

记者 秦聪

生活课堂

维生素E真能抗衰老吗

首都医科大学公共卫生学院营养与食品卫生学系教授余焕玲介绍,维生素E有比较强的抗氧化作用,在清除自由基的同时,还可以在在一定程度上延缓衰老。

维生素E还具有抗血小板凝集的作用,维生素E一旦缺乏,体内血小板的黏附力会增强,容易导致心肌梗死、脑卒中等心血管病的发生。

那么,维生素E可以去除老年斑吗?余焕玲表示,研究发现,服用维生素E可能起到淡化色斑的效果,不过,对已形成的老年斑,通过外涂维生素E的方式,是很难淡化和消除的。

用脚“吃药”,把病泡掉

适合泡脚的中草药有哪些?首都医科大学附属北京中医医院风湿科主任医师张秦介绍,桂枝具有祛风散寒的功效,手脚冬天比较冷,或是怕冷怕风的人群,可以选用桂枝泡脚。苏木具有活血通络的功效,注意口服量不超过9克。鸡血藤具有通络、养血、滋阴的功效,阴虚体质的人群可以选用鸡血藤泡脚。

中草药泡脚操作步骤:在砂锅中加入15克桂枝,再加500毫升水,煮开后,将煮好的药汁晾至38℃左右,分别倒入2个泡脚袋中,也可以用塑料袋替代,泡脚桶里先加水,然后把脚先放入泡脚袋中,接着再泡进泡脚桶中。这样就可以保证是用药水来泡脚,虽然操作起来麻烦,但效果更好。

泡脚时注意不要大汗淋漓,微微出汗即可。

护好血管记住这5点

北京中西医结合医院内科杂病主任医师张静介绍,秋天保养好血管,就能减少冬天气脑血管疾病的发病率。

1.喝好两杯水:①睡前喝半杯,晚上睡觉时,血流速度减慢,饮用适量温开水,能稀释血液,防止血栓发生。②晨起喝一杯,起床后小口喝杯温水,可防止血栓发生。

2.适量吃香油:香油富含维生素E,具有促进细胞分裂、软化血管的效果,从而保护心脑血管。

3.每天两瓣蒜:大蒜所含有的大蒜素有血管“清道夫”之称。每天食用两瓣蒜,都有辅助降压、扩张血管、降糖甚至抵抗肿瘤的作用。

4.喝碗杂粮粥:每天喝碗杂粮粥有助保护血管。

5.快走6000步:每天坚持走路锻炼,能防止动脉硬化。

喝一喝揉一揉,让胃暖一秋

为何到了秋天容易胃部不适?北京中医药大学东直门医院针灸二区主任医师逯俭介绍,秋天偏凉,凉气对脾胃功能的损伤非常大,所以从处暑后就应该开始养胃了。

陈皮大枣生姜百合茶:将5克陈皮、5克红枣、5克百合、3克生姜放在一起煮水,水开后再煮5分钟,晾至温热喝,不要放凉喝,否则没有养胃功效。

按摩足三里穴:足三里穴是胃的下合穴,具有和胃、健脾的功效。操作步骤:顺时针按揉20次,接着逆时针揉按20次,直至有酸胀感,每天揉按2次。

睡不好更容易长胖

北京大学第一医院内分泌科主任医师袁振芳介绍,睡眠与体重是相关的,尤其睡眠不足,是体重增加的一个危险因素。睡眠本身是代谢稳态的“调节器”,睡眠时长、睡眠质量以及睡眠节律有没有颠倒等,都可能与肥胖、II型糖尿病、高血压、高血脂、胰岛素抵抗等代谢综合征有关系。



扫码下载齐鲁壹点 找记者 上壹点

编辑:于梅君 美编:马秀霞 组版:颜莉

小凉风一吹 半边脸瘫了

找出面瘫原因,对症治疗很重要

壹点问医

每到夏天,常有人因吹空调导致面瘫的消息。空调真能吹出面瘫吗?一觉醒来发现自己嘴歪眼斜、说话漏风,应该怎么办?日前,山东省耳鼻喉医院侧颅底外科主任韩月臣做客《壹点问医》,就面瘫的相关知识与大家进行了分享。



异常边 正常边

面瘫又叫面神经炎,是一种自限性疾病,表现为口角歪斜,眼睑闭合不良,流涎,口角漏气等症状。



扫码看直播

病毒、肿瘤和外伤 都可能引起面瘫

山东省耳鼻喉医院侧颅底外科主任韩月臣介绍,面瘫又名面神经麻痹,一般分为两种类型:一种是中枢性面瘫,一种是周围性面瘫。

顾名思义,中枢性面瘫多是因为中枢系统发生了一些病变,比如卒中、脑血管问题等。中枢性面瘫多表现为患侧眼裂以下的肌肉运动受限,嘴歪,但闭眼、皱眉都没有问题。除此以外,还经常伴有一些全身性症状,比如肢体活动异常等。

与中枢性面瘫相比,周围性面瘫更常见,患者往往整个患侧的面部运动都受到影响,比如口角歪斜,额纹消失,不能皱眉、闭目不全,这是周围性面瘫与中枢性面瘫相鉴别的主要依据。

“很多人一提到面瘫,就认为是受凉引起的,实际上,导致面瘫的原因有很多。”韩月臣介绍,面瘫的病因有100多种,其中常见的是病毒感染,包括单纯疱疹病毒和带状疱疹病毒。像大家所说的“空调吹出来的面瘫”,多是在面部受凉的情况下,潜伏在体内的病毒被激活,从而产生一些炎症反应。除了长时间空调直吹,开车时吹风、冬天室外凉风直接刺激面部,也会导致面瘫。这种面瘫也叫贝尔氏面瘫,大约占所有面瘫病例的一半。

除了病毒感染以外,中耳炎、外耳道恶性肿瘤等,也可能破坏面神经,导致面瘫发生。而外伤,包括车祸、高处坠落导致患侧骨折,累及面神经出现局部创伤,也会导致周围性面瘫,可称之为外伤性面瘫。

韩月臣坦言,临床中,很多面瘫患者在出现相应症状后,会首先到神经内科就诊,也有人选择中医科,实际上,很多患者最终还是会来到耳鼻喉科,就是因为面瘫的原因,很多都跟耳鼻喉专业相关。

别听信偏方 须规范治疗

“一旦出现面瘫,不要误认为都属于贝尔氏面瘫,更不要听信偏方、秘方,要及时到正规医院做一些检查,比如颞骨CT、面神经电图等,来排除其他疾病,这样才能明确病因,继而选择更合适的治疗方式。”韩月臣提醒,面瘫发生后,患者往往比较着急,一些非正规的治疗不仅会耗费人力、财力,还会延误治疗。

一些患者因为闭目不全,可能会出现干眼、结膜炎、角膜溃疡等,如果得不到及时纠正,严重者甚至可能失明。

韩月臣进一步解释说,面神经功能评价,可以帮助判断患者面瘫的严重程度。神经病变会带来脱髓鞘改变,但有一定的时间窗口,所以相应的检查最好在面瘫发生三天以后,三周之内进行。

除此以外,影像学检查、实验室检查等,对于面瘫的诊断和针对性治疗也起到重要作用。

至于面瘫能否恢复,恢复到什么程度,韩月臣指出,这通常和患者病变的严重程度与能否规范治疗有关。

“如果确认是周围性面瘫,其治疗目的

主要是尽可能恢复面神经功能,治疗方法包括内科和外科两种。”韩月臣说,对于发病早期的贝尔氏面瘫,建议先用药物治疗,其中最有效的是激素类药物,建议在发病三天之内,至少在一周之内进行治疗。

韩月臣指出,提到激素,很多患者会担心副作用,通常情况下,应用激素之前医生会建议进行一些检查,排除禁忌证。除此以外,抗病毒药物,改善循环的药物等,也会被应用到面瘫治疗中。

手术要把握时机 术后需时间恢复

“对于贝尔氏面瘫,有80%的患者可以达到满意的治疗效果,但也有20%的患者恢复存在问题,甚至存在一些后遗症。如果面肌电图检查显示,面神经功能损伤较健侧大于90%、HB分级为4级以上面瘫时,药物治疗效果不佳,可考虑进行面神经减压术。”韩月臣说,如果是外伤后引起的迟发性面瘫,也可以优先考虑药物治疗,在药物治疗无效的情况下,进行手术治疗。

韩月臣强调,手术治疗的时机也很重要。如果神经电图显示患侧的神经损伤超

过90%,建议手术最好在面瘫发生三个月内进行。总体来说,越早手术,发生后遗症的概率越小。

“面神经解压术后,大多数患者都需要三个月到六个月的时间来恢复。”韩月臣介绍,神经脱髓鞘改变需要一定的恢复时间,因此手术效果不会立竿见影。当然,临床也有一些患者,治疗及时,症状较轻,一周左右就可以恢复。手术后,患者最好进行康复性锻炼,改善面部肌肉的血液供应,促进恢复。另外,还可以考虑辅助性治疗,比如针灸、按摩等。

需要注意的是,面瘫病情严重的患者,多会出现泪液分泌减少,同时又不能闭紧眼睛,容易发生结膜炎、角膜炎,或者损伤角膜。因此,要重点保护患侧的眼睛。

对于面瘫的预防,韩月臣指出,要注意提高抵抗疾病的能力,老年群体、青少年儿童和有基础疾病的人群,要注意面部及耳周部位保暖,避免冷风直吹面部,减少诱发因素。出行时要注意安全,做好防护,减少外伤性面瘫的发生概率。

韩月臣提醒,面瘫发生前,也会有一些先兆症状,比如感觉有一侧脸部肌肉发沉、闭眼费劲,耳后疼痛等,要及时到正规医院就诊,尽早干预,正规治疗,以免错过最佳治疗时机。

小儿“积食”,试试推拿调理

记者 焦守广

山东省中医院小儿推拿中心刘天宇介绍,小儿积滞通常是“食滞”,多因饮食失节引起,以脘腹胀满、不思饮食、食而不化、大便酸臭为主要临床特征,若食积经久不消,则会出现形体显著消瘦,最终转化为疳症。

(1)积滞伤脾:婴幼儿时期脾胃运化功能薄弱,饮食不节聚于中焦,消化系统负担过重,消化功能受到损伤,产生积滞。临床表现为不思乳食、肚子胀气、夜眠不安、手足心热、苔厚腻。

(2)气血两亏:婴幼儿自身气血两亏,则脾胃失于滋养,运化功能下降,乳食难以腐熟,以致乳食停滯,阻碍气机。临床表现为面色无华,精神不振,懒言少动,夜眠不安,舌淡苔薄。

推拿治疗:补脾经300次,揉中脘200次,揉足三里100次,揉脾俞100次,揉胃俞100次,捏脊三遍。

积滞伤脾加揉板门200次,推四横纹200次,分腹阴阳100次,揉天枢100次。

气血两亏加运内八卦200次,揉外劳宫100次。

1.补脾经

位置在大拇指螺纹面,一百到五百次。



2.揉板门

位置在大拇指下手掌大鱼际平面上。一百到五百次。



3.揉足三里

位置在小腿前外侧膝眼下三寸,胫骨外侧约一横指处。十到三十次。



4.揉中脘

位置在剑突下至肚脐连接线的中点脐上四寸。一百到三百次。



5.捏脊

位置在大椎至尾骨端呈一直线。三到五次。



扫码下载齐鲁壹点 找记者 上壹点