



周强

新华医院崇明分院骨科主治医师,医学硕士。

擅长:肩膝关节疼痛的诊断与治疗,采用关节镜治疗半月板损伤、交叉韧带损伤、肩袖损伤、肩峰撞击症、冻结肩、腕管综合症等疾病。

门诊时间:周一全天及周四上午(关节疼痛门诊)。
地点:门诊二楼骨科。

肩膀痛≠肩周炎

肩膀疼痛是困扰中老年人常见的症状,患者不能完成梳头、提裤子、解衣、擦拭等日常动作,常合并夜间疼痛,肩部力量下降,严重影响日常生活和工作。谈到肩膀,大家首先想到的就是肩周炎,事实上肩周炎只占有肩痛病因的5%-10%,导致肩痛最常见的原因是肩峰撞击综合症和肩袖损伤。由于认识的不足,很多肩痛被归结于肩周炎,采取错误的锻炼或治疗方法导致病情加重的情况比比皆是。

什么是肩周炎?

肩周炎又称为“五十肩”,在糖尿病及甲亢人群中发病率相对较高,发病年龄通常在40-60岁左右,女性较男性多。肩周炎目前较规范的诊断是粘连性关节囊炎或冻结肩,其定义是:无明显诱因下出现的肩关节疼痛及全方位的主被动活动受限的一种自限性疾病。自限性的意思通俗点说就是自己能好,不需要太多的干预,病人经过一个1.5-2年的自然病程,可以基本恢复正常。

肩周炎通常缓慢发病,治疗的角度上看,疼痛剧烈时口服消炎镇痛等药物对症处理,疼痛缓解后可行爬墙、

甩肩,拉吊环等锻炼加快关节活动度的恢复,很少需要手术治疗。

肩痛的罪魁祸首到底是谁?

肩痛的最常见病因是肩峰撞击综合症和肩袖损伤。钙化性肌腱炎、关节炎、颈椎病、心脏病、胆石症、肺部肿瘤等疾病也可导致肩痛,需要小心鉴别。肩关节是全身活动范围最大,解剖结构最复杂的关节,可以完成外展前屈、外旋及内旋等多方向活动,肩袖是包绕在肱骨头上的四块肌腱肌肉复合体,是协助肩关节完成各项运动最重要的结构,一旦受到损伤,将导致肩痛、力弱等症状。

肩峰撞击综合症常见于肩膀过顶劳动者(装修建筑、环卫、水电工等)及中老年人。在40岁以后,随着年龄的增长,肌腱发生退变和老化,局部的血液供应减少,在此基础上频繁的肩膀过顶动作,会导致肩峰下间隙变窄,喙肩韧带与肩袖发生撞击,造成肩峰下滑囊炎及肩袖肌腱炎,导致肩膀疼痛、活动受限等症状,如果病情继续进展,必将导致肩袖损伤。

正因为肩周炎与最常见的肩峰撞击及肩袖损伤在治疗上完全不同,康

复锻炼方式甚至是截然相反的,所以将肩痛都归结为肩周炎可能会带来灾难性的后果。

下面我们简单总结一下不是肩周炎的肩痛:

- 1.年龄小于40岁,或大于70岁的人群很少犯肩周炎。
- 2.外伤,跌倒后出现的肩痛不是肩周炎。
- 3.肩部手术或身体其他部分手术后出现的肩部疼痛,僵硬不是肩周炎。
- 4.突然发病,肩部剧烈疼痛,伴有发热,白细胞升高的不是肩周炎。
- 5.肩膀自行不能抬起来,他人帮助下可以上抬的不是肩周炎。
- 6.伴有手指麻木的肩痛不是肩周炎。
- 7.肩部疼痛,伴有肩部力量明显下降的不是肩周炎。
- 8.肩部各个方向活动中,有一个或多个方向活动范围正常的不是肩周炎。
- 9.X片、磁共振检查肩部明显异常的不是肩周炎。
- 10.肩关节外旋活动正常的肩痛不是肩周炎。

全力打造崇明加快发展的良好形象

(上接1版)最大限度减少政府对市场资源的直接配置,最大限度减少政府对市场活动的直接干预,最大限度提高企业、群众办事的便利度,努力实现企业审批和服务事项全程网上办理的“应上尽上”或“最多跑一次”。

唐海龙指出,全区上下要紧抓问题,举一反三,深入开展整治、加快转变作风,切实提升能力,努力打造一支有感情、有责任、有能力的工作队伍。要以“换位思考”、“换位体验”、拒绝说“不”、“发扬‘店小二’精神,带着感情、满怀深情、真心实意帮助企业、群众解决好每个难点、堵点、痛点问题。要有主体意识,生态岛建设人人有责,要以“等不起”的紧迫感、“慢不得”的责任感、“坐不住”的使命感、“赶不上”的危机感,抓紧对标提升,切实担负起应有的责任。要有担当意识,坚决防止责任落实的“梗阻”和压力传导的“递减”,做到守土有责、守土尽责,切实拧紧拧紧生态岛建设中的每一颗“螺丝”,确保优化营商环境各项工作落地有声。要有规矩意识,严肃纪律要求,抓好责任落实,认真排查窗口服务工作存在的问题和不足,抓紧健全完善人员管理的相关规章制度并严格执行。要抓紧补课、苦练“内功”,根据时代发展和生态岛建设新形势、新需要,以“手机充电”精神不断加强理论

修养、业务能力和综合知识的学习,不断加强一线操作能力,切实练就过硬本领,争做窗口服务的“合格者”、“多面手”、“整改先锋”。

“今天的会也是一次重整行装再出发的会。”唐海龙强调,要拿出实际行动,以莫大的勇气和务实的举措来重新审视工作、修复短板、塑造环境。区委决定,开展为期两个月的优化营商环境“大整改”专项行动。主要包括五方面内容——

深入开展“大学习”。深入学习习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的十九大精神,学习市委、市政府对营商环境建设的决策部署和市委书记李强的批示精神,深入回答“我是谁、为了谁、依靠谁”的问题。

深入开展“大排查”。全区各基层站所、窗口单位的所有同志要围绕“优化营商环境”主题,对照世界级生态岛工作标准,结合自身岗位实际,深入进行自我剖析,形成一份对照检查材料,列出问题清单、认真剖析原因、明确整改措施,并在所在单位进行全员公开交流、公开讨论、公开上墙、公开销号。

深入开展“大体验”。全区市场监管、税务、行政服务中心等涉窗口服务单位的同志要深入服务窗口、走进工作一线,与服务对象和普通群众互换角色、换位体验,并把解决问题作为换

位体验活动的出发点和落脚点,解企业、群众的所思所盼,推动工作作风的转变,促进服务质量的提升。

深入开展“大督查”。区委督查室、区政府督查室要会同相关部门对各单位大整改开展情况进行联合督查,区人大要开展依法监督,区政协要开展民主监督,区行政服务中心等窗口服务单位主管部门要加强工作监督,各乡镇要发挥属地管理职能,区纪委监委、区新闻办等单位也要积极发挥纪律监督、舆论监督、司法监督、审计监督、社会监督等作用,切实为优化营商环境保驾护航。

深入开展“大考评”。区发改委等要牵头相关部门研究制定优化营商环境绩效考核办法,建立科学考核评价体系;相关责任主体要全面系统总结和评估大整改开展情况,形成提能力、促发展、转作风的好经验好做法;要探索社会评议、群众评议的有效方式,以第三方视角深入发现我们整改过程中的问题和不足;区纪委监委要牵头相关部门,加大对干部职工考评问责的力度,对督查考评中发现在整改过程中仍存在“不作为、慢作为、乱作为”等企业、群众反映强烈的突出问题,坚决追究相关单位和责任人责任,决不姑息。

李政就贯彻落实会议精神指出,优化营商环境是构建区域发展竞争力的关键因素,是推动改革开放再出发的内生动力,是推进崇明世界级生态

岛建设的重要支撑,是崇明生态文明建设的重要标志。全区上下要进一步深化思想认识,提高政治站位,强化责任担当,抓好举一反三,严格引以为戒,针对本区在营商环境方面存在的短板问题决不放弃,全面查找、全面分析、全面整改、全面提升,坚决打好营商环境整改翻身仗。要优化办事流程,实行窗口办事全程监督,建立健全工作制度,全面推进“一网通办”,切实提高政府效能,真正惠及广大群众和企业。要把“大整改”专项行动作为机关作风建设的重要抓手,把群众和企业办事的难点、痛点、堵点作为工作努力的重点,把群众和企业的获得感、满意度作为工作好坏的评价标准,规范窗口服务,抓好业务培训,加强监督检查,严格管理制度,强化效能建设,对管理松懈、作风涣散、问题多发的单位严肃问责,对窗口服务单位和人员组织开展“大整改”专项行动专项考评,切实提高整改实效,不断提升服务水平,当好服务企业和群众的“店小二”,努力打造与世界级生态岛建设相匹配的营商环境。

会上,区税务局、区市场监管局、区行政服务中心作交流发言。

(按照区委、区政府要求,区级媒体将对崇明营商环境加大新闻舆论监督力度,我们也欢迎社会各界人士向“12345市民热线”举报,提供新闻线索,崇明区新闻传媒中心将对相关问题予以曝光。)

“改革开放40年之路”征文启事

今年是我国改革开放40年。在这40年里,中国发生了翻天覆地的大变化。40年来,崇明人民坚持不懈走改革开放之路,创造出了幸福的生活。为纪念改革开放40周年,即日起开展以“改革开放40年之路”为主题的征文活动。

一、活动主题

以“改革开放40年之路”为主题,回顾和展望崇明的改革开放发展历程,展示崇明人民在改革开放中团结奋进、拼搏创新的良好精神风貌;反映改革开放真实图景,展示老百姓日新月异的美好生活,记录崇明人民以勤劳智慧谋取发展的故事。

二、征文要求

1.征文体裁不限,散文、诗歌、纪实文学等均可。内容须主题鲜明、立意新颖、文风朴实,具有较高的思想性、创新性、可读性。

2.征文须为原创,不可抄袭、篡改。字数在2000字以内为宜。

3.投稿方式:
(1)电子邮件投稿邮箱:cmbggk40@126.com;
(2)纸质稿件请邮寄至:崇明区城桥镇一江山路511号《崇明报》收,邮编:202150。

来稿请注明“改革开放40周年征文”字样;文末请注明作者姓名、单位、职务及地址、联系电话。

三、征文对象

本次征文面向岛内外各阶层人士,不限年龄、职业。凡关注崇明、热爱崇明的作家、文学爱好者和业余写作者,均欢迎踊跃来稿。

四、征文时间

即日起至2018年10月31日。

五、奖项设置

本次征文设一等奖、二等奖、三等奖及优秀奖,颁发证书并根据不同等级给予奖励。

□ 区委统战部、区新闻传媒中心

遗失启事

上海市崇明县小余废品收购部遗失营业执照正本:310230600424489
上海市崇明县味美酒家遗失食品经营许可证正本:JY23102300000480
上海市崇明县中烟烟商店遗失营业执照副本:310230600283856
崇明县新民镇群烟商店遗失营业执照副本:310230600042793
上海市崇明县新民镇陆家杂货商店遗失营业执照副本:310230600171817
上海市崇明县锦昌杂货商店遗失营业执照副本:310230600193032
上海市崇明县三星镇新瑜杂货商店遗失营业执照副本:31023060013104

推动崇明教育创新发展

(上接1版)相信在广大教师和教育工作者以及全区上下的共同努力下,崇明的教育事业一定会蓬勃发展,一定会越办越好、越办越强。

又讯 9月12日,区委副书记、区长李政在区教育局领导陪同下,来到

西门幼儿园特教部、培林学校,看望慰问特殊教育战线上的教师和学生。

李政首先来到西门幼儿园特教部慰问,饶有兴趣地观看了老师和孩子们献上的歌舞表演、祝孩子们健康快乐地成长,并与大家合影。

随后,李政来到培林学校,察看学校硬件建设和学生学习生活情况,听取学校特教工作的介绍。

李政感谢学校老师付出的辛勤劳动,希望他们为特教对象倾注更多关爱,让孩子们感受大家庭的温暖。

百舸争流 不进则退

(上接1版)近年来,崇明的整体形象不断提升,尤其是世界级生态岛建设目标确立以来,崇明方方面面的工作得到了全市上下、社会各界的肯定。可以说,我们正竭力从一个相对“落后的、闭塞的”崇明,走向更加“开放的、有活力、有潜力”的新崇明。而正当我们全力营造聚四海之智、借八方之力共建生态岛的良好氛围,在营商环境建设方面暴露出短板,对正在快速发展的崇明产生了不良影响,这一教训是深刻的。但有问

题并不可怕,关键是要直面问题、不回避问题,把问题消灭在萌芽状态。在建设世界级生态岛的新形势下,崇明的各级干部、每位同志都应当站在更高的层面去认识这一问题,决不能再高高挂起、无动于衷。

进入新时代,崇明肩负新的使命,也面临新的竞争。千帆竞发、百舸争流,不进则退,慢进也是退。建设世界级生态岛的目标确立以来,全区上下凝心聚力,向着全新的目标坚定前行、深入探索,解决了很多以前从未碰到

过的困难,干成了很多以前从未干过的事情。可以说,取得这样的成绩,是我们不懈努力、长期付出的结果。面向未来发展,更需要我们精心维护、倍加努力。以建设世界级生态岛为目标的崇明,唯有拿出“改革开放再出发”的决心和勇气,才能赢得新优势、掌握主动权;唯有对标国际最高标准、国内最好水平,进一步提高服务水平,努力打造与世界级生态岛建设相匹配的一流营商环境,才能真正提升城市软实力与核心竞争力。

崇明世界级生态岛建设没有先例可循,这就需要在改革实践中不断创新突破。全面优化营商环境,同

样需要我们勇于创新。这就要求我们,对于凡是有益于生态岛建设发展大局、有利于推动生态岛建设可持续发展、有利于增进群众福祉的事,就要勇敢地创新,并通过制度的创新、流程的改造,做好简政放权的“减法”,做强监管的“加法”和优化服务的“乘法”。要坚持问题导向、需求导向、效果导向,最大限度提高企业、群众办事的便利度,努力实现企业审批和服务事项全程网上办理的“应上尽上”或“最多跑一次”,当好服务群众和企业的“店小二”,用公务员的“辛苦指数”,换来群众的“幸福指数”、企业的“发展指数”。

□ 记者 丁沈凯 摄影 周天舒