

天热切莫贪凉 谨防出现面瘫

专业人士提醒:约80%患者发病3天内症状达高峰,72小时内是治疗黄金期

羊城晚报记者 陈辉 王沐依 通讯员 白恬 张佳屏 潘曼琪

记者从广州多家医院了解到,进入夏季后因过度贪凉,导致面瘫发作的患者明显增多。医学专业人士提醒,约80%患者发病3天内症状达高峰,72小时内是治疗黄金期,因此,及时就医、及时治疗至关重要。

一觉起来嘴歪了眼斜了

家住南沙区的张姨(51岁)午睡醒来后,发现自己口角歪斜,一侧的眼睛怎么也闭不上,她到中山大学附属第一医院南沙院区神经内科就诊,诊断为面瘫。

家住荔湾区的李姨因为晚上贪凉,对着空调、风扇呼呼大睡,结果一觉醒来后,右边脸感觉怪怪的,像敷了层保鲜膜,没过两天,甚至出现了喝水时漏水、吃饭卡饭粒,眨眼时单侧眼有反应。她去到广州医科大学附属第三医院,也被诊断为面瘫。

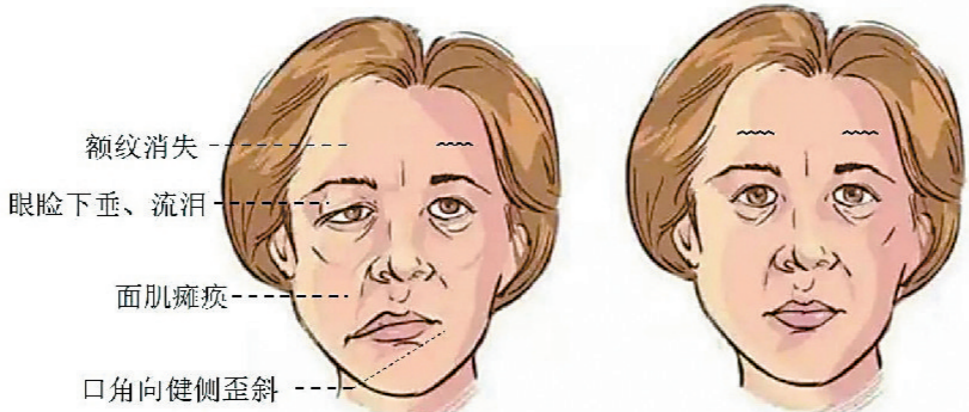
广东祈福医院近期接诊多例面瘫患者。该院神经内科主任季燕表示,科室几乎每天都会收治此类病例,患者数量较往年同期明显增多。发病群体涵盖各个年龄段,从儿童到老年人均有涉及,诱因包括长时间吹空调、骑车受风等。

季燕主任介绍,目前收治的面瘫患者,症状轻重不一,轻者表现为面部肌肉轻微无力,重者则可能出现口眼歪斜、闭眼困难、听力、味觉等症状,部分重症患者甚至需要住院治疗。

广州医科大学附属第三医院中医科周颖芳主任中医师特别提醒,约80%患者发病3天内症状达高峰发病,72小时内是治疗黄金期,因此及时就医、及时治疗至关重要。

出现这些症状或是面瘫

用力皱眉头:患侧额纹消失,无法形成额纹。
眼睛紧闭:双眼患侧眼皮闭不拢,露出眼白。
鼻唇沟自然放松:面部患侧鼻翼到嘴角的沟纹变浅。
嘴巴咧嘴角、露牙齿:嘴角歪向健康一侧。
口腔功能:鼓腮、吹蜡烛和漱口



受访者供图

时漏气漏水,腮帮子撑不住。

进食咀嚼食物后:食物卡在患侧脸颊缝隙。

都用空调,为啥我面瘫?

“夏季大部分人都用空调,为啥就我面瘫?”这是许多面瘫患者的疑问。

中山一院南沙院区神经内科吴蕾主治医师介绍,口角歪斜都可以叫作“面瘫”,但其实可以分为周围性面瘫和中枢性面瘫,中枢性面瘫一般是脑部病变比如急性脑血管病,周围性面瘫主要是指面神经病变。像张姨那种情况就属于周围性面瘫。

周围性面瘫的病因有多种,其中最常见的是特发性面神经炎。吴蕾解释,所谓“特发性”就是原因不明,可能与潜伏在神经的病毒被激活,或者温度变化导致血管痉挛使得面神经血供不好,或者自身免疫性炎症等多因素相关。

据文献报道,面神经炎的发病率是11.5—53.3/10万人。任何人群都可以发病,体弱、“三高”人群可能更容易发病。

怀疑面瘫,该做什么?

一睁眼发现自己口角歪斜,怀疑自己面瘫,患者第一时间该做什么?
“发生面瘫了,第一时间要去医院!尤其是怀疑中枢性面瘫,要争分夺秒地去急诊!”吴蕾提醒,中枢性面瘫的口角歪斜没有面神经炎周围性面瘫那么严重,眉毛还能上抬,额纹

还存在,但需要警惕是不是脑血管意外,尤其是患者在有面瘫症状的同时,还伴有言语不流利,一侧肢体无力麻木。如果只是周围性面瘫,就没有那么紧急,尽量3天内去医院就诊。

近期,广东室内外温差较大,街坊应避免冷风直吹面部。一旦出现面部麻木、嘴角歪斜等症状,应尽早就医,接受规范化治疗,以降低后遗症风险。

季燕介绍,周围性面瘫的恢复时间因人而异,平均恢复时间三四周,最短数天,最长则半年以上。急性期需使用小剂量激素减轻神经炎症反应,以及营养神经的药物,中医应用祛风散寒、温阳祛湿的方剂居多。

一说到面瘫,很多人会想到针灸。季燕特别提醒,由于面神经位置表浅,急性期(发病7天内)不宜在患侧针灸,以免加重神经损伤。她曾接诊过一个患者,因为面瘫着急去了不规范的理疗馆做针灸及电针,由于电针刺激过度,面瘫发展成了面肌痉挛。

值得注意的是,面瘫患者需特别注意眼部护理——若出现眼睑闭合不全,应佩戴墨镜防风防尘,并遵医嘱使用人工泪液;夜间睡眠时可用无菌纱布覆盖患眼,避免角膜暴露导致感染,这是面瘫最严重的并发症之一。

虽然在急性期不能针灸患侧,但患者可进行局部热敷、轻柔的面部肌肉按摩,以改善神经供血,促进神经恢复。广州医科大学附属第三医院中医科刘华聪医师推荐穴位按摩,可重点按摩阳白、攒竹、四白、迎香、地

仓、颊车、翳风等穴位。采用点按、揉、推等手法,力度由轻到重,每个穴位按摩一两分钟,以局部酸胀得气为度。按摩可促进局部气血运行,疏通经络,缓解肌肉紧张。早期介入穴位按摩可促进面神经功能恢复,缩短病程。

康复训练学起来

广州医科大学附属第三医院中医科李光耀主治医师推荐康复方法,面瘫患者可以学起来。

抬眉训练:用力将眉毛向上抬起至极限,保持5-10秒,重复20-30次。可恢复额肌功能,改善额纹对称性。

闭眼训练:轻闭眼→用力紧闭→保持5秒→放松,重复20次。可增强眼轮匝肌力量,改善眼睑闭合不全。

耸鼻训练:手指轻夹鼻翼,向上耸鼻保持5秒,重复15次。可刺激鼻周肌肉,促进鼻唇沟恢复。

示齿训练:口角向两侧用力牵拉(露齿状),保持5秒,重复20次。可纠正口角歪斜,激活笑肌。

努嘴训练:双唇向前努起(如吹口哨),并向左、右交替移动,重复20次。可强化口轮匝肌,改善发音和进食功能。

鼓腮训练:紧闭双唇鼓气,使腮部膨胀保持10秒,缓慢呼气。重复15次。可增强颊肌力量,预防口腔气流泄漏。

语音训练:从元音(如“啊”“嘿”)过渡到复杂音节,朗读或唱歌每日10分钟。可协调唇舌运动,改善发音清晰度。

如何治疗基孔肯雅热?

广州八院感染病专家:对症处理是关键

羊城晚报讯 记者张华、通讯员刘琪莎报道:基孔肯雅热是什么疾病?广州医科大学附属市八医院(以下简称“广州八院”)感染病中心主任医师洪文昕介绍,这是一种由基孔肯雅病毒引发的蚊媒传染病,其名称来源于坦桑尼亚南部基马孔德语,意为“变得扭曲”,形象描述了患者因剧烈关节痛而弯腰的姿态。

洪文昕指出,基孔肯雅病毒主要通过伊蚊传播(也是登革热、寨卡病毒的主要传播媒介)。这类蚊子偏好干净积水繁殖,雨季尤为活跃,且主要在白天叮咬人。蚊子叮咬感染者后成为带毒媒介,再次叮咬健康人即可传播病毒。洪文昕强调:“此病各年龄段人群普遍易感。”

易与登革热混淆

感染基孔肯雅病毒后,潜伏期通常为3-7天。典型症状为突发高烧伴随剧烈关节疼痛,疼痛虽常持续数日,但也可能迁延数周、数月甚至数年。此外,关节肿胀、肌肉痛、头痛、恶心、疲乏及皮疹也较常见。洪文昕指出:“由于其症状与登革热高度相似,临床存在误诊可能。”

虽然绝大多数患者病情较轻,一周左右可康复。然而,洪文昕特别提醒:“偶有报道出现眼部、心脏及神经系统并发症。老年人、孕妇、新生儿及有基础疾病者属重症高风险人群,这类患者可能面临器官损伤风险,需及时住院治疗。”

目前尚无特效药

据介绍,疾病早期(首周内)可通过

血液样本进行逆转录聚合酶链反应(RT-PCR)检测病毒;之后再检测特异性抗体进行确诊。

“目前,尚无针对基孔肯雅病毒的特效抗病毒药物。治疗原则以缓解症状为主,多饮水,充分休息。”洪文昕指出,体温超过38℃可使用退烧药。关节疼痛按程度使用止痛药,推荐使用扑热息痛(对乙酰氨基酚)。

值得注意的是,禁用阿司匹林,避免使用非类固醇抗炎药(NSAIDs)(因可能增加出血风险)。洪文昕强调:“一旦出现发热、关节痛或皮疹,务必及时到正规医疗机构就医,早期对症处理可有效减轻症状。”

建议“防蚊灭蚊”

洪文昕表示,当前对此病既无有效疫苗,也无预防性药物,因此“防蚊灭蚊”是预防基孔肯雅热的根本措施。

洪文昕建议,无积水就无蚊虫。市民可全面清理房前屋后可能孳生蚊虫的小型积水容器(水培瓶罐、树洞、竹洞、废弃轮胎等)。水生植物每周至少换水清洗一次,花盆底托勿留积水。居家时安装纱门纱窗,睡眠使用蚊帐。可辅以蚊香、电蚊拍杀灭成蚊。外出时尽量穿着浅色长袖衣裤,暴露皮肤涂抹有效驱蚊剂。避免在树阴、草丛、凉亭等户外阴暗处长时间停留。洪文昕提醒大家:“当前正值蚊媒活跃期,清除积水环境、做好个人防护措施,是阻断包括基孔肯雅热、登革热在内的蚊媒传染病传播链条的最有效武器。”

羊城晚报讯 记者林清清,通讯员王向培、安俊停报道:中医药防护基孔肯雅热,有何锦囊妙招?广州中医药大学第三附属医院中医全科医学科(中医经典科)主任黄平东表示,预防关键记住三句话:防蚊虫、清环境、强体质。日常药膳调理,可从清热祛湿、增强抵抗力的方向进行预防。若不慎中招,有关节疼痛等症状,也可以相应对症治疗,缓解症状。黄平东总结了3个防护锦囊,送给市民防身!

防蚊锦囊: 防蚊阻断传播

中药喷剂DIY:用金银花、藿香、紫苏各10克,加水煮沸后晾凉,装入喷雾瓶。外出前喷洒在衣物或周围,散发天然清香,尽量让蚊虫“退避三舍”。

药膳锦囊: 增强抵抗力

“夏季湿热易伤脾胃,体质虚弱更易感染病毒。因此注意清热祛湿,可以增强抵抗力。”黄平东表示,中医调理以“清热、祛湿、健脾”为主。市民可针对不同需求选择4个药膳方。

易感人群,苦瓜绿豆瘦肉汤:苦瓜清热解暑,绿豆利湿,瘦肉补益,

防蚊 药膳 点穴

三个中医锦囊助你预防基孔肯雅热



暑热天气祛湿热,适合老年人、儿童等易感人群防护饮用。

关节不适,赤小豆冬瓜汤:利水消肿,适合关节不适者,预防症状加重。

清凉解暑,荷叶茯苓粥:荷叶清暑利湿,茯苓健脾,煮粥食用可调理脾胃,预防湿热郁结。

金银花露:金银花蒸馏成露,清凉解暑,适合户外工作或旅行时饮用。

点穴锦囊: 健脾益气温阳固本

穴位按摩:平时多按揉足三里穴(小腿外侧,膝盖下四指处),每日3分钟,健脾益气。

艾灸:关元穴(肚脐下3寸),温阳固本,增强抗病能力。

黄平东提醒,夏季艾灸注意时间不宜过长,避免上火。

德叔

医古系列

471

广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

一吹空调就诱发鼻炎,怎么办?

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

听:近两个月总是鼻腔发热,舌头有灼烧感,入睡难,怎么办?

答:根据表述,有可能是由于阴虚火旺,遇上夏季暑热旺盛所致。中医理论中,火有炎上的特征,鼻和舌位于人体上部,鼻腔、舌头的发热、灼热感有可能与虚火上炎有关。可以通过引火下行的方式来改善症状,例如按揉、拍打涌泉穴,或睡前用肉桂粉10克、牛膝20克煮水泡脚。

Junjie:天气炎热,但一吹空调就诱发鼻炎,怎么调理?

答:根据表述,这多是由于肺气不足所致。中医认为,肺气可保护人体不受邪气侵袭,若肺气不足,卫气虚弱,则各种邪气容易趁虚而入侵袭人体。当前天气炎热,人体出汗较多,出汗后毛孔大开,更容易感受邪气。

调理以补肺固表为主,可用五指毛桃30克、陈皮3克、鸡半只来煲五指毛桃鸡汤,既可以补气,也不容易上火。上班族也可用党参10克、黄芪10克来煮水代茶饮。如果吹空调后出现鼻塞、流清鼻涕,也可用风筒的热风吹大椎穴,疏风散寒改善症状。

大鱼:今年特别容易后背出汗,出汗后感觉寒冷,一摸后背冰冰的,作为中年人以前并不会这样,请问怎么回事,能否调理?

答:根据表述这大概率是阳气不足所致。阳气可温暖人体,此外,阳气有一部分会转化为卫气,“锁住”汗液,卫气不足的人群,相比于正常人

群会更容易出汗。

调理要以温阳补气为主,首先,在炎热夏季要避免贪凉饮冷饮耗伤阳气。其次,可以趁着阳气最旺盛的三伏天养阳气,如进行三伏灸,或艾灸关元穴、命门穴,温肾暖阳。三伏天晒背也是好选择,由于出汗较多,晒背后一两小时内,要缓慢地额外补充500-1000毫升水。

舒悦:最近吃睡正常,但还是感觉头重身体疲倦,是湿气重吗?

答:根据表述,有可能是湿气困重所致。湿邪的特性是重浊,所以人感受湿邪后容易出现疲倦乏力、头身困重。尤其是目前正处于湿热夹杂的夏季,人体更容易感受湿邪,出现上述症状。

调理要重视健脾胃来化湿浊,平时按揉足三里穴、丰隆穴,多食炒白扁豆、薏苡仁、山药等健脾化湿。若天气炎热,还可加用荷叶、藿香等来化暑湿。目前正处于三伏天,可用荷叶5-10克、薏苡仁20-30克、五指毛桃30克、陈皮3-5克、冬瓜250克、鸭半只来煲汤,解暑化湿。

本期问答专家:
岭南甄氏杂病流派传承工作室 张忠德
全国名中医传承工作室 何伟炎



有问题问德叔团队?
扫码入群可提问

风湿闰月说

牙周炎患者 为何易患类风湿关节炎?

□黄闰月

清晨刷牙时,牙刷上出现丝丝血迹、牙龈隐隐作痛,很多人根本没把它当回事儿。可你知道吗?这些看似不起眼的口腔小毛病,很可能和一种严重的全身性疾病——类风湿关节炎,有着千丝万缕的联系!

牙周炎与类风湿有关系?

牙周炎是一种由牙菌斑引起的慢性炎症性疾病,主要表现为牙龈出血、红肿、牙齿松动等症状。

类风湿关节炎则是一种全身性自身免疫性疾病,常导致关节疼痛、肿胀、僵硬,严重时甚至会导致关节畸形和功能丧失。

研究表明,牙周炎患者患类风湿关节炎的风险明显更高。一项Meta分析指出,牙周炎患者患类风湿关节炎的风险,比牙周健康的人高出69%。而且类风湿关节炎病情越严重,牙周组织受到的破坏往往也越厉害。

口腔问题会牵连关节?

牙龈卟啉单胞菌是牙周炎的主要致病菌之一。这种细菌不仅能引发牙周炎症,还可能通过多种机制诱发类风湿关节炎。它能够分泌一种名为肽酰基精氨酸脱亚胺酶(PPAD)的酶,这种酶可以将宿主蛋白中的精氨酸转化为瓜氨酸,从而诱导抗环瓜氨酸肽抗体(ACPA)的产生。ACPA是类风湿关节炎的重要标志物,其水平升高往往意味着病情在发展。

此外,牙龈卟啉单胞菌能通过血液循环进入肠道,破坏肠道微生态平衡,进一步加重全身性炎症反应。

研究发现,牙周炎患者的肠道菌群中,厚壁菌门和变形菌门的丰度显著增加,而拟杆菌门的丰度则显著降低。这种菌群失调不仅影响肠道健康,还可能通过“肠-关节”轴加重关节炎的症状。

哪些人更容易“中招”?

吸烟不仅是类风湿关节炎的重要诱因,还会让牙周炎病情加重。研究表明,吸烟者患类风湿关节炎的风险是普通人的3倍,患牙周炎的风险也显著增加。

遗传因素在这两种疾病的发病过程中也起着重要作用。携带特定HLA基因的人群更容易患上类风湿关节炎,而这些基因同样与牙周炎的易感性相关。

如何降低患类风湿风险?

该如何预防和控制牙周炎,降低患类风湿关节炎的风险呢?

坚持每天刷牙两次,使用牙线清洁牙缝,定期到牙医处进行口腔检查和洁牙;已经患有类风湿关节炎的患者要积极治疗牙周炎。

戒烟、控制血糖、保持健康生活方式,也是降低类风湿关节炎风险的关键。

有双手关节痛、类风湿家族史的朋友看过来,黄闰月教授团队正在开展类风湿关节炎筛查活动,周一下午广东省中医院二沙医院,周二下午广东省中医院大学城医院,周四下午和夜诊广东省中医院大德路总院;周日白天、周一晚上可前往广东省中医院康合风湿慢病科研工作站(筹)咨询;也可通过“闰月医话”或者“风湿闰月说”公众号搜索医生姓名挂号。