



身体周刊



扫码看更多内容

A12-13

齐鲁晚报

2022年7月10日
星期日

医学
健康
服务
科普

记者 孔茜 王小蒙
通讯员 王碧辉 曹坤
实习生 杨美娟

男子饮酒后吹一夜空调 次日嘴歪头疼成“面瘫”

近日,济宁一男子吹了一夜空调,起床后竟发现自己嘴歪、头疼,成了“面瘫”。

“当时患者来就诊时,伴有面部疼痛、耳鸣等症状,属于贝尔氏面瘫。”山东省名中医、济宁市中医院主任医师王乐荣称,由于该患者饮酒且空调直吹,导致体内湿热与风寒交织,形成湿热型面瘫,阵发性头痛令其备受折磨。但该名患者并未认识到病症的严重性,仅以“贴膏药”等偏方治疗,疼痛未曾减弱,故在发病10日后去医院就诊。

“经过两次治疗,患者疼痛感减弱,治疗一周后疼痛消失。”王乐荣坦言,在治疗过程中,只有先解决疼痛,才会使面瘫恢复不受影响。

面瘫的临床治疗也有特有标准,即为分型分期治疗,发病前7日为急性期,是治疗的关键期,及时治疗,对愈后有积极作用。若急性期延误,便会导致病情延长,或诱发并发症,产生后遗症。

所谓分型,是指面瘫的类型,即单纯性面神经炎、贝尔氏面瘫、亨特氏面瘫三种。单纯性面神经炎一般病症较轻,愈后较好,其他两种一般病情较重,且饮酒后更易诱发。

济南连日的高温天气,也让不少“空调一族”被“面瘫”找上门。“一月能碰到十几例,有时候一天就会遇到两三个面瘫患者。”山东省立第三医院神经内科主任、主任医师赵修敏说,各个年龄段的都有,因为口角歪斜影响面容,来就诊时都戴着墨镜和口罩,遮得严严实实。

赵修敏说,面瘫症状还是比较明显的,比如抬头纹没了,闭目无力,吃东西或龇牙时,嘴明显是歪的。有的患者连正常的抬眉、鼓嘴动作都很难进行,吃饭也只能用一边的牙齿嚼,大大影响正常生活。

劳累、饮酒过度、熬夜等 均是面瘫的诱因

进入小暑,气温持续升高,整晚开风扇、吹空调已成为市民消暑“神器”。那为何如此寻常的解热方式,竟能成为诱发面瘫的“导火索”?

“在熬夜、过度劳累、免疫力低下时,如果面部长时间受风寒刺激,就有诱发面瘫的风险。”王乐荣介绍,夏天天气炎热,全身毛孔处于开放状态,当市民长时间吹空调或对着空调直吹时,面部神经血管很容易受到冷气刺激,引起痉挛,造成面部神经缺

空调直吹一夜 醒来嘴歪眼斜

炎炎夏季,不少贪凉市民被『面瘫』找上门

血、水肿,进而导致神经损伤。面部神经支配表情肌,面部神经受损,会直接导致部分支配功能丧失,造成面神经麻痹。

此外,有些面瘫是感染性的,比如感冒或病毒感染,再加上长时间吹空调,就可能激活神经感觉纤维内的带状疱疹,影响面部神经的控制功

壹点问医

炎炎夏日,各医院门诊出现不少因为贪凉,面部长时间受冷气侵袭诱发面瘫的患者。山东省名中医、济宁市中医院主任医师王乐荣提醒,面瘫发病人群无年龄限制,虽不直接威胁生命,却影响个人容貌及生活质量,如出现症状,需及时前往正规医院诊疗,避免诱发后遗症。

自制茶饮预防空调病

生姜茶

取3至5片生姜,用沸水冲泡,具有温中散寒、发汗解表作用。

紫苏水

紫苏叶6~10克煮水,水开后20分钟即可,趁热服500毫升左右。有发汗解表、行气宽中、清痰利肺、通心经、益脾胃的功效。

防暑和胃饮

取藿香、香薷、穿心莲各6g放杯中,加350—450mL开水,再加入2片生姜,加盖闷泡30分钟后代茶饮。

金银花茶

金银花3克、菊花5朵、鱼腥草10克切小段、生甘草2克。将以上原料用沸水冲泡频饮,冰糖适量调味,至味淡即可。此茶具有祛湿化湿,清热解毒之功效,非常适合盛夏时服用,可预防中暑、夏季感冒及空调病。



能,出现面瘫。这种情况下吹空调,是面瘫的诱发因素,而不是直接因素。

“从中医学来讲,过度使用空调导致风寒邪与暑湿相合或困于面部肌表,阻碍了经络中气血的循行,以致发生局部不仁不用的症状。”王乐荣表示,面瘫的诱发因素不仅仅是吹空调,劳累、饮酒过度、熬夜等,均是

面瘫的诱因。如果出现口角歪斜、不能做鼓腮、噘嘴、闭目不全等面瘫症状,一定要及时就医。

“虽然面瘫也有部分会自愈,但是等到不能自愈时再治疗就晚了,嘴歪的症状很可能无法缓解。”赵修敏提醒,面瘫其实就是面神经损伤,规范用药基本上都会痊愈,因此面部出现不适一定不要强行忍耐,尤其是有糖尿病或肿瘤等基础疾病的患者,更要及时就诊。

不过,面瘫会有一个进展期,大概三四天进展到高峰。赵修敏表示,通常第一天会感觉面部不适,过两天面部可能就完全瘫痪了,即使用药后,这个过程还会有。一周多开始有好转迹象,基本上三周到一个月就能恢复得差不多。

科学消暑有妙招 避免空调“吹来之祸”

“夏季适当、适时吹空调没关系,但空调直吹、温度过低,长时间吹,以及对空调产生依赖等都是不可取的,这些不当行为势必带来健康隐患。”济宁市中医院针灸三科副主任医师卢加庆介绍,夏季应避免长时间开空调,要勤开窗通风保持空气流通。避免空调冷风直吹,最好设置风口朝上。同时,要做好冷热环境过渡,例如刚从炎热的室外进入室内,要稍等一段时间再开空调;剧烈运动出汗后,不要马上吹空调;空调温度设置不要太低,26℃为宜;吹空调时要注意补充水分,防止干燥;长时间待在空调房里,要注意颈部、肩部、膝盖、肚脐等部位保暖;适当进行锻炼,增强个人体质。

针对夏季常待在空调房的白领群体而言,可通过代茶饮来预防、改善头晕乏力、四肢酸痛、皮肤干燥等“空调病”。

卢加庆坦言,夏日暑湿之气弥漫,长时间待在空调房内,毛孔紧闭,体内湿热不能散发,容易郁积成病,因此应多吃利水的食物,如冬瓜汤、绿豆粥以及除湿的食物,如薏仁粥、红豆汤。同时,日常要以清淡、营养、易消化的食物为主,可以多食用核桃、腰果、木瓜、苹果、豆类、牛奶、绿叶蔬菜等富含维生素B族的食物。

此外,夏季饮食宜多食具有去火避暑功效的苦瓜、冬瓜、西瓜等新鲜蔬果。少吃荔枝、芒果、榴莲等易上火的水果,多食五谷杂粮,少食辛辣、热性燥烈之品,避免助热。

“从中医理论来说,空调病通常叫‘寒包火’。”卢加庆说,在这种情况下,采用中医艾灸疗法,往往事半功倍。艾灸的纯阳温热作用,可以祛散人体的寒湿邪气,温通经络,固护人体的营卫之气,补充阳气,使气血畅通,不让寒湿之邪有可乘之机。因此,在夏天做艾灸,也可以很好地预防“空调病”。

为排尿问题烦恼?及时规范治疗可解难言之隐

记者 陈晓丽

人体泌尿系统由肾脏、输尿管、膀胱和尿道组成。肾脏分泌的尿液,经过输尿管,进入膀胱储存。随着尿量增加,膀胱容积不断增大。在此期间,膀胱压力稳定,人体不会产生尿意。当膀胱容积增大到一定程度,尿道压力升高,人体产生尿意,随着膀胱收缩,尿液就被排出体外。

因此,排尿功能障碍可大致分为两个阶段,分别是储尿期和排尿期。

其中,储尿期排尿功能障碍,主要是指神经源性膀胱,致病原因包括先天性脊髓发育不良、脊髓外伤、脊髓肿瘤、腰椎间盘突出、前列腺增生、盆腔脂肪增多症等。膀胱只有很少尿量时,这类患者就会产生尿意,甚至一听见水流声就想去卫生间,如果强行憋尿,会导致疼痛、尿失禁。

排尿期排尿功能障碍包括多种类型。例如脑血管疾病患者、前列腺增生后期患者,膀胱收缩能力较差,容易导致排尿困难。同时,增生的前列腺还可能卡住尿道,导致膀胱出口梗阻,引发排尿困难,而患者反复用力排尿,还可能引起脱肛、疝气等。此

壹点问医

6月的最后一个周,是世界尿失禁周,山东大学齐鲁医院泌尿外科主任史本康和山东大学齐鲁医院泌尿外科主治医师李岩做客本期壹点问医直播间,为大家详细介绍了排尿功能障碍的诊疗。



扫码看直播

外,女性长期慢性尿道炎症、盆底肌功能障碍等,也会导致排尿困难和尿失禁。

正是由于排尿功能障碍病因复杂、治疗方式也多种多样,为了便于患者就诊,山东大学齐鲁医院泌尿外科在全省率先开设了排尿功能障碍专病门诊,每周二下午专家坐诊,为患者提供“一站式”专业化诊疗,制定个性化治疗方案。

具体到治疗办法,则需要根据每位患者的病因、病情等确定,通常遵循从无创到有创,再到微创手术的治疗原则。例如轻度排尿功能障碍,可以通过盆底肌功能训练、改善生活方式等措施缓解。如果情况没有好转,可以选择药物、盆底电刺激治疗等。病情严重者,则需要微创手术。

对前列腺增生来说,目前手术方式包括经尿道等离子电切手术、激光手术(包括钬激光、铥激光、1470激光等)。其中,由于激光同时具备切割和汽化作用,能够快速完成增生组织的剝除,手术几乎没有出血,术后一到两天便可拔除尿管出院,是目前比较主流的手术方式。

对于体质较差、无法耐受麻醉的

患者来说,还可进行前列腺动脉栓塞、不可逆等离子电穿孔手术等。

对于咳嗽、打喷嚏时容易漏尿的女性,即压力性尿失禁患者,可以采用尿道中段悬吊术。尿道中只有一个1.5厘米的手术切口,手术过程仅需15—20分钟,术后第二天便可出院。

对于神经损伤导致的排尿功能障碍,可采用骶神经调控术。患者不需要麻醉,通过在局部皮肤使用少量麻醉药物,利用穿刺技术,在膀胱内控制排尿排便的神经处放置刺激器,从而帮助患者建立正常的排尿反射。

目前,无论是前列腺增生激光手术,还是尿道中段悬吊术和骶神经调控术,山东大学齐鲁医院泌尿外科均开展了日间手术,大部分患者通过日间手术流程即可完成手术,住院时间不超过两天,极大方便了患者安排工作和生活。

专家提醒,如果存在排尿功能障碍,一定要重视,及时到正规医院接受规范化治疗,防止出现肾脏功能衰竭、尿毒症等并发症。同时,也要放松心情,不必觉得羞耻,排尿功能障碍只是疾病的一种,只要系统规范治疗,就能完全缓解甚至治愈。

■ 美编:马秀霞
■ 策划:陈玮
■ 组版:刘梅君
■ 编辑:于森