

自以为肩周炎，越锻炼越痛

医生提醒：肩膀疼痛不等于肩周炎，应及时就医明确病因

YMG全媒体记者 黄钰峰 通讯员 李成修 姜宗延

肩痛是一种常见病，遇到肩痛，很多人都会误以为自己得了肩周炎并盲目治疗，其实肩痛不一定是肩周炎。那有哪些原因可能导致肩膀痛？近日，记者采访了烟台毓璜顶医院关节外科副主任医师盖鹏宙。

肩膀痛误以为是肩周炎

“盖主任，我最近肩膀痛，胳膊也抬不起来，晚上睡觉都能疼醒，是不是得肩周炎了？”近日，55岁的张阿姨问盖鹏宙。

张阿姨说，最近干活干得多，肩膀有点儿疼。一开

肩周炎俗称“五十肩”“冻结肩”，患者肩关节各个活动角度均受限，不管是主动还是被动都无法正常活动，肩关节十分僵硬，和冻住一般。而肩袖损伤是肩关节主动活动时因肌腱撕裂、疼痛较重而受限，被动活动时因不需撕裂的肌腱发力，活动不受限。

这两种疾病的治疗方式也明显不同：肩周炎是自限性疾病，可以通过拉伸、推拿、理疗等缓解症状，等待自愈，极少需要手术。肩袖损伤千万不能自行

始她以为得了肩周炎，在网上查了一些锻炼方法。可锻炼了几天后，疼痛不但没有减轻，反而越来越重。

“你的肩膀目前不能主动活动，被动活动正常，这明显不是肩周炎。”在给张阿姨检

查的过程中，盖鹏宙认为她的疼痛并不是肩周炎导致的。

通过磁共振检查，张阿姨肩膀痛的“罪魁祸首”找到了——肩袖损伤。根据她的损伤程度，盖鹏宙最终为其进行了关节镜微创手术治

疗，取得了很好的效果。

“肩周炎和肩袖损伤的治疗思路恰恰相反，这也是张阿姨越锻炼疼痛越严重的原因。”盖鹏宙说。

及时就医很关键

盲目拉伸，否则会导致损伤肩袖撕裂口扩大，增加手术修复难度。有的患者因为肩袖损伤长期得不到有效治疗，疼痛持续存在不敢活动出现合并肩周炎。市民一旦肩部疼痛明显，且久久没有好转，应及时到医院进行诊断，切勿轻举妄动或自行康复锻炼，导致损伤加重。

“肩袖损伤在生活中很常见，做好日常预防非常重要。”盖鹏宙说，年轻人体育运动或健身时，要注意避免受伤。老年人在生活中应减少过顶运

动，比如大扫除、晾晒衣服、擦玻璃时，胳膊尽量别使劲抬高。避免抬重物或突然发力：突然发力易导致肌肉肌腱损伤；老年人尽量不要抬重物，如果抬，一定要缓慢进行。同时应该避免长时间保持、重复同一姿势。如果长期、过度地使用肩关节，肌肉会劳损，容易导致肩关节疾病。平时注意劳逸结合，适度活动，拉伸肌肉，缓解疲劳。



误食毒蘑菇 警惕“假愈期”

本报讯(YMG全媒体记者 张莘 通讯员 王朝霞 曾颖雪)近期，我市雨水充沛，野生蘑菇生长旺盛，毒蘑菇夹杂其中难以鉴别。昨天，烟台市疾控中心提醒广大市民，切勿食用野生蘑菇，一旦误食毒蘑菇，严重者会危及生命。预防毒蘑菇中毒的根本办法就是不采、不食、不买卖野生蘑菇。

不同毒蘑菇含有不同的毒素，一种毒蘑菇也可能含有多种毒素，对人体造成的损害也有所不同。常见蘑菇中毒有7种临床类型，分别是急性肝损害型、急性肾衰竭型、横纹肌溶解型、胃肠炎型、神经精神型、溶血型和光敏性皮炎型。其中以胃肠炎型最为常见，急性肝损害型是最常见的致死类型。目前，在我市已查明的毒蘑菇中毒事件中，导致急性肝损害型中毒的主要为黄盖鹅膏和淡红鹅膏。

误食毒蘑菇须特别警惕“假愈期”。急性肝损害型毒蘑菇中毒的危害容易被人忽视，其发病早期会出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等明显胃肠道症状，经过对症治疗后症状消失，患者自觉康复，此期一般持续1~2天，在医学上“自觉康复”的这段时期称之为“假愈期”。随后，患者会再次出现恶心、呕吐、腹部不适、纳差、肝区疼痛、肝脏肿大、黄疸等症状，肝功能检查发现谷丙转氨酶急剧升高，提示出现明显肝功能损伤。重症患者可能会因肝性脑病、呼吸和循环衰竭而死亡。“假愈期”常常会让患者及家属忽视了病情的严重性而错过最佳救治时机，造成严重后果。因此，要特别警惕“假愈期”。

烟台市疾控中心特别提醒市民朋友们，珍爱生命，远离野生蘑菇。一旦在食用野生蘑菇后出现头昏、恶心、呕吐、腹痛、腹泻、烦躁不安或其他不适症状，请立即采取催吐措施，并及时前往医疗机构就诊。

吃大蒜能给身体“灭菌”吗？



尽管大蒜素有抑制细菌生长的效果，但是多吃大蒜并不能给身体灭菌。原因在于大蒜所含的大蒜素进入人体后会分解，因此难以发挥杀菌抑菌功效。

尤其是在已经出现腹泻症状时，更不应该食用生蒜来“灭菌”。人体在产生腹泻情况时，整个肠腔均处于“过饱

和”的紧张状态中，进食大蒜，会刺激肠壁，促成血管进一步充血、水肿，使更多的组织液涌入肠内，加重腹泻。

患口腔溃疡、胃溃疡和十二指肠溃疡以及皮肤和黏膜疾病的，应当减少吃包括生葱蒜在内的刺激性调味品。

大蒜虽然具有一定抑菌功效，但日常生活中用于调味

的大蒜，摄入量在日常膳食中的比例非常小。

不同的烹调方法也会影响大蒜中大蒜素的含量，因为大蒜素不耐高温，所以生大蒜中的大蒜素含量是最高的。有研究对比了4种烹调方法发现，大蒜素的损失率为油炸最大，蒸制其次，然后是水煮，损失最小的是微波加热。 本报综合

我市助力企业发展“御风而行”

6月以来已举办各类招聘活动380余场



本报讯(YMG全媒体记者 张孙小娱 通讯员 孙力伟 连一脉)近日，市公共就业和人才服务中心发布8月份“百日千万招聘专项行动”计划，全市范围将陆续举办119场次招聘活动。6月份以来，全市各级累计举办各类招聘活动380余场次，为4000余家企业发布就业岗位4.3万个，充分发挥线上线下就业服务平台作用，促进高校毕业生、退役军人、失业职工等群体好就业、就好业，全力保障企业用工需求。

烟台市人力资源和社会保障局围绕“就业有帮扶、用工有支持、满意有提升”的目标，抢抓用人“黄金期”，精准开展用工调查，聚力实施“春风助企”行动，常态化开展线下招聘活动，并通过“互联网+就业”精准匹配岗位，开展多样化职业指导服务，力保全市就业形势总

体稳定、企业发展“御风而行”。

全面开展摸底走访调查，精准实施系列政策宣传。围绕服务企业用工引才，我市按照“覆盖全域抓要点，科学分析重实效”的工作原则，面向包括全市2260户规模以上工业企业、2197户重点企业、220户失业动态监测企业、200户先进制造业高质量发展倍增培育企业，以及区市确定的其他重点企业，开展广泛的用工调查，有效监测全市用工形势，超前开展问题预警。由全市人社用工服务专员，按缺人数实行三级响应，提供“一对一”用工服务保障，通过实地走访、电话核实等形式，集中宣传支持企业稳岗拓岗的政策服务举措，公布三项清单、一项流程，确保助企政策应知尽知、应享尽享。

常态化开展线下招聘活动，协同开展系列专项行动。按照省市

两级有关工作部署，全面实施“春风助企”行动，持续举办“春风送真情 援助暖民心”“服务民企促发展，扩大就业惠民生”“百日千万网络招聘”等系列用工保障活动，截至目前，全市人社部门共举办线上线下招聘会920余场次，发布岗位信息39.7万个，服务招聘企业3.2万家。同时，围绕“就业有帮扶、用工有支持、满意有提升”的目标，联合退役军人事务局、文化和旅游局、市妇联、市残联等多个部门，市、区联动实施摸底走访调查、系列政策宣传、就业创业项目推介、精准对接服务、专场招聘、暖心便民服务等6项专项行动。

信息化赋能招聘求职，打造“互联网+就业”烟台招聘信息平台品牌。推行“五个一服务”，让招聘求职更便捷更高效。坚持服务平台统一管理，实现全市公共招聘求

职服务标准化、信息化、智能化，线上线下服务一体化；坚持服务体系一体全域，通过为登记失业人员、求职者提供职业指导、职业介绍“一链式”服务，打造“一体全域”的公共就业人才服务信息网络；坚持线上线下一套数据，将各级公共就业服务机构线上、线下渠道采集的招聘求职信息统一纳入烟台公共招聘网数据库，实现招聘求职信息“一点登录，全市查询”；坚持招聘求职一次办理，依托就业意向采集推送模块，通过提供简历智能诊断、岗位智慧推荐、人才智能推送服务，变被动服务为主动服务，变人工查询为智能办理，从而实现招聘求职服务一次办理；坚持精准服务一键直达，实现求职者简历投递、企业面试邀约“一键直达”，线上线下招聘活动摊位“一键预约”，附近岗位“一键检索”“零距离”精

准助力就业人才服务工作。

参加招聘活动方式：

用人单位可电脑端登录“烟台市人力资源和社会保障局”官网—“烟台人社网上办事大厅”—“单位登录”(可选择单位编号“即社保账号”或山东政务服务网两种方式登录)—“招聘求职专区”(在登录后“烟台市人力资源和社会保障局网上服务大厅”页面最右侧)，即可免费发布招聘信息、查看求职者简历、在线报名现场/网络招聘会。也可直接登录“烟台公共招聘网”，使用山东政务服务网账号进行登录。

求职者可关注“烟台市人力资源和社会保障局”微信公众号，点击“@人社”—“微招聘”，访问手机端“烟台公共招聘网”；也可点击微人社—掌上大厅新版—求职意向采集，提交求职意向，系统将为您智能匹配并推送岗位信息。