文/庄秀慧 zhuangxh@sph.com.sg

约可能患有肩周炎(frozen shoulder)。本期《活得好》请骨外科医生解析两者的关系。

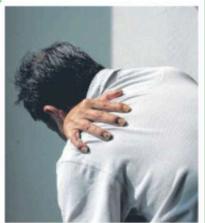
## 糖尿病与肩周炎 有何关联?

Beyond Medical Group 旗下Alps Orthopaedic Centre 的骨外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



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。

## 文/庄秀慧 zhuangxh@sph.com.sg

**53.**外科医生告诉《活得好》,若能及早诊断肩 **ヺ** 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)

## 至背后。

Alps Orthopaedic Centre的骨外 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

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。

陈永强 医生