

当心！空调使用不当有面瘫风险

本报讯 由于近期气温持续走高，许多人选择长期躲在空调房里，导致面瘫发生，医院接诊的此类患者明显增多。受凉、熬夜、作息不规律、过度疲劳、外出锻炼减少等也是其诱因。

陈女士今年 60 岁，半个月前受凉后出现感冒症状，刚开始只是觉得耳后根有些胀痛，后来渐渐加重，整个耳朵周围痛起来，难受得夜不能寐。第二天早上起来，她感觉右半边脸麻木不适，一照镜子，发现自己的右眼闭不紧、嘴角向左边歪斜。她立即赶到市一医院神经内科就诊，医师详细询问



病史并做了相应检查，确诊为“面神经炎，周围性面神经麻痹”，也就是俗称的“面瘫”。

通过治疗，陈女士的病情得到控制。在医生的建议下，她到该院中医理疗科进一步康复治疗，口眼歪斜症状逐步改善。

什么是面瘫病

面瘫病是一种比较复杂的面部疾病，以面部表情肌群运动功能障碍为主要特征，主要表现为患侧面部表情肌瘫痪，口眼歪斜，额纹消失，不能皱额蹙眉，眼裂不能闭合或者闭合不全。是一种常见病、多发病，不受年龄限制，俗称“歪嘴巴”“吊线风”，是由面神经炎所致的一种面部疾病。

引发面瘫的原因

面部受寒：如果经常吹冷风，面部神经长时间受寒冷的刺激，那么就会引起面瘫。

病毒感染：病毒直接侵袭面神经导致面神经损伤，一般初起时耳上、耳后及面部疼痛，有的起带状疱疹。此外，眼睑疼

痛、面部和下颌部疼痛、舌痛，突发耳聋、耳鸣、眩晕，呕吐，以及声音嘶哑、吞咽困难、饮水呛咳等症状都有可能是面瘫前兆。

情绪：一个人的情绪如果长时间不能释放、压力过大，又不知道如何排解压力，那么就有可能引起面瘫。

得了面瘫怎么办

得了面瘫，千万不能大意，应及时到医院就诊。

中医针灸辨证治疗，活血通络，调理气血，针灸的早期介入，对消除炎症、改善水肿及减少面瘫后遗症具有重要意义。针对不同的患者，医生会评估制定出最佳治疗方案，尤其针对急性期、恢复期、后遗症期等不同阶段的面瘫，采取不同的针刺手法，可取得显著疗效，切切实实为患者解决“面子”问题。

医生建议，预防面瘫要合理吹空调，比如不能让空调直吹头部入睡，室内外温差最好不要超过 8℃，出汗、醉酒、洗头后也不宜立即吹空调等。日常还应做到注意休息，防止过度疲劳，加强体育锻炼，学会自我心理调整、放松心情等。

(通讯员 赵志勇)

得了『牛皮癣』怎么办 合理治疗很重要

本报讯 银屑病俗称“牛皮癣”，是一种由环境因素刺激、免疫介导的多基因遗传性皮肤病。临床表现为鳞屑性红斑或斑块，全身均可发病，多发生于肘部、膝部、头皮、腰骶部等。银屑病病程迁延不愈、易复发，严重影响患者的身心健康和精神状况。部分患者可同时有关节症状（如关节肿胀、疼痛）、指（趾）甲的异常，中重度患者患代谢综合征、心血管疾病的风险增加。银屑病是不可治愈性疾病，目前治疗方案很多，选择适合患者的治疗方法，对控制病情、维持疗效十分重要。

银屑病治疗方法

由于银屑病的确切病因尚未完全清楚，目前认为可能是遗传因素、环境因素、免疫因素等相互作用，最终导致疾病的发生或加重。

针对不同病情，市一医院皮肤性病科采用中西医结合进行个体化治疗，明确患者银屑病分型和分期，制定相应的治疗方案。

银屑病的日常保养

1. 规律作息，保证充足睡眠，避免过度劳累。
2. 保持休息环境安静、舒适，温湿度适宜，有助于维持平稳心态。
3. 注意皮肤清洁，洗澡最好采用淋浴，并使用温度适宜的清水或温和的皮肤清洁剂洗浴。
4. 避免用热水或大力擦洗，以防刺激皮损，加重病情。
5. 使用合适的保湿霜保持皮肤湿润，有利于缓解症状。
6. 避免搔抓皮肤，以防导致皮肤损伤引起感染。
7. 适当进行户外活动晒太阳，对改善银屑病有一定的作用。
8. 穿柔软、透气的衣物，减少对皮损的刺激。
9. 注意天气变化，及时添加衣物，以防受寒生病，影响机体免疫力。
10. 把握最佳治疗时机，治疗银屑病最好是在病情尚不严重的情况下，患病初期采取最佳治疗措施为宜。

饮食方面要适当忌口

忌高糖高脂：研究表明牛皮癣多伴有代谢综合征，可引起心血管疾病，而高糖高脂又可诱发代谢性疾病的发生。因此牛皮癣患者饮食上一定要忌高糖高脂。

忌辛辣：辛辣能引起人强烈味觉刺激的食物，如生姜、芫荽、大蒜等蔬菜，还有如八角、肉桂、茴香、辣椒等佐料，中医认为，辛辣有发散的作用，过食辛辣会加重牛皮癣病情。

忌烟酒：烟酒是引起很多疾病的危险因素，对于皮肤病也同样如此，烟可以引起皮肤的毛细血管收缩，影响皮肤正常代谢。酒可降低人体免疫力，一方面使人容易感冒，引起上呼吸道感染，诱发牛皮癣加重；另一方面影响正常的人体免疫功能，加重病情。

(通讯员 赵志勇)

爱心义诊进社区

近日，梅城镇严陵社区联合杭州市肿瘤医院开展“喜迎二十大 健康你我他”大型义诊科普活动，内容包括肿瘤疾病咨询、眼科常见疾病及肿瘤相关眼部疾病、耳鼻喉科常见病的诊治等，方便群众在家门口看病就医。

活动当天，许多居民早早赶到义诊现场，杭州市肿瘤医院青年专家详细为他们答疑解惑，医疗志愿者们免费为居民们进行血糖、血压测量。活动中，杭州市肿瘤医院肿瘤学博士、硕士生导师钱新宇教授为居民们讲解了肿瘤疾病的预防和保健知识，让社区居民获益良多。

(通讯员 陈慧峰)



健康建德

