

肩周炎用穴位注射治疗需要注意哪些问题？

王 森

右江民族医学院附属医院中医科 533099

【中图分类号】R246.2

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2023) 05-094-01

肩周炎是一种常见的肩部疾病，常导致肩关节疼痛、僵硬和功能障碍。近年来，穴位注射治疗逐渐被应用于肩周炎的治疗中，被认为可以缓解疼痛和改善症状。那么，肩周炎采用穴位注射治疗需要注意哪些问题呢？

首先，治疗过程的配合非常重要。在接受穴位注射治疗前，患者应与医生充分沟通，了解治疗的目的、过程和可能的不适感。患者需要配合医生的操作，保持身体放松，遵循医生的指导。在注射过程中，可能会感到一些刺痛或不适，但这是正常的反应，患者应尽量保持镇定，不要过度紧张。其次，治疗后的恢复也需要注意。穴位注射治疗后，患者可能会感到一定的疼痛或不适，这是正常的生理反应。患者应遵循医生的建议，按时服用止痛药或消炎药，以减轻疼痛和减轻炎症。此外，患者还应避免剧烈活动和过度用力，以免加重肩部的负担和疼痛。适当的休息和保持肩部的温暖也有助于恢复。

在接受肩周炎穴位注射治疗时，还需要注意以下几点：

1. 选择正规医疗机构：患者应选择正规的医疗机构进行治疗，确保医生具备相关的专业知识和经验。这样可以降低治疗风险，提高治疗效果。

2. 注意个人卫生：在治疗前后，患者应注意个人卫生，保持注射部位的清洁和干燥，以减少感染的风险。

3. 综合治疗：穴位注射治疗通常作为综合治疗的一部分，结合其他治疗方式使用效果更佳。常见的综合治疗包括物理疗法（如理疗、热敷）、药物治疗（如镇痛药、抗炎药）、康复训练等。医生会根据患者的具体情况制定个性化的综合治疗方案。

4. 穴位选择：穴位注射治疗肩周炎的穴位选择应根据患者的具体情况和症状来确定。常用的穴位包括肩井穴、天宗穴、曲池穴等，这些穴位与肩部相关的经络和神经有关。医生会根据患者的病情进行综合评估，确定适合的穴位。

5. 治疗频率和次数：穴位注射治疗的频率和次数因个体差异而异。通常情况下，患者需要进行多次治疗，每次治疗间隔一定的时间。具体的治疗频率和次数由医生根据患者的病情和反应来决定。患者应按照医生的建议进行治疗，并定期复诊。

6. 注意疼痛感觉：穴位注射治疗可能会引起一定的疼痛

感觉，但这是正常的反应。患者应尽量保持镇定，不要过度紧张。如果疼痛感觉过于强烈或持续时间较长，应及时告知医生，以便医生进行调整。

7. 注意过敏反应：在穴位注射治疗中，有些患者可能对药物或麻醉剂存在过敏反应。患者在治疗前应告知医生自身的过敏史，以便医生选择合适的药物和麻醉剂，避免过敏反应的发生。

8. 康复锻炼：穴位注射治疗只是肩周炎综合治疗的一部分，患者在治疗后仍需要进行康复锻炼。康复锻炼有助于恢复肩部的功能和稳定性，减轻疼痛和改善肌肉力量。患者应遵循医生或康复师的指导，进行适当的锻炼。

9. 饮食调理：在接受穴位注射治疗期间，患者可以适当调整饮食，选择一些有益于肩部健康的食物。例如，增加摄入富含维生素 C 的食物，如柑橘类水果、红椒等，有助于促进软组织的修复和抗炎作用。此外，适量摄入富含蛋白质的食物，如鱼类、瘦肉、豆类等，有助于肌肉的修复和增强。

10. 避免过度使用肩部：在穴位注射治疗期间，患者应避免过度使用肩部，尽量减少肩部的负荷和压力。避免进行剧烈的运动或重物的搬运，以免加重肩部的疼痛和损伤。如果需要进行日常活动或工作，可以尝试使用辅助工具或改变姿势，减轻肩部的负担。

11. 心理调适：肩周炎可能会给患者带来一定的身心压力和焦虑。在接受穴位注射治疗期间，患者应注意进行心理调适，保持积极的心态和良好的情绪。可以尝试一些放松技巧，如深呼吸、冥想、听音乐等，以减轻焦虑和压力。

12. 定期复诊和随访：穴位注射治疗后，患者应定期复诊并进行随访。定期复诊有助于医生评估治疗效果和调整治疗方案。患者在随访期间应与医生充分沟通，及时反馈自身的症状和感受，以便医生进行进一步的治疗调整。

需要注意的是，穴位注射治疗肩周炎的效果和安全性仍需进一步研究和验证。患者在选择治疗方式时应咨询专业医生，充分了解治疗的利弊，并根据自身情况作出决策。同时，患者在治疗过程中应与医生保持良好的沟通，及时反馈治疗效果和不适感，以便医生进行调整和指导。

（上接第 93 页）

快速的恢复。

3.2 了解药物的成分，防止过敏

由于人们的身体体质不同，所以对药物的过敏情况也有不同。因此患者在用药之前首先要做的就是了解药物的成分，同时查看药物的说明书来有效的避免药物带来的过敏反应。比如：大多数的感冒药中都含有马来酸氯苯那敏，服用这种成分的药物会使患者出现头晕、耳鸣、思维紊乱等症状，所以对于一些从事高空作业、司机等职业的人来说，要谨慎选择防止出现意外。

3.3 根据药物了解，选择合适时间

由于药物的种类不同，所以药性也有不同。比如：有些药物对患者的肠胃有一定的刺激性，这时患者就需要在饭后半个小时进行服用。而有些药物没有副作用，这时患者可以空腹进行用药，在一定程度上还能增强药物的吸收，进而更好的促进患者的病情恢复。

总而言之，当患者在服用药物进行治疗时，一定要谨慎选择。在条件允许下还可以到医院门诊进行就医选择最为合适的药品，只有这样才能有效的避免药物的后遗症，进而更好的促进患者的病情恢复。