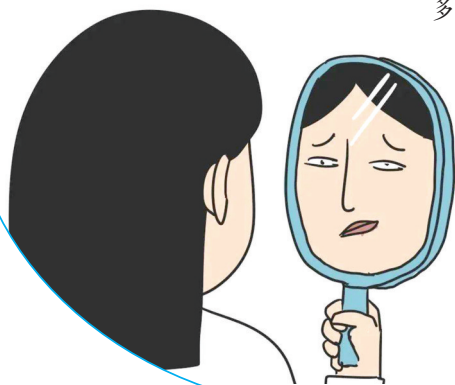


夜骑两小时 次日她口眼歪斜

医生:天冷骑车记得给面部保暖

立冬过后,气温越来越低,在人们纷纷添衣保暖抵御寒冷之时,有一种疾病悄然高发,那就是面瘫。近日,记者走访多家医院,发现前来就诊的面瘫患者人数明显增多。医生提醒秋冬季是面瘫的高发季,要注意防寒保暖,预防在前。当面瘫发生后,要注意对症对因规范治疗。

■记者 叶楚榕



女子夜骑第二天口眼歪斜

28岁的晓妍(化名)是个热爱骑行的女生,每到休息时间,她总会骑上爱车,穿梭在城市周边的风景区里。11月4日一大早,她发现自己的左脸麻痹僵硬,左眼闭合无力,说话时嘴角向右侧歪斜,吃早餐出现漏食流口水的现象,吓得她立即到太和医院就诊,随后被确诊为面瘫。

这时晓妍才想起来,头天晚上她和好友兴致勃勃地踏上骑行之旅,迎着风,感受速度带来的畅快。一路上,冷风不断地扑打在脸上,可沉浸在骑行乐趣中的她并未在意。迎风骑行两个多小时后,她回到家,这才感觉脸部有些微微的麻木,她以为只是累了,没太当回事。然而

第二天早上起来,她就面瘫了。

“近段时间,像晓妍这样发生面瘫的患者不少。”太和医院中医康复综合部主任周立志介绍,通常所说的面瘫,是以面部表情肌群运动功能障碍为主要特征的一种常见病、多发病,不受年龄限制,一年四季均可发病,但冬春季较为高发。其诱因主要为寒冷,发生面瘫时,一般症状是口眼歪斜,患者连最基本的抬眉、闭眼、鼓腮等动作都无法完成。老百姓说的“歪嘴”“吊线风”就是这个疾病。从中医上讲,天气寒冷时,若没有做好防护,风寒之邪侵袭面部经络,导致经络失养、气血瘀滞从而发病。

到医院一检查,他患上面瘫。

张聪无奈地说:“我天天在外面加班加点地跑,就想多挣点钱,没想到却得了这个病,真是太倒霉。”

“现在,很多人工作辛苦,又不知道爱惜身体,过度劳累导致抵抗力下降,再一吹冷风受凉,容易出现面瘫。”周立志表示,面瘫发病前,往往有迹可循。一旦出现一侧面部动作不灵、嘴巴歪斜、闭眼、嘴巴鼓气困难,进食时食物残渣易滞留于一侧的齿颊间隙内,或一侧嘴角漏水、耳后发麻、耳周疼痛等症状,一定要及时就医,接受规范地诊治。

过度劳累也易导致面瘫

记者了解到,除了吹冷风受凉外,过度疲劳也容易导致面瘫。另外,秋冬季也是一些病毒活跃的时期,当人体抵抗力下降,这些病毒容易侵袭人体,感染面神经,从而引发面瘫。

张聪(化名)是一名快递员,每天都要骑着电动车穿梭在大街小巷。“双十一”期间快递多,他拼命干活。11月8日晚,他送完快递回到家,感觉自己的脸有点麻木。他以为只是天气冷,脸冻僵了,晚上睡一觉就会好。没想到第二天起床一照镜子,自己的嘴巴歪了,眼睛也闭不上,说起话来就像含着个大萝卜。

建议天冷骑车戴好帽子围巾

周立志介绍,面瘫治疗贵在早,中医针灸疗效好。医生会根据不同病人的身体情况开展组合治疗,用以祛风通络、养血活血、调节经络气血,达到防治疾病的目的。

如何预防面瘫呢?周立志建议,当冷空气或寒流来袭,外出时一定要注意防寒保暖,保护好头部和面部。特别是骑自行车、电动车时,一定要戴上保暖的帽子、围巾或头

盔等,避免寒风直接吹拂面部。其次,出汗时不宜外出。洗完头要尽快把头发吹干,在室内停留一段时间再外出。出了大汗、洗浴后,不要站在走廊、风道、开放的阳台上乘凉,更不要用风扇、空调直吹面部。此外,保持充足的睡眠和适当的运动,避免熬夜,增强身体免疫力。最后,注意调理饮食,避免过度饮酒和摄入辛辣食物等刺激性食物。

吃了柿子螃蟹导致肠梗阻 女子小肠切掉5厘米

秋冬交替之时,正是“蟹美”“柿子红”的季节。这两样食物虽然美味却不能多吃,并且不能同时食用。

近日,冯女士(化姓)因为腹部剧痛被送到杭州市第一人民医院,不得不切掉一段5厘米长的肠子,罪魁祸首就是她最爱吃的两样东西:柿子和螃蟹。

■据《钱江晚报》

3个柿子2只蟹落肚 痛得全身冒冷汗

冯女士今年49岁,身体向来健康,偏爱美食。最近柿子大上市,她买了一袋熟得“流心”的柿子,回家一口气连吃3个,晚餐又吃了朋友送来的2只大闸蟹。

到了晚上,冯女士突然肚子痛,她以为是普通腹痛没太在

意。没想到第二天,腹痛越来越严重,她痛得全身冒冷汗,不停呕吐。忍了两天后,她决定前往医院就医。

接诊的胃肠肛肠外科副主任医师尹光为冯女士进行了系列检查,结果发现她的小肠已经发生梗阻。

柿石导致肠梗阻 手术切除坏死小肠

尹光高度怀疑冯女士发生绞窄性肠梗阻,必须尽快进行腹腔镜探查和小肠取石术。术中证实冯女士的小肠内有许多硬质结石,其中最大的一颗有4厘米×3厘米,呈鸡蛋大小,肠道已经被这块结石顶得极度扩张,被堵塞的肠壁周围呈现淤血样改变。

肠管在此处狭窄,异物无法通过,而且出现缺血坏死,最终,尹光只能切除她5厘米长的一段小肠。

了解到冯女士最近频繁进食柿子,又有吃大闸蟹的经历,尹光认为,她的小肠柿石就是饮食不当引发的。

尹光介绍,胃肠柿石的发病首先与季节有关,多在秋季柿子上市后发生。这是因为柿子的鞣酸含量比较高,鞣酸会与蛋白质结合,如果柿子和高蛋白食物同时食用,容易形成不溶于水的沉淀物。沉淀物会吸附胃里的食物残渣,像滚雪球一样越滚越大,形成柿石。如果柿石比较小,可以通过肠腔被排泄出来。冯女士体内的这枚大柿石,好不容易经过了胃腔却堵在肠腔内,引发肠梗阻。

“吃了几个柿子竟然让我挨了一刀,以后再也不要这么吃了。”术后,冯女士心有余悸。

□小贴士



我们俩是“相克”食物。

做好这5点 健康吃柿子

由于害怕柿石,很多人对吃柿子心有余悸。其实不必谈“柿”色变,以下是吃柿子正确的打开方式:

1、选择吃成熟的柿子,成熟的柿子鞣酸含量会大大降低。

2、适量食用。每天食用1—2个成熟柿子即可,避免空腹吃柿子,最好在饭后半小时吃。

3、不要与含蛋白高的食物一起吃。

4、儿童与老人谨慎食用。小儿肠管相对成人管腔细、肠壁薄,进食后更容易发生肠梗阻;而老年人胃肠蠕动慢、消化功能差,进食过多的柿子后也容易引起肠梗阻。

5、吃柿子后要多漱口。柿子含糖高且含果胶,容易残留在牙齿上或牙缝中,加上弱酸性的鞣酸对牙齿可造成侵蚀继而形成龋齿。

记住! 柿子不能和6种食物同吃

柿子作为营养丰富的水果,应避免与牛奶、海带,还有红薯、山

楂、咖啡、冰淇淋避免同时进食,以免引起胃肠道不适。