

不久前,台湾知名主持人蔡康永因为“面瘫”导致嘴角歪斜,左右脸不协调,被迫带面具主持节目,“面瘫”也一时成了热门词汇。时下是秋季,面瘫也进入多发季节,医院收治面瘫的患者明显增加。记者从我省多家医院了解到,近年来,很多年轻人由于生活方式不健康,熬夜、过劳导致体质下降,包括贪凉,“面瘫年轻化”的趋势也在逐渐显现。



治疗面瘫可尝试针灸疗法

■ 见习记者 陈怡

不少人患上面瘫后不知道应该去哪个科就诊,所以收治面瘫的临床科室五花八门。其中,面瘫的中医康复手段较多,包括针灸、推拿、拔火罐、理疗等,婴幼儿患者可采用点刺和手法按摩等方法。

在中医疗法中,针灸是目前世界卫生组织公认较好的治疗方法之一,中西医结合,针、灸、药、罐四位一体的综合治疗可疏风散寒,温通经络,扶正祛邪,使面部经脉充和条达,筋脉得养。

“虽然有些程度轻的患者会有自我

恢复的可能,但最好还是急性发作时立刻就医。通过及时治疗,这类疾病绝大多数是可以治愈的,越早治疗,越能更好地缩短病程,减少后遗症。”海南省中医院针灸科主任医师罗和平介绍,通常情况下,在发病一周内到医院诊治,一般一个月左右就能治愈,不会留下后遗症。

“面瘫”患者的治愈率在85%以上,这意味着大部分的“面瘫”患者病情会好转或者部分好转。但依然有10%的患者会存在后遗症,多见于顽固性“面瘫”患者,这样的患者在临床中

秋天,小心“面瘫”找上你

■ 见习记者 陈怡

实为病毒性感染

面瘫有明显的季节性,尤其是秋季比较高发。海南省中医院针灸科门诊显示一组数字,面瘫患者近期增长明显,平时一天有3—5例,最近每天都有10多名面瘫患者住院治疗。

62岁的患者陈先生没意识到自己面瘫,有一天他喊儿子吃早饭时,儿子发现他父亲笑的时候嘴巴歪斜。过后,陈先生还感到左耳根部神经紧张,最后连闭眼、鼓腮等动作都无法完成。44岁的杨女士也处于面瘫的治疗中,她是在刷牙时,发现口含不住水,眼皮跳,后来吃饭不能咀嚼,说话走调。于是到医院诊断,现

在她的病情已经稳定。

海南省中医院脑病科主治医生陈琪介绍,面瘫发病实为病毒感染,是一种常见病、多发病,在临床上称为“面神经炎”或“面部神经麻痹”,这是一种以面部表情肌群运动功能障碍为主要特征的一种常见病。

“除了病毒感染以外,面瘫还有受寒等原因相关。面部如果受到风寒的侵袭,那么就很容易导致面瘫发生,因为这种情况下,面部营养神经的血管会因为受到风寒而发生痉挛,引起神经组织水肿、受压迫、缺血,进而导致面瘫。”海南省中医院针灸科主任医师罗和平解释,人们在夏季频繁使用空调,因而夏季患面瘫的人数也在增加。

年轻人发病居多

以往,面瘫多发于老年人,因为老年人抵抗力较弱,发生的几率相对高一些。现在,随着生活方式的变化,任何年龄段都有可能发生面瘫。

35岁的邓先生供职于环保部门,半个月前因工作压力较大,连轴转了数天后,极度疲劳的他早晨起床漱口时发现嘴角漏水,一侧头发发麻,开始时还没太留意,2—3天后突然看到镜中的自己口歪眼斜,一侧眼睛无法闭上,急忙忙忙到医院就诊,才得知自己患上了面瘫。

“中医讲体弱邪气易侵体,邓先生患上面瘫,与他持续过长时间的劳累过度、休息不足、病毒侵犯面神经有关。很多人觉得这种病离我们很远,是种罕见病。其实,我们有时一天会碰到好几例患者。可以这样说,小到婴儿,大到老人,谁都有可能得这种病。”罗和平介绍。

值得注意的是,年轻人患面瘫的概率越来越高,已超过老年人,成为主要发病群体。近年来,很多年轻人由于生活方式不健康,熬夜、过劳导致体质下降,包括贪凉,“面瘫年轻化”的趋势也在逐渐显现。

蔡康永患的可能是急性面神经炎,与吹风受凉、病毒感染、劳累过度、压力过大有关,这些因素也致使很多年轻人患上面瘫。青壮年则绝大多数都有熬夜的经历,几乎所有的患者发病前都有疲劳乏力的感觉。

耳后疼痛可能是发病信号

面瘫一般症状是口眼歪斜,患者面部往往连最基本的抬眉、闭眼、鼓嘴等动作都无法完成。由于面瘫可引起十分怪异的面容,所以常被人们称为“毁容病”。

罗和平介绍,面瘫发病时无明显征兆,但是有一些表象可以注意,如出现眼皮跳;面部肌肉发麻、发木;说话时嘴不听使唤等症状。“如果感觉到耳后疼痛,又有受凉史,应引起重视,这可能是发病信号,尤其是体质较弱的人。”

一旦遭遇“面瘫”该怎么办?罗和平说,虽然有些程度轻的患者会有自我恢复的可能,但最好还是急性发作时立刻就医。“面瘫虽然不会对患者的生命和日常生活造成严重威胁,但如果治疗效果不佳,会因表情功能的丧失而使容貌受损。”

医生提醒,秋季预防面瘫,主要从减少寒风刺激入手,一些市民不注意日常面部防护,早晨晨练、晚上吹冷风等,这都特别容易造成面瘫。早晚天气冷,人们不妨用围脖、口罩等包裹住面部,以减少冷风刺激。

健康“简”中来

邱坚钻老人养身体会：吃得少，负担小；想得少，精神好

■ 见习记者 陈怡

“一杯开水、一餐早茶、一次公园、一把青菜、一锅滚汤。”邱坚钻每天喝早茶,养生是必聊话题,他甚至把自己的养生心得编成了顺口溜,方便与他人交流。邱坚钻年轻时身体不太好,退休后一心钻研养生,身体反而变好了,极少病痛,血压、血糖指标正常。他总结:养生关键在于“简单”二字,想得简单,吃得简单。

邱坚钻今年81岁,家住海口市新民东路,是一名孤寡老人,20年前从家具厂退休后,每月领2000元养老金维持生活。除了偶尔有助老员上门帮忙打扫家里卫生或是带他去医院检查外,他平时都是一个人生活。

“年轻时,因为家里穷困,没人愿意嫁给我,现在一个人过日子反倒简单,很多事情都不用去想,心里舒坦。”邱坚钻笑着说。

助老员林秋丽说,邱坚钻心很宽,很少忧虑或报怨。生活中,别人常报怨养老金低,他从没报怨过;坐公交时遭遇无人让座,他也不会指责年轻人不懂尊老。

“都是小事,不用往心里去,想多了反而影响身体健康,那就是大事了!日常生活里,不尽人意的事情实在太多。不做违法乱纪和违背良心的事,也不要想太多。”邱坚钻说。

退休后,他一心钻研养生,最讲究饮食健康。他认为所有事物都有运行规



海口老人邱坚钻。

见习记者 陈怡 摄

律,人上了年纪后,消化能力减退,就该给身体减轻负担,要吃得少,才能身体好。

日常饮食方面,邱坚钻每天的两顿正餐都在家里煮饭解决,从来不去外面吃快餐,而且只吃八分饱,避免增加肠胃负担。菜品方面,他每天进食大量蔬菜,如叶菜类、蘑菇、西红柿等,减少鱼肉的摄入量,通过减少卡路里摄入能延缓衰老,少吃点有助预防癌症。

邱坚钻介绍,现在去市场买菜,有些菜比肉还贵,最近西红柿卖到5元一斤,但还是会买,因为西红柿富含维生

素C等营营养素,对身体有好处。

“我常常和朋友们说,平时要少吃煎、炸食品,煮菜时尽量少开锅炒菜,煮着吃更健康,因为保持了食材的原味。这么多年来,我把肉菜买回家后,从来不

炒菜,每顿都是煮上一锅汤,然后把肉、鱼和菜一起下去煮熟,或是蒸着吃。一直以来,我体质偏热气,容易上火咳嗽,不吃炒的菜后很少咳嗽。”邱坚钻说。

日前,有环保组织研究发现,在家中使用蒸、煮、炸、炒这4种方式中,以炒菜以及油炸等烹饪方式产生的PM2.5最高。由8倍飙升到近20倍。通过实验不难看出,烹饪尤其是炒、炸的方式,确实会产生不可忽视的PM2.5,尽管它可能比起机动车、燃煤、工业扬尘产生的PM2.5来说,占比较小,但由于油烟中吸附了有害物质,因此公众也不能低估。

“吃得少,负担小;想得少,精神好!这个养生方法也适用于年轻人。”邱坚钻对记者说,人在年轻时就应该注意身体的健康和保健。

治疗牙病,须注意预防感染

很多人认为,治疗牙病时找个好医生就行了。其实在做治疗的过程中,您还要注意预防感染和医疗安全。

口腔科医生在治疗操作时几乎都在患者口内操作,大部分牙病患者在治疗时会有出血现象,如果给前一个患者洗牙或补牙的机头没有消毒或消毒不彻底,那么有可能会将病菌通过机头传播给下一个患者。口腔器械如果不严格进行消毒灭菌就会成为病菌的传播媒介,造成患者之间的交叉传染,特别如肝炎、结核、艾滋等疾病,一定要非常重视。

卫生部门严格规定,口腔器械必须一人一用一消毒。口腔器械的消毒规范,应严格采取:消毒液浸泡→清洗→擦干→打包→高压灭菌等消毒措施。一套符合标准的口腔消毒设备至少要数十万元,而且日常使用成本也不低。一些小型的口腔诊所不愿增加支出成本或无力负担这样的设备,常常是医疗器械在前一个患者口腔里使用后,简单地在消毒液里浸泡一下,就继续给下一位病人使用。如果消毒药水浓度不够,也无法起到消毒作用。还有个别牙科医生和护士对消毒知识及消毒程序含



糊不清,操作时不能按要求做到一次性口腔器械盒每位患者一套;对共用的洗牙机头和高速涡轮机头也大多采用简单的方法消毒,而不是每做一次都换下来进行高温消毒,因为那样既费时又费钱。

口腔专家提醒,治疗牙病一定要选择正规口腔专科医院,治疗前注意口腔器械是否严格消毒包装,一次性用品是否一人一用,加强防范意识和自我保护意识。

(廖玮)

骨质疏松骨折防止“二进宫”

年患者,如拿重物不当、咳嗽或乘坐汽车时的颠簸等就可能引起。骨折后,患者由于疼痛,不得不长期卧床,从而继发肺部感染、泌尿系感染、静脉血栓等,而这些并发症,个个都危及生命。

研究发现,髌部脆性骨折患者1年内致残率高达50%,死亡率高达15%~33%;且发生髌部骨折的患者中,28%的患者导致慢性疼痛、行动不便和长期残疾,严重影响日常生活。在存活的髌部骨折患者中,即便骨折后一年仍有1/4的患者不能恢复活动能力。而一旦发生一次骨

质疏松骨折,在未经治疗的情况下,很可能再次发生骨质疏松骨折。

“当发生骨质疏松性椎体压缩性骨折后,应尽早治疗,避免长期卧床,避免各种并发症,尽早打破这种恶性循环。”胡阳说。

他说,很多人对骨质疏松的防治观念还停留在单纯补钙的阶段,对于抗骨质疏松治疗的重要性认识不足。“不仅患者如此,很多医生也是如此。多数骨折患者从未接受过BMD检测,也未接受过有效的抗骨质疏松症药物。因此有些骨质疏松骨折的患者在骨折治好后,抗骨质疏松治疗没跟上,结果再次骨折

‘二进宫’。”

专家建议,首先,中老年人应每年进行一次骨密度(BMD)检测,以便进行早诊断;其次,对已有骨质疏松症或已发生过骨质疏松骨折,或已有骨量减少并伴有骨质疏松症危险因素者,仅靠补钙是不够的;在补钙同时,可通过长期合理的药物治疗,阻止骨丢失并降低骨折风险。双磷酸盐类药是预防和进行治疗骨质疏松症的有效手段。骨质疏松性骨折的治疗原则不仅包括复位、固定和功能锻炼,还要重视抗骨质疏松治疗。因骨质疏松性骨折源于骨质疏松症,故而采用有效药物治疗骨质疏松症是其必要基础。



保健资讯

我省首届骨科疼痛专家环岛义诊行

第六站:东方、昌江两地进行

本报讯(记者原中倩)10月26日—27日,由海南省医学会疼痛专业委员会主办、海南骨科医院承办的“海南省首届骨科疼痛专家环岛义诊行”大型公益活动,第六站活动在东方市和昌江县火热进行。两天的义诊活动期间,共为东方和昌江的600多名百姓提供了骨科健康的普查普治宣传和援助诊疗。

在东方义诊现场,还有不少从儋州赶来的骨伤病骨患者,他们是特地早上4点从儋州赶到东方,希望借义诊机会,让专家诊疗困扰他们多年的骨科疼痛疾病。

义诊活动期间,海南骨科医院向患者发放免费诊疗卡及优惠诊疗卡等,并且特设立“骨健康慈善援助基金”,免费救助100名骨伤、骨病患者。

据了解,原定于11月2日举行的澄迈站义诊活动,因客观原因无法如期举行。此次义诊活动的第七站将于11月9日在定安县中医院举行。活动咨询电话:32863666。

关心身边男性健康

海口开展义诊宣传和救助普查活动



本报讯(记者原中倩 通讯员邱宏锐)为迎接第14届世界男性健康日,呼吁关心身边男性健康,海南武警总队医院泌尿微创中心、海口市中医养生保健协会、海南医学院、海南省养生网等单位联合举办“义诊宣传和救助普查活动”,近日在海口市国贸玉沙社区京华城中心广场进行。

在活动现场,海南医学院志愿者给市民提供心肺功能、身高体重、血压血糖的常规体检,200多位市民接受免费体检。桔子红红美容院和珍润生物工程公司在现场设点宣传咨询,绿康元健康养生会所的中医调理师为市民做“三高”高血压、高血脂、高血糖的健康咨询。

同时,海南武警总队医院启动公益救助普查活动周,在现场开展男性膀胱结石和胆结石、前列腺泌尿系微创手术的咨询,并为预约患者减免微创手术费、前列腺彩超和心电图检查费用。

白领秋冬季谨防心脑血管病

秋冬季是心脑血管疾病发生的高发期。这是因为秋冬季节气候冷暖不定,温差变化较大,冷空气刺激,会使血管骤然收缩,导致管腔狭窄,血液流通受阻,引起心脑血管供血不足,从而引发心脑血管疾病。专家提醒,秋冬季节,白领人群预防心脑血管疾病要从以下几方面入手:

多参加体育锻炼,保持合理的体重。缺乏体力活动、肥胖、工作压力特别大、饮食习惯不良都是导致心血管疾病提前侵袭年轻白领一族的主要原因,尤其是肥胖,将取代吸烟成为心脏病和中风的头号诱因。平时多走走走路是预防心脏病的最简单和最方便的良方。

戒烟、限酒。烟草中的尼古丁能促使血管紧张素释放,使血管发生痉挛收缩诱发心脑血管疾病。酒精会破坏血管内皮细胞,加速脂类物质在血管壁沉积,导致动脉硬化化的发生诱发心脑血管疾病。

平衡膳食。平时要注意荤素搭配、均衡营养,多吃富含维生素的蔬菜、水果等食物。

保持乐观情绪。好情绪会使呼吸平稳、血液通畅,相反紧张情绪使血管收缩痉挛易诱发心脑血管疾病。

定期体检。对已有高血压、糖尿病和高血脂等患者,即使没有胸闷、憋气等心血管疾病症状,也不能放松警惕,一定要到医院确诊是否有冠心病。

由于年轻人经常不随身携带药物,一旦发病,极易造成严重后果。所以不妨在办公桌抽屉中放一点急救药以备不时之需。

(易健)

襁褓裹紧影响婴儿髋关节发育

一些家长喜欢把婴儿裹在襁褓里,防止他们睡觉时乱动。不过英国骨科专家提醒,襁褓会限制婴儿的腿部活动,影响髋关节发育。专家建议,婴儿睡觉时应有足够的舒展空间,即便使用襁褓也不应裹得太紧。

研究人员说,一些家长认为襁褓能给婴儿带来安全感,帮助他们入睡并起到保护作用。但婴幼儿时期是关节发育的关键期,四肢尤其是腿部长时间固定十分不利,而踢腿、腿部自由弯曲等动作才能让关节充分活动以保证正常发育。

领导这项研究的骨科专家尼古拉斯·克拉克教授说,有髋关节脱位家族遗传史的婴幼儿家长尤其不应长时间束缚孩子的腿部。生产商在设计此类产品时也应留足空间,或留出可让婴儿伸出双腿的孔洞。

(据新华社电)