

得了面瘫不用慌 医生帮你找“面子”

本报记者 刘刚林

入伏以来,持续高温。于是,不少人通宵吹空调、电扇。马某一觉醒来后,发现嘴巴有点歪,刷牙时嘴里含不住水,一只眼闭不紧,最终被诊断为面瘫。而其发病原因就是贪凉过度,长时间吹风扇,经常喝冷饮、吃雪糕,此外他还有熬夜的习惯。

面瘫到底是怎样导致的?面瘫发病前的征兆有哪些?得了面瘫怎么护理?近日,记者带着相关问题,采访了永靖县中医院康复科副主任医师孔荣顺。

孔荣顺说,“面神经麻痹”“面神经炎”“面神经损伤”都可以统称为面瘫,是一种以面部表情肌功能障碍为表现的常见疾病,任何年龄的人都有可能发病。面瘫恢复不好,不仅会严重影响患者颜值,也会降低生活质量。因此,得了面瘫不能紧张失措,除了要到医院就医外,还需要掌握其恢复的各种方法,才能达到迅速有效恢复的目的。

中医学认为本病是由于人体正气不足,脉络空虚,卫外不固,又加上风寒之邪侵袭头面部,气血痹阻,络脉肌肉失养而出现口眼歪斜。西医认为本病与患者自身免疫力低下或病毒感染等因素有关,导致患者面神经营养失调,神经缺血水肿而出现面部肌肉瘫痪。

面瘫起病突然,多在睡眠醒来时发现。孔荣顺说,一旦出现以下表现,就要考虑可能得了面瘫:

1. 一侧面部表情不能控制或失常,如眼睛闭不拢或者闭眼露白,鼻唇沟变浅或者消失,嘴角下垂,抬眉时额纹消失,面部肌肉可能出现震颤或痉挛。

2. 嘴部活动不利索,鼓起腮帮时一侧口角漏气,嘴巴闭不拢,根据病情不同,会有不同程度的不能控制地流口水。

3. 吐词不清或者不能说话,发音不清楚或完全无法发音,甚至有患者会出现不同程度的味觉障碍。

4. 可能会伴随着耳朵感觉异常,如耳鸣、听力下降、耳廓周围或者耳后疼痛等。

5. 面部皮肤疱疹,以口唇周围、眉弓及额头、耳后乳突等部位最为常见。

通常引起面瘫发病的常见原因主要有特发性面神经麻痹,占所有面瘫的60%-75%;感染占所有面瘫的12%,常见感染原因有病毒、螺旋体、细菌,患者可出现耳部带状疱疹、中耳炎等;约5%的面瘫由肿瘤引起,包括听神经瘤、腮腺瘤、胆脂瘤、颈静脉球瘤等;神经源性疾

病约占全部面瘫的5%;脑血管病,包括脑梗、脑出血等,约占2.5%;创伤,各种车祸、颅脑外伤导致的面神经损伤,特别是颞骨骨折,是创伤性原因中最常见的;新生儿面瘫并不少见,包括先天性、出生前获得性、出生后获得性。

孔荣顺说,得了面瘫后,临床表现可能很相似,甚至有可能相同,但导致发病的原因可能是完全不同的,这也是为什么医生会给大家进行B超、CT,甚至是核磁共振检查的原因,通过这些检查可以区分中枢性面瘫和周围性面瘫。出现面瘫后切不可大意,应通过检查找到病根,不可被表象蒙骗,延误病情。

孔荣顺说,面瘫患者只要接受正规治疗,绝大多数病人都可以得到恢复。根据病程进展,周围性面瘫分为急性期:发病1-7天以内,症状高峰期内科治疗为主。静止期:发病8-21天,症状明显,加强针灸、敷贴等传统中医疗法,配合内科治疗。恢复期:发病22天-6个月,治疗程度不同,症状轻重不同;加强综合疗法,尽量挽救面部功能、改善症状。后遗症期:6个月以上,症状轻重不一,治疗以改善功能、减少后遗症为主。

根据分期进行对应的治疗,总的原则为急性期使用糖皮质激素、抗病毒药

物、对症治疗、配合神经营养剂;静止期、恢复期、后遗症期,使用中药、针灸、穴位贴敷、运动康复等中医综合治疗方案。

“面瘫患者在接受治疗的同时,还应通过一些习惯的调整,做好日常护理。”孔荣顺说,面瘫患者做好以下几点,可以更快地恢复:

一般护理:注意休息、保证充足睡眠;面部保暖,外出佩戴口罩、围巾;注意气温变化,及时添加衣物。千万不要睡觉靠近窗边、冷水洗脸、冷风直吹面部。

面部护理:早晚按摩患侧面部肌肉,按摩时用力应轻柔、适度、持续,部位准确;对镜进行自我表情动作训练,如进行皱眉、抬眉、闭眼、吹气、示齿等运动,每日3次,每次10-15分钟。

眼部护理:多闭目养神,减少用眼动作;外出时应佩戴有色眼镜;白天应用抗生素滴眼液护眼;睡前应用眼膏涂眼;睡觉应佩戴眼罩。

口腔护理:进食后要及漱口;清除患侧颊齿间的食物残渣;患侧咀嚼口香糖。

饮食调整:吃半流质或普食,以清淡、易消化为主;补充钙类食物,如排骨、深绿色蔬菜、蛋黄、海带、芝麻、胡萝卜、西瓜、奶制品;忌辛辣刺激性食物,如白酒、咖啡、大蒜、浓茶、麻辣火锅等。

心理护理:听轻快音乐;家人陪伴与安慰,保持心情平和愉快。



州卫健委组织开展防汛救灾应急演练

本报讯(记者 刘刚林)按照州委州政府和省卫健委统一安排要求,近期,州卫健委结合工作实际,组织全州卫健系统开展防汛救灾应急演练。

此次演练中,州人民医院、州中医院、州妇幼保健院均成立应急预案体系建设工作领导小组和卫生应急救援工作领导小组,制定防汛救灾应急预案,组建医疗救治组、卫生防疫组等应急救援队伍,完善沙袋、雨衣、手电筒、急救药品、消杀药品等卫生应急物资储备。演练过程中,各队伍分工明确,组织严密、环节紧凑,参与演练的应急队

员面对险情听从指挥、处置有序、措施得当、作业规范,为应对汛情、险情积累了宝贵经验。同时,各县市医疗卫生单位同步开展了防汛救灾应急演练。

期间,各医疗卫生单位在演练结束后进行了复盘,对演练中出现的不足进行分析研究。通过此次演练,进一步检验了全州医疗机构防汛应急预案的实用性、可操作性以及在汛情发生后的应急响应能力,锻炼了应急队伍的防汛综合救援能力和协同配合能力,加强了应急人员对该类事件的处置能力。

州疾控中心发布8月健康提示

本报记者 刘刚林

8月天气炎热、高温多雨,各类细菌、病毒、蚊虫易孳生繁殖,同时暴雨洪涝灾害等极端天气频发,易引发相关疾病传播。近日,州疾控中心发布健康提示,提醒广大群众要注意防范食源性疾病、暴雨洪涝灾害及高温中暑的发生。正值暑假,还需特别关注孩子假期安全,做好防犬伤、防溺水等相关措施。

疟疾:俗称“打摆子”,由疟原虫感染引起,是一种可防可治的血液寄生虫病。通过雌按蚊叮咬或输血传播。

防控建议:采取有效的措施防止蚊虫叮咬,户外活动时要穿长袖长裤,皮肤暴露部位应涂抹防蚊剂。居室可使用蚊帐、纱门、纱窗,或使用蚊香或杀虫剂进行防蚊灭蚊。一旦发现发冷、发热、出汗、头痛、酸痛等不适症状,应及时就诊。

食源性疾病:指通过食物传播给人类的疾病,通常是由细菌、病毒、寄生虫或化学物质引起的。因误采误食有毒野生蘑菇而引发中毒的事件时有发生。

防控建议:勤洗手是预防肠道传染病的关键,要养成良好卫生习惯,保持手部清洁。不采、不买、不食野生蘑菇。保障食品安全卫生,不购买无资

质的食品。正确烹饪加工食材,生食瓜果时要洗净;加工食物要生熟分开,避免交叉污染;食物要煮熟煮透,不生吃、半生吃(水)产品;吃剩的食物应及时放入冰箱储存,且储存时间不宜过长。注意饮水卫生,不喝生水。

暴雨洪涝灾后防病:发生洪涝灾害后,群众的生活环境恶化,卫生饮用水和食品安全供应困难。同时,媒介生物孳生地变化以及人员流动增加,将导致传染病等公共卫生风险上升。

防控建议:注意饮食安全,确保饮水安全。注意灾后清理,保持环境整洁。注意环境消杀,预防传染病的传播。

高温中暑:气温升高、湿度增大、风力减弱、体质虚弱、对高温适应能力差、过度劳累以及长时间暴露在高温环境下都会增加中暑风险。

防控建议:保证充足水分摄入,少食辛辣刺激油腻食物。穿着宽松、透气的衣物,选择轻薄、浅色衣物,有利于散热。应尽量避免高温天气下室外活动,实在需要外出,做好防护措施,避免阳光直射。户外工作人员应严格遵守高温作业规程,根据气温预报,调整好作业时间,作业时一定要采取必要的防护措施。

州妇幼保健院被授予第二批国家级婴幼儿养育照护规范化指导中心称号

本报讯(记者 刘刚林)近日,由中国妇幼保健协会主办的医育结合婴幼儿养育照护服务师资培训班上,州妇幼保健院被授予第二批国家级婴幼儿养育照护规范化指导中心称号。

婴幼儿养育照护是儿童保健的重要内容。近年来,该院坚持医育结合与教育相结合的专业理念,致力于为婴幼儿提供全方位、高品质的养育照护服务,开设儿童生长发育专科门诊、高危儿门诊、儿童康复门诊、新生儿疾病筛查门诊、儿童喂养指导门诊、儿童早期干预门诊、亲子早教课等多学科一体化服务门诊,提供一对一跟

踪指导、个性化教育、寓教于乐的早期教育服务,注重家庭教育理念和科学养育方式的培训与普及。全力打造经验丰富、专业素养高的医护团队,从业人员不仅具备扎实的医学知识,还掌握了先进的养育照护理念和技能,为婴幼儿创造了安全、舒适、温馨的成长环境。

据悉,该院将以此次获得全国婴幼儿养育照护规范化指导中心称号为契机,不断提升服务水平和专业能力,充分发挥示范引领作用,积极探索、勇于创新,为全州婴幼儿提供更加专业化、一体化、规范化的服务。

和政县医院开展“消除肝炎 积极行动”义诊活动

本报讯(记者 刘刚林)近日,和政县人民医院感染介入科联合甘肃省第二人民医院专家团队,开展“消除肝炎 积极行动”主题义诊活动,进一步铸牢中华民族共同体意识,为各族群众健康保驾护航。

活动现场,前来就诊的群众络绎不绝,医护人员为群众测量血压、血糖测定和丙肝检测,与群众面对面交流,通过悬挂横幅、摆放展板、设置咨询台、发放宣传资料等多种方式,向群众详细讲解丙肝流行情况、传播途径、预防措施、检测方法、治疗途径等,让大家进一步了解丙肝预防控制的基本常识。还向群众宣讲解党的民族政策和铸牢中华民族共同体意识的相关内容,引导各族群众像石榴籽一样紧紧抱在一起,珍惜新时代的美好生活。

据了解,此次义诊服务活动共发放健康宣传资料200余份,免费丙肝检测及血糖测定100余人,免费测量血压100余人,提供健康咨询180余人,免费发放感冒药、止痛药等近200盒。

永靖县妇幼保健院便民平价药房正式启用

本报讯(记者 刘刚林)8月1日,永靖县妇幼保健院便民平价药房正式启用,进一步促进医疗资源的合理利用,方便群众就医购药,减轻参保人员购药负担,让大家更有“医”靠。

该院便民平价药房位于永靖县旧城区川中路,占地面积约228平方米,销售药品300余种,均为医保目录内药品,实行“零差价”销售。其中基本药物150余种,占药房品种数50%;国家带量采购药品90余种,占药房品种数的30%。各类药品储备充

足、种类齐全,还特设了集采药品专柜,不但可以解决高血压、糖尿病等慢性病患者的长期用药问题,也缓解了群众在医院内排队时间长、购药不方便等问题。

为全面实现群众便捷实惠的购药需求,该院创新医保便民微改革,群众在便民平价药房购药时,实行免挂号费、免检查费政策,安排专业药师现场指导用药。同时,所有药品目录一律公开化,价格阳光透明,最大限度减轻群众购药经济负担。

资讯

临夏州级特色专科

康乐县医院感染性疾病科

康乐县人民医院感染科是集医疗、教学、科研、预防与控制任务的综合性临床科室,也是全州唯一一家按国家标准独立设置的县级感染性疾病诊疗科室,是结核病、艾滋病定点诊疗单位。科室经过多年的改进、升级、发展,具备救治肝功能衰竭、呼吸道传染病及其它传染性疾病的诊疗水平。

科室分感染科门诊和住院部,门诊设有发热门诊、肝病门诊、结核病门诊、专家门诊及艾滋病门诊。该科医务人员27人,其中副主任医师4人、主治医师4人、住院医师2人、护师3人、护士14人,设有病床51张。

科室全面开展急性慢性肝炎、肝硬化、肝衰竭、肝恶性肿瘤等各种肝病的治疗;开展肺结核、重症肺炎、慢阻肺、重症哮喘、呼吸衰竭、肺病、肺间质病、ARDS、肺栓塞及肺血管病、凝血障碍性疾病、各种休克等危重病人的诊治;开展麻疹、水痘、流行性腮腺炎、细菌性痢疾等常见感染性疾病的诊治;开展电子支气管镜检查,支气管镜下内膜活检、异物取出、支气管肺泡灌洗、胸腔闭式置管引流术、无创/有创呼吸机机械通气技术、呼吸危重症患者救治;开展人工肝支持治疗技术和经皮肝穿穿刺活检术。

临夏本草漫谈

飞廉



为菊科飞廉属植物丝毛飞廉的全草或根。临夏习称刺结。生于海拔400-3600米的山坡草地,临夏地区有分布。

飞廉性味苦、平。具有祛风、清热、利湿、凉血散瘀的功效。主治风热感冒、头风眩暈、风热痹痛、尿路感染。乳糜尿、尿血、带下。

用法 内服:煎汤,鲜品30-60g;或为散、或浸酒。外用:捣敷。

宜忌 《本草经集注》:“得乌头良,恶麻黄。”

选方 1. 治关节炎:老牛错(全草)一斤,何首乌90g,生地半斤。用酒浸泡一周,每天服一小杯。

2. 治神经痛、关节炎:飞廉30g,延胡索9g。煎服。

3. 治流行性感冒:飞廉花15g或飞廉根15g,金银花9g,板蓝根15g。水煎服。

州红十字会开展防汛救灾应急演练

8月2日,州红十字会工作人员走进州消防救援支队,采取理论讲座、示范操作与模拟训练相结合的方式,为消防队员进行急救培训,帮助大家进一步掌握心肺复苏等急救技能,提升应急救援及自救互救能力。

本报记者 刘刚林 摄



州医院特聘消化科专家坐诊

本报讯(记者 刘刚林)为了让更多群众在家门口就能享受到高水平专家医疗服务,近日,州人民医院消化内科特聘消化科专家刘雄昌到该院开展坐诊及手术指导,行胆总管结石的十二指肠乳头肌切取取石术(ERCP)、消化道早癌粘膜切除术(ESD)、食管胃底静脉曲张套扎硬化术等手术,均免专家费,有就诊需求的患者可预约就诊。

坐诊时间:每周三9:30-12:00
坐诊地点:州人民医院住院部楼13楼
联系人:周明 13993058749
马剑 18693008481

专家介绍

刘雄昌,一级主任医师,教授,硕导,日本爱知县一宫西病院名誉指导教授,享受国务院政府特殊津贴。现任世界华人医师学会内镜医师学会委员;中国医师协会内镜分会委员、消化专委会常委等。从事消化专业30余年,擅长消化系统疑难疾病的诊治及消化内镜对食管、胃、大肠及胆胰管疾病的诊断及治疗,在早期胃癌的内镜下诊治、胆胰疾病的内镜下诊治及食管静脉曲张破裂出血的内镜下诊治方面有很深的造诣。

医讯

州医院特聘消化科专家坐诊

为了让广大群众在家门口就能享受到高水平专家医疗服务,近日,州人民医院消化内科特聘消化科专家刘雄昌到该院开展坐诊及手术指导,行胆总管结石的十二指肠乳头肌切取取石术(ERCP)、消化道早癌粘膜切除术(ESD)、食管胃底静脉曲张套扎硬化术等手术,均免专家费,有就诊需求的患者可预约就诊。

临夏市民族医院推出暑期教师健康福利

本报讯(记者 刘刚林)近日,临夏市民族医院向所有教师推出颈肩腰腿痛免费中医特色治疗项目,用专业的技术为辛勤的老师缓解疼痛,调理体质。

优惠项目:持教师资格证原件可免费体验2次以下理疗项目的其中2

项:艾灸、中低频、冲击波、超短波、超声波治疗、电磁刺激治疗、推拿、中医拔罐、中药贴敷等。

治疗地点:临夏市民族医院中医科(住院部12楼)
预约联系方式:18993000155
该中医科诊疗范围包括关节痛、

类风湿关节炎、骨关节炎、强直性脊柱炎、痛风性关节炎、颈椎病、腰椎间盘突出症、股骨头坏死、创伤性关节炎、术后关节功能障碍、腰椎管狭窄、网球肘、腱鞘炎、腕管综合征、坐骨神经痛等神经性疼痛以及软组织慢性疼痛等疾病的诊疗及亚健康状态的调理。

中国公民健康素养——基本知识技能

(2024年版)

- (接7月29日4版)
- 三、基本技能
- 53. 关注健康信息,能够正确获取、理解、甄别、应用健康信息。
- 54. 会阅读食品标签,合理选择预包装食品。
- 55. 会识别常见危险标识,远离危险环境。
- 56. 科学管理家庭常用药物,会阅读药品标签和说明书。
- 57. 会测量脉搏、体重、体温和血压。
- 58. 需要紧急医疗救助时,会拨打120急救电话。
- 59. 妥善存放和正确使用农药,谨防儿童接触。(未完待续)