

吹了冷风又开了一晚空调

女子一觉醒来脸歪了

这病最怕“拖”和“揉”

高温天,没有什么比吹空调、吹风扇更惬意解暑的了,居家纳凉、户外吹风降温,成了不少市民的夏日日常。不过,贪凉虽舒爽,面部神经却可能悄悄“中招”。奉化区中医医院针灸康复科华丹芸副主任中医师介绍,入夏升温以来,因冷风直吹、受凉受寒诱发面瘫的患者数量大幅攀升。

华丹芸提醒,面瘫救治仅有7天黄金窗口期,硬扛拖延、胡乱揉搓,很容易落下一辈子的面部后遗症。

吹了一晚上空调 第二天一早脸歪了

“华医生快帮我看看,我一觉睡醒脸直接歪掉,完全不听使唤了!”近日,46岁的张女士(化姓)惊慌失措地走进诊室,对着华丹芸大倒苦水。

张女士自述,事发前一晚,她在河边散步时穿得比较单薄,当时凉风阵阵,吹得她脸颊发凉。回家后她又开了空调,一整个晚上,主卧空调的出风口直对着床头。次日清晨洗漱,忽然发现右边脸颊又僵又麻,眉毛怎么都抬不起来,右眼用力闭合依旧漏出一道缝隙;刷牙漱口时,口水不受控地顺着右嘴角往下淌。惊觉大事不妙,她马上赶往家附近的奉化区中医医院针灸康复科。

接诊后,华丹芸当场指导张女士做抬眉、闭眼、鼓腮几组动作,一眼便判断出她右侧面部肌肉无力。为排除脑梗、脑部肿瘤等凶险中枢类疾病,安排她完成头颅磁共振检查,排除脑部病变后,最终确诊为周围性面神经麻痹,也就是市民口中常说的面瘫。

华丹芸说,吹风受凉是夏季面瘫头号诱因,在中医看来属于风寒袭表。夏天高温,人体毛孔一直敞开,河边的风叠加整夜空调冷风双重侵袭,寒邪侵入经络,堵住面部气血流通,面部肌肉得不到气血滋养,就会麻木僵硬、口角歪斜、眼睛闭合不全。

她补充,整夜空调冷风刺激会让给面神经供血的血管剧烈收缩痉挛,神经缺血水肿,面部肌肉直接“失灵”。除此之外,熬夜劳累、免疫力降低、疱疹病毒感染,同样会诱发面瘫。

明确诊断后,张女士当天住进了医院。该院针灸科团队采用中西医结合的办法为她展开治疗,西医方面用抗炎消肿、营养神经等方式,中医方面采用针灸、中药熏蒸等治疗。一周后,张女士的面部肌肉“活”了回来。目前她的面部已经看不出面瘫遗留的痕迹。

一天最多看 100 多个孩子

暑假儿科爆满,这些习惯会让骨龄加速

“7点多开诊,经常从早看到晚,最多的时候一天看了100多个号。”浙江省立同德医院儿科主任阮仙利说,进入暑假后儿科门诊爆满,来就诊的孩子几乎都是看生长发育问题的。其中,因肥胖导致骨龄超前的“小胖墩”占了很大比例。阮仙利解释,现在的孩子油炸食品、高糖饮料吃得多,很容易发胖。脂肪组织一增多,体内的芳香化酶活性就会增强,将雄激素转化为雌激素,导致雌激素水平升高,直接加速骨龄进展。“骨龄一旦超前,骨骺就会提前闭合,孩子的生长空间被压缩,最终身高很可能达不到遗传该有的水平。”更麻烦的是,肥胖儿童体内瘦素分泌会增加,还会进一步刺激性腺激素提前释放,引起性早熟。

除了胖孩子,体型偏瘦的孩子出现早发育的同样不少。

7岁的小雨近半年身高猛长了6厘米,达到128厘米,双侧乳房出现硬结,同时还夜间多汗、脾气急躁。经骨龄、性激素、子宫附件B超等全套检查,确诊性早熟,骨龄超前2岁,预测成年身高只能长到154厘米,远低于父母遗传的161厘米。

阮仙利分析,从中医角度看,小雨手脚心热、

黄金治疗期只有7天 有人硬扛变成“面具脸”

华丹芸说,每年一到盛夏,针灸康复科的面瘫患者就会增多。最多的时候,一个月有十几例。面瘫患者主要分为两种,除了周围性面神经麻痹,常见的还有中枢性面瘫,多由中风引起,也会出现口角歪斜的症状。

这两种面瘫具体应该怎么辨别?最关键的区分点在四肢:如果伴随手脚发麻无力、说话口齿不清、头晕,高度怀疑中风急症,必须马上急诊;如果只是面部僵硬漏水、手脚活动正常,多为普通面瘫。“两种病症外观高度相似,出现嘴歪一定要做头部磁共振排查脑部问题,切勿自行判断耽误救治。”

在门诊中,很多人不知道,面瘫发病后的前7天是急性期,也是神经修复的黄金窗口,早干预和晚干预恢复速度天差地别。

记者了解到,不少人心存侥幸拖延就诊,最终留下难以逆转的面部损伤。72岁的李大伯(化姓)早前突发面瘫,总觉得“过几天自己就能好”,硬生生扛了两个多月才来就诊。结果,因长期右眼闭合不全引发眼部红肿发炎,整张脸僵硬得像套了一层面具,即便经过系统治疗,最后还是留下嘴角歪斜、面部肌肉抽动联动的永久损伤。

华丹芸强调,面瘫本身不难治,可怕的是拖延不治、盲目自治。她提醒,一旦发现脸僵、闭眼困难、漱口漏水,千万别自行热敷、揉搓面部,乱揉只会加重神经水肿,白白耽误治疗时机。

想要躲开面瘫侵扰,日常纳凉的小习惯一定要改:空调、风扇出风口避开头面部直吹,夏夜少在风口、河边久留;少熬夜、别过度劳累,稳住自身免疫力;满身大汗时不要立刻对着冷风猛吹,做好面部防寒。

据《宁波晚报》

益智游戏

数独

			2			8		
	7		1	5	9			
1	2		8	3				
8	4		7	2		3		9
2		7				5		4
9		5		8	1		2	7
				1	8		5	3
			6	4	3		7	
		1			2			

在空白格填入数字,使其每行、每列、每一个粗线格(3×3)内的数字为1~9,不重复。

字母特点

ATY
CBE
MUW
KD

现在请你观察这些字母,你能发现实心字母(C、B、E、K、D)和空心字母(A、T、Y、M、U、W)分别有什么共同特点吗?

猜字谜

- 十张口,一颗心
- 一只黑狗,不叫不吼
- 需要一半,留下一半
- 一人一张口,下面长只手
- 十字对十字,太阳对月亮
- 三人同日见,百花齐争艳
- 一月一日非今天

谁是老实人

甲乙丙丁戊五个人当中,有两个人是从来不说谎的老实人,但是另外三个人是总说谎的骗子,下面是他们所说的话:甲:乙是骗子,乙:丙是骗子,丙:戊是骗子,丁:甲和乙都是骗子,戊:甲和丁都是老实人。根据以上的对话,请找出老实人是哪两位。