

健康热评 JIANKANGREFENG

数九天,谨防面瘫

本报记者 陈晶

冬至即将来临,正式开启数九寒冬时刻,寒冷空气不断,气温持续走低。此时,大众要防止风寒之邪侵犯面部,出现面部神经炎,即面瘫病症。面瘫一年四季都可能发生,但冬季是面瘫的高发季节。吹冷风、受冷水刺激是最常见的致病因素。预防面瘫,应注意保暖、适量运动、合理饮食和充足睡眠。

两类面瘫,通常所指的面瘫是周围性面瘫

“面瘫又称面神经麻痹,是一种以口、眼向一侧歪斜为主要临床表现的常见疾病,分为中枢性面瘫和周围性面瘫两类,通常我们所指的面瘫是周围性面瘫。该病的基本病机为气血痹阻,经脉功能失调,不能温煦濡养于面部肌肉。”江西省中医院主任医师黄长军介绍,本病可发生于任何年龄,发病急,多见一侧面部发病,其发生常与劳作过度、正气不足、风寒或风热乘虚而入等因素有关,也与季节更替呈相关性,冬天发病率明显高于其他季节。

黄长军说,中枢性面瘫病灶对侧下部肌瘫痪,主要表现为鼻唇沟变浅或消失、口角歪斜、示齿不全、鼓腮漏气等,病灶对侧面部随意动作丧失,但仍有哭、笑等表情;周围性面瘫病灶同侧上部及下部肌瘫痪,主要表现为额纹变浅或消失、抬眉及蹙眉不能、闭眼不全、眼裂变大、口角歪斜、鼻唇沟变浅或消失、流涎等,丧失同侧面部表情。最常见的特发性面神经麻痹患者,在用力闭眼时,眼球向外上方转动,露出白色巩膜,称为Bell现象。

“不同的病因有其特征性的伴随症状。”黄长军提示,如由卒中引发的中枢性面瘫可能会伴有病灶对侧单个肢体运动或感觉障碍等;周围性面瘫可伴有舌前2/3味觉障碍、听觉过敏(特发性面神经麻痹),外耳道、鼓膜上出现疱疹,外耳道、耳郭感觉迟钝(亨特综合征)等。

出现以下症状,谨防面瘫找上你

那么,怎样在第一时间判断自己是否得了面瘫?“当出现以下这些症状时,须高度警惕,谨防面瘫病找上了你。”江西中医药大学附属医院主任医师焦琳提醒——

口角歪斜、漱口漏水、鼓腮漏气。一大早起来刷牙,发现漱口漏水,鼓腮漏气,不能吹口哨了,甚至一笑发现一侧口角明显



歪斜,出现这些症状需要注意了,此时十有八九是得面瘫。

一侧眼睛闭合不全,眼睛干涩或迎风流泪。如果你发现一侧眼睛出现闭合,眼睛莫名其妙出现干涩或流泪增多,这个时候也要警惕,以上可能是面瘫首发症状。

不明原因出现耳后疼痛、耳鸣、听觉异常。当你发现一侧耳后出现不明原因的疼痛,甚至感觉听声音异常的敏感,或伴有耳鸣、头痛,这时也要注意是不是要发面瘫了。

“抬头纹”变浅,抬眉不灵活。一侧抬头纹变浅、甚至消失,抬眉无力或者感觉眼睑沉重,视物疲劳。

舌头麻木,口干或流涎增多。有很多面瘫患者发病都伴有舌头麻木,食之无味,同时伴有口干或流涎等症。

耳周皮肤感觉异常,甚至长出疱疹,疼痛难忍。若耳周周围皮肤感觉异常,甚至长出疱疹,疼痛难忍,要当心是不是带状疱疹病毒侵犯了面神经。一旦出现这一症状,立刻立即上到院就诊。伴有疱疹的面瘫若得不到及时治疗,多数会留下后遗症。

针灸治疗面瘫效果佳

“根据面瘫的病程长短可以分为急性期、恢复期及后遗症期,不同时期,对应的治疗方法也不尽相同。其中,安全有效的针灸疗法是治疗各期面瘫的首选方法。”黄长军强调,针灸治疗面瘫应根据患者自身体质虚实及感邪

的风寒湿热等性质,以及面瘫的不同时期执行不同的个性化方案。但所有方法的实施前提都是辨证施治,根据患者证型的不同,选择合适的治疗方法。

“在家中,也可以通过穴位的推拿按摩刺激达到散风通络、调养筋脉的目的,以辅助治疗面瘫,帮助及早恢复正常。”黄长军介绍,基本操作手法为:用双手大鱼际从额头正中开始向双侧太阳穴推揉约20次;然后再用拇指指腹分别对印堂穴及患侧阳白穴、睛明穴、四白穴、迎香穴、下关穴、颊车穴、地仓穴、合谷穴进行点按,点按时先用力按于穴位,以局部酸胀可耐受为度,然后慢慢放松,再用拇指指腹轻轻按揉穴位缓解酸胀感,每个穴位反复操作3~5次;最后用手拿捏风池穴及颈部即可。

“需要注意的是,疾病大都有一个最佳治疗时期,就面瘫而言,拖延病情一个月及以上一般会留有后遗症或预后不良,故提倡早发现、早诊断、早治疗。”黄长军提醒,面瘫最主要的诱发因素是寒冷,故患病期间应特别注意防寒保暖,避免吹风、受寒、感冒等加重病情。在家可辅加热敷患部,加强面部肌肉的锻炼与运动,少看手机、电视等电子产品。

面瘫康复训练有方法

焦琳说,一旦得了面瘫,可以做以下康复训练:
抬眉训练。患者上提健侧与患

侧的眉目,有助于抬眉运动功能的恢复。

闭眼训练。患者轻轻地闭眼,两眼同时闭合10~20次,如不能完全闭合眼睑,露白时可用食指指腹沿着眶下缘轻轻地按摩一下,然后再用力闭眼10次,有助于眼睑闭合功能的恢复。

耸鼻训练。在训练时应注意往鼻子方向用力。

示齿训练。患者口角向两侧同时运动。

努嘴训练。进行努嘴训练时,用力收缩嘴唇并向前努嘴,努嘴时要用力。

鼓腮训练。鼓腮漏气时,用上下捏住患侧口轮匝肌进行鼓腮训练。

“日常生活中大家还是需要注意面瘫的发生,毕竟防患于未然才是重点。”焦琳提示,预防面瘫,关键在于提升正气,所谓“正气存内,邪不可干”,多运动、少熬夜、规范作息、规律饮食等都是基本的措施,当体内正气旺盛,邪气便不易侵犯。另外,冬天尽量用温水洗脸、漱口,尽量不早晨洗头,如有需要,当用暖风吹干头发方可外出。如遇气温骤降,寒风凛冽,注意防寒保暖,外出戴好帽子和口罩,防止风寒邪气侵犯面部经络,引发面瘫。同时,保持心情舒畅也是预防疾病的基础,气血流通即是补。对于有基础疾病的老年人,平时可使用中药、针灸等方法将身体调整到平衡状态,防止外邪入侵。如遇到上述症状,尽早咨询医师,寻求专业帮助。

食话食说 SHIHUASHISHUO

这4个养病防病食疗方不靠谱

随着疫情管控的放开,各种与养病、防病相关的信息铺天盖地,比如生病卧床喝粥就行、生病就吃黄桃罐头等。这些说法靠谱吗?

生病卧床只喝粥行不行?实际上,清淡饮食意思是要吃一些营养全面、少油少盐、还好消化的食物,并不是让人只喝粥。如果生病只喝粥不仅对疾病的康复没有帮助,反而还有害,甚至雪上加霜。大多数人吃的都是白米粥,成分只有白米和水,营养上几乎都是碳水化合物。而身体康复所需要的优质蛋白质、维生素、矿物质以及膳食纤维的含量很少。如果生病期间只喝粥而不补充其他食物的营养,不仅会影响身体康复,还可能带来贫血、精神萎靡、便秘等不良症状。一般大米粥属于中等GI(血糖生成指数)的食物,但粥的GI会随着煮粥时间的延长而增加,粥煮得越软烂对餐后血糖的影响就越大。长时间熬煮的粥很可能会成为高GI食物,导致餐后血糖飙升。长期卧床喝粥会增加患肥胖、高血糖的风险,还可能会满脸痘疮。如果生病期间觉得只有喝粥才舒服,那就做点杂粮粥吧,比如荞麦粥、绿豆粥、燕麦粥,煮粥的时候别加碱,避免破坏B族维生素,同时搭配一份有菜有蛋白的菜肴,比如青椒炒肉丝、西红柿炒鸡蛋、芹菜炒豆干等,这样更利于疾病的康复。

生病就吃黄桃罐头?最近,黄桃

罐头可算是火遍了大江南北。然而,黄桃罐头就是普通的水果罐头而已,并没有任何药物疗效,也不能治病。只不过是水分充足且口感甜滋滋,黄桃罐头让人吃下去后能倍感舒服且还能有效补充能量,缓解轻度喉咙不适。

生病了喝鸡汤能补身子?汤里面其实大部分都是水,还有一些从肉里面溶解出来的营养成分,比如水溶性维生素、肌浆蛋白、氨基酸、肽类等。一般来说,肉汤、鸡汤中的蛋白质含量仅有1%~2%,如果是吃肉,得到的蛋白质为20%左右,如果靠喝汤显然比吃肉摄入的蛋白质少得多。即便随着炖煮时间的延长鸡汤中的很多营养物质含量有所增加,但仍然比不上鸡肉中的含量。另外,鸡汤还可能高油高盐,常喝反倒不利于疾病的康复。如果想要喝鸡汤,那炖鸡汤的时候就别另外加油,少放盐,喝的时候撇掉上层浮油。

很多情况下,生病后会出现咽喉不适的症状,比如“小阳人”的症状之一就是嗓子疼,喉咙不舒服。听说吃点冰激凌就可以缓解这种不适?对于轻度咽喉不适的人,吃点冰激凌可能会更舒服一点,冰冷能让咽喉部位的血管收缩,和冰敷道理一样,可缓解肿胀和疼痛。但如果症状严重作用就不大了,还是得及时吃药。另外,也得提醒大家,不要一次吃太多的冰激凌,避免出现胃肠不适,嗓子还没好,反倒更加雪上加霜了。与吃冰激凌相比,更建议多喝水,润喉效果更好。(公共营养师 薛庆鑫)

健康潮 JIANKANGCHAO

小针刀也能发挥大疗效

近日,西藏林芝市藏医院外科开展了一项新技术——小针刀治疗,颈椎病、过敏性鼻炎、膝关节骨性关节炎、颈源性头痛、颈源性眩晕、腰椎间盘突出、肩周炎、失眠等疾病的病人,可以尝试这一治疗方案。

其实,小针刀并不算是特别新鲜的事物,在被朱汉章教授发明以后,还曾在全国涌起一波“针刀”热。2003年,国家中医药管理局组织的听证鉴定会还将其确定为一门新的医学学科——“针刀医学”。

谈起小针刀,有些患者赞不绝口,惊奇它的疗效神速;有些患者不以为然,担忧它的风险。那么小针刀到底有什么治疗优势呢?实际上,小针刀作为一种新的治疗工具,其疗法是在西外科手术治疗法和中医针刺疗法的基础上,将西方逻辑思维运用于东方宏观辩证的哲学思想中,所取得的突破性成果。该疗法是在大量临床实践的基础上总结出的新疗法,其痛苦小、见效快,变不治为可治、变复杂为简单、变难治为治愈,所以深受患者欢迎。

以颈椎病的为例,该病常由于患者在工作生活中大量使用电

脑、手机等电子产品,或长时间伏案办公、长时间驾车,导致慢性持续性静力性损伤,久之出现颈痛、头痛头晕、手麻等颈椎病症。应用针刀疗法可调整颈椎生物力学,改善患者软组织力学特性,从而消除症状。

对于过敏性鼻炎来说,针刀医学认为其是由于患者颈部软组织损伤导致交感神经纤维或副交感神经纤维的神经兴奋或抑制,使所支配的器官机能发生障碍。患者颈部软组织损伤治愈后,颈部动态平衡恢复,过敏性鼻炎症状随之而愈。

对于膝关节骨关节炎来说,主要因为患者局部受寒,体重控制欠佳,过于爬山等劳损过度所致,抑或者由于既往膝关节受伤而未得到合理治疗所致。予以针刀疗法调整骨盆、下肢力线,改善软组织力学特性,大部分患者症状可明显好转,部分病情严重者需要外科干预。

小针刀虽然疗效突出,但操作起来需要规避危险区,只有经过系统、规范培养的医生才能操作。患者在选择针刀治疗的时候,应到正规医疗机构去就诊。

(广东省中医院副主任医师、广东省第十批组团式援藏工作队组组员 袁锋)

隐匿性抑郁:综合医院的常客

刘女士今年54岁,她拿着厚厚一摞检查资料来精神科就诊。最近3年来,刘女士总是头疼、浑身乏力,说不上来的难受,胃也不舒服,用她的话来讲就是“好像有很多气堵在胃里,上不来也下不去”。她去了京城各大医院,每年都要做头颅核磁、胃镜,还有数不清的抽血检查,花费大量的时间和金钱不说,身体也没少遭罪。各项检查都没有发现明显的异常,可是刘女士身体的不舒服却真实真切。

大夫对刘女士进行了详细的问诊和精神检查,还做了情绪评估量表。发现刘女士长久以来没有被关注到的情绪问题,已经到了抑郁的程度。医生建议刘女士吃一些调节情绪的药物。

原来,刘女士这3年来的心情都不是太好,而且感觉没有意思,以前爱做的事情都没有兴趣了。以前心情不好的时候去逛街、见朋友之后就会调整过来,现在无论做什么好像都对调节心情收效甚微。更重要的是,她的不适感很强烈——特别懒,总是感觉累,不上班的时候就只能躺着;语言组织能力变差,好像不如原来能够清晰表达自己的意思;反应变慢,变得迟钝了;还会觉得自己没有用,甚至感觉拖累家里人。

其实,刘女士的病临床上并不少见,这种躯体症状所掩盖的抑郁

障碍称为“隐匿性抑郁”。这些躯体症状主要表现为全身不舒服、没有精神、容易疲累、头晕、头痛、头沉、喉部发紧、哽噎感、胸闷、气短、心慌、出汗、关节肌肉酸痛、胸膈、背痛、吃饭不香、恶心、腹胀、便秘、总想睡却又睡不踏实、早醒等。

隐匿性抑郁并不是一个特定的诊断名字,主要用来指一类以各种躯体主诉为主要表现,而实际上属于抑郁症的患者。隐匿性抑郁在中老年人多见,并不是病人故意把抑郁症状隐藏起来怕人知道,而是病人本人也不知道自己患了抑郁症,总以为为躯体疾病很重,辗转于各大医院多个不同的科室,反复进行头颅核磁、胃镜、冠脉造影、心电图等检查,一般多次检查结果阴性之后转诊至精神科。

人的情绪变化和身体状态密切相关,身体和情绪是互为一体互相影响的。胃肠道系统是人的第二情绪器官,很多人都会有的一个体验是心情不好了就感觉吃不下饭,这就是心情的变化在胃肠道引起了反应。有时候我们有情绪了,虽然没有说出来,可是身体会帮我们来表达。提醒大家,如果发现自己或身边人总是浑身不舒服却查不出原因,很可能是情绪生病的表象现象,请及时到正规的精神科门诊就诊。

(郑州市第八人民医院精神科副主任医师 徐东)

手把手教你进行抗原自测

随着防控措施优化后,抗原自测试剂盒需求也随之增加,相应的问题也在不断产生:什么时候需要抗原检测,检测结果怎么使用?测出了阳性结果,如何避免传染家人?

抗原检测一般用于急性感染期,即疑似人群出现症状7天之内的样本检测。发现有流感症状,如发热、干咳、肌肉酸痛等,可进行自我检测筛查。抗原检测阳性一般在感染后7天内,核酸检测阳性一般在感染后14天内。一般情况下,抗原检测采取鼻拭子的方式比较准确。抗原检测可以通过提取鼻咽部或口腔咽部的分泌物达到检测的目的,通常鼻咽部比口腔咽部有更多的分泌物。如果机体被病毒感染,那么鼻咽部的病毒含量会明显高于口腔咽部的病毒含量,所以提取鼻咽部的分泌物来检测,会使检测结果更为准确。

自检者采样前应用纸巾擦去鼻

涕,用手拿鼻拭子尾部,微微仰头,将鼻拭子贴近一侧鼻孔进入,沿鼻道缓缓深入1~1.5厘米后,将拭子贴着鼻腔旋转至少四圈,停留超过15秒,然后使用同一拭子在另一鼻腔内重复以上操作。另外,取拭子时,注意不要污染拭子头部,否则可能影响结果,出现假阳性或假阴性。

如果一家人都要做抗原检测需要注意什么?应注意以下几点要求:

消毒。每个人操作前后都需要使用流动清水或手部消毒液清洗双手。

了解检测流程。仔细阅读抗原自测试剂配套说明书及抗原自测相关注意事项。

试剂准备。检查抗原自测试剂是否在保质期内,检查鼻拭子、采样管、检测卡等内容物是否有缺失或破损。如试剂过期或试剂内容物缺失、破损应及时更换测试试剂。

30℃常温条件下,避免过冷、过热或过度潮湿环境导致检测结果异常。抗原检测卡拆除包装后置于平坦、清洁处。

帮助2~14岁自检者采样,应避免徒手接触拭子头,并及时消毒。

检测结果阴性的,使用后的所有鼻拭子、采样管、检测卡等装入密封袋中后作为一般垃圾处理;检测结果阳性的,在人员转运时一并交由医疗机构按照医疗废物处理。

如何帮失能的家人、婴幼儿做抗原检测?失能的家人、婴幼儿,是检测时机选择问题,非必要的情况下不建议给失能的家人做检测,如果是确实出现了感染症状的情况下,才建议在家人帮助下进行。检测时,家里要有两个人协作,将家里的失能患者扶起坐立位,然后一人确保固定住其头部,另一人进行鼻拭子采集,过程中要确保采集棒与鼻中隔保持平行,测试完后,注意手部消毒和医疗废物的密封处理。婴幼儿对于一些未

知的事务可能会有本能地抵触,如果孩子表现出对“捅鼻子”“捅喉咙”的抗拒,可以提前给他一些视频或者图片作解释,或是通过扮演“小医生”“小病人”的游戏提前演习。把采样这件事做得有趣又好玩,是宝宝最容易接受的。让他消除恐惧的情绪,提高配合度。给宝宝采样前,父母先要清洗双手,切勿自己检测完直接给宝宝检测。在做检测的时候一定要注意,抗原测试棒要与鼻子平行。采样前需清洁鼻腔,擤净鼻涕,这样有利于采样。不同抗原试剂盒会对采样有不同要求,既有鼻拭子,也有咽拭子。家长在使用时一定要遵循说明书的使用规范。

如果测出了阳性结果,如何避免传染给家人?使用后的采样拭子、采样管、检测卡等装入密封袋交由医疗机构,按照医疗废物处理。对家庭废物垃圾喷洒含氯消毒液,消杀时间大概30分钟。家里的阳性患者,需一直佩戴口罩,并生活在独立房间。在用完后,自行对卫生间进行喷洒消毒并快速回屋,半小时内其他家人不能使用。注意家庭的通风和保证日照。

(华中科技大学医药卫生管理学院教授 冯占春)