

夏日炎炎,小心面瘫搞“偷袭”

本报讯(记者 鞠圣娇)7月16日一大早,聊城市民孙瑞(化名)刚起床就感觉右脸特别僵硬,右眼也闭不上了,吃饭时咀嚼也受到影响,还流口水。是没睡好,还是得了什么病?孙瑞赶紧来到聊城市人民医院脑科医院就诊。

在该院功能神经外科门诊,孙瑞见到了副主任医师惠浴祚。原来,孙瑞这是得了周围性面瘫,为面神经管内面神经的非特异性炎症引起的周围性面肌瘫痪。

而造成面瘫的原因,很有可能就是吹空调。进入夏季,连日高温、高湿的天气让很多人在睡觉时也开着空调,甚至将温度调得非常低,孙瑞也是如此,吹了一整

夜空调,他就感觉不舒服了。

“面瘫是常见病,又称为‘面神经炎’,也叫面神经麻痹或特发性面神经麻痹,夏天患病,大部分都是因为受了寒冷的刺激。”惠浴祚介绍说,气温越低,面瘫发病率越高,如夏天长时间直吹空调、电扇,或者有的女性敷着含水面膜入睡等,都极易引发此病。

患者面神经受损伤,会引起神经支配区的病变,就会出现额纹消失、讲话漏风、口角歪斜、鼻唇沟变浅等情况,甚至连基本的抬眉、闭眼、鼓嘴等动作都无法完成。面神经麻痹的诱发因素为寒冷,发病与季节更替存在相关性,多是在免疫力低

下时受到寒冷和病毒感染诱发。

有的面瘫患者只感觉脸上被薄膜覆盖,拖了一周才来就医;有的面瘫患者因为嘴角歪斜,以为自己得了脑卒中……“其实,只要及时就诊、规范治疗,面瘫在1—2个月内就可以恢复,有的患者甚至不需要住院。”惠浴祚表示,及时的医学干预可以帮助面瘫患者尽快康复,如尽早使用糖皮质激素以减少面神经肿胀;尽早服用抗病毒药物和甲钴胺、维生素B₁₂等药物营养神经;对于细菌或真菌引起的面神经麻痹,尽快使用抗生素;眼睑闭合不全的患者有可能导致暴露性角膜炎炎症,严重的还会引起失明,因此白天要经常使用滴眼

液,晚上使用眼药膏。如果面瘫发病后未及时就诊,使用药物或针灸治疗效果一般的患者,还可以选择面神经微血管减压术,帮助骨管内的面神经释放压力,使面神经不再向缺血坏死方向发展。这种手术的最佳时机是发病两个月后至一年内,患者一定要在这个时间窗内进行治疗。

聊城市人民医院脑科医院功能神经外科团队提醒市民,预防面瘫要减少受风,所以夏天要尽量避免空调冷风、电风扇直吹,如果室外风大或者气温较低时应避免开窗睡觉。日常保证休息时间,增强体质,开车、乘车时,不要把窗户开小缝直吹,因为这样的风速更快、威胁更大。

进入三伏天 养生有讲究

2022年三伏天的时间是7月16日至8月24日,共40天,前后10天分别是初伏和末伏,中间20天是中伏,也是一年中气温最高且潮湿闷热的日子,各类健康问题也会接踵而来,合理膳食、莫贪凉对养生有着非常重要的意义。

适量吃“三瓜”

本报记者 孙克锋

“头伏饺子,二伏面,三伏烙饼摊鸡蛋,这是古人通过长期实践摸索出的经验,有一定的科学依据,但凡事都要适度,饮食不宜过量,八分饱即可。”7月16日是入伏第一天,山东省名中医药专家谷万里谈起他的养生秘笈。

谷万里说,瓜类大多能清热化湿,入伏后还应适量吃“三瓜”。

吃苦瓜。苦瓜的“苦”,才是营养的关键和精髓。中医认为,苦瓜味苦,有清热解暑、清心除烦、健脾开胃、益气解乏、益肾利尿的作用。如果发现自己身上长痱

子,就可以在餐桌上加入苦瓜。

吃丝瓜。丝瓜含有丰富的维生素、矿物质植物黏液、木糖胶等物质,全身都可入药,而且丝瓜可谓是三伏天里清热泻火、凉血解毒的好帮手。

吃冬瓜。冬瓜能清热化痰,除烦止渴,降火解毒,利尿消肿,而且冬瓜含水量较多还可以起到增进食欲的作用。由于不含脂肪且含糖量较低,对糖尿病、心脑血管疾病、高血压等人群来说是个不错的选择。

“合理膳食能够增强免疫力,抵御疾病入侵。而一些特殊的人群可选择在三伏天‘冬病夏治’,治未病。”谷万里说,

切勿过分贪凉

本报记者 鞠圣娇

“三伏天难熬,疾病频发,除了容易中暑外,像脑卒中、心源性猝死、尿路感染、泌尿结石、急性肠胃炎等疾病的发病率都要高于其他季节。”7月16日,东昌府区中医院治未病科主任、副主任医师杨忠表示,夏天一方面要注意防暑,一方面要注意不能过分贪凉。

夏天,很多人会选择冰凉饮料、雪糕、冰西瓜等来降温,冰凉的食物虽然会暂时让人感到“爽”,但如果不知节制,就会伤害身体,正所谓“寒凉伤胃”。正常

的脾胃功能容易受到寒凉之物的损害,过冷的食物会刺激胃肠蠕动,导致腹痛、腹泻。大量饮用含有菊花、金银花、荷叶等祛火中药成分的凉茶类饮料,也是不合适的。

“中医养生讲究顺应自然规律,夏天人体阳气最重,人体毛细血管扩张,如果不注意保暖,容易受到寒邪侵袭。”杨忠说,一旦寒邪入体,会减缓新陈代谢,导致感冒、腹泻胃痛等,还可能落下病根。如果夏天储备了充足的阳气,秋冬季节就不易为寒气所伤。有的人整夜开着空调睡觉,在地上铺个凉席睡觉,或者喜欢

用冷水洗澡、洗头,都是不可取的。

夏季出汗多,喝水少,尿路感染、泌尿系结石容易发生,而且血液黏稠度改变,脑血流量减少,提高了脑卒中的发病风险。如果老年人频繁出入空调房,忽冷忽热,脑部血液循环容易出现障碍,患有高血压、动脉硬化的老年人尤其要注意。

杨忠提醒市民,夏天要及时增减衣服,不宜“光膀子”,晚上睡觉时要盖好肚子;在饮食方面,要进食温热性食物;正确使用空调、电扇,室内外温差差不宜太大,回家后也不要对着空调猛吹,避免一冷一热导致感冒。

“三伏”是整个夏季最炎热阶段

从夏至日开始数起

数到第三个“庚日”就进入头伏(初伏)

第四个“庚日”为中伏(二伏)

立秋后第一个“庚日”为末伏(三伏)

2022年“三伏”时间表

7月16日至25日 为头伏

7月26日至8月14日 为中伏

8月15日至24日 为末伏

伏天长达
40天

制图:张锦萍

谨防中暑 及早干预

市中心医院救治一名热痉挛患者

本报讯(记者 鞠圣娇)“真没想到,中暑还能进医院,这人伏了,更得小心。”7月17日,说起自己因热痉挛住院的情况,34岁的聊城市民李成(化名)唏嘘不已。

前不久,李成在高温密闭环境中连续工作12个小时,出现了头晕、恶心的症状,随后开始四肢抽搐、意识模糊。工友发现后拨打了急救电话,聊城市中心医院急诊科医师检查发现,李成的体温高达39℃,结合症状,判断其为热痉挛,将其收入重

症医学科。

重症医学科副主任医师闫冉迅速组织抢救。热痉挛是重症中暑的一种,表现为高热、意识障碍、抽搐、昏迷,会造成不可逆的脑损伤,处理不及时会导致多脏器功能衰竭。经过紧急降温、补液、补充电解质等积极措施,李成的体温逐渐恢复正常、意识变得清晰,但他的心脏、肝脏、肾脏等都损伤严重,重症医学科为其进行了3天的脏器功能支撑,严重损害的脏器开

始恢复稳定。一周后,李成转入内科病房继续治疗,目前已经出院。

“患者高热不退,检查显示心、肝、肾、肌肉系统出现了不同程度损害,且伴有低钾、低钠、低氯等电解质紊乱的情况,所以我们结合病史判断是热痉挛,而不是感冒等其他可能引起发烧的疾病。”闫冉说,快速而及时的救治是挽救热痉挛等重症中暑患者的关键。

闫冉提醒市民,入伏后,天气持续高

温、高湿,市民要注意补水、防暑。出现中暑症状,第一时间脱离中暑环境,降温,补充含盐水分。如果中暑进一步加重,出现呕吐、肌肉痉挛等症状,就发展到了热痉挛,继续发展就是热衰竭、热射病。如果最开始有轻度不适能被及时发现、处理,就不至于发展到最严重的情况。快递员、环卫工人等露天或高温作业者,体质较弱的老年人、孕妇及儿童都是易中暑人群,更要注意防暑降温。