围逐渐受限。

僵硬期：疼痛可能稍减，但肩关节活动受限最为严重，患者常难以进行日常动作。

恢复期：症状逐步改善，关节活动度慢慢恢复，但可

能需时数月甚至数年。

陈医生强调，若及早诊断，通过专业引导的伸展和运动练习，物理治疗可帮助患者保持肩部活动能力并减少僵硬。此外，服用止痛药物，必要时配合注射治疗，也能协助控制症状、改善病情。

“在极少数情况，即经过数月治疗，肩关节仍然严重僵硬，才会考虑手术方案。最常见的是锁孔手术（关节镜手术），通过小切口释放收紧的关节囊，从而帮助恢复活动能力。”