



/名医档案/

李洁:苏州大学附属第二医院神经内科主任医师、副教授。中国医师协会睡眠医学专业委员会第二届委员会神经学组委员、苏州市医学会睡眠专业委员会副主任委员。

专家门诊:三香院区(周四全天);
浒关院区(周二全天)

一觉醒来,脸歪了

近日,17岁的小张早晨起床时,突然发现镜子中的自己左边舌头发麻、口角向一侧歪斜,刷牙时嘴角还在不停地往外漏水,同一边的眼睛也感觉闭不紧。心慌的他立刻赶往了医院就诊。询问病情时,小张的一项生活习惯引起了专家的注意。原来,由于近日高温,怕热的小张在家睡觉时不仅开着空调,还在床头放上了一个电扇,直接对着自己吹。经过诊断,医生告诉小张,他是患上了“面瘫”,而小张“贪凉”的这个生活习惯,很有可能就是导致他“面瘫”的罪魁祸首之一。

专家介绍,“面瘫”又叫做“面神经炎”,是神经内科常见疾病中的一种,它是由支配面部肌肉的面神经非特异性炎症引起的。目前,该病确切的病因还不明确,可能与病毒感染或炎症反应有关。夏季贪凉,吹空调或者长时间吹电扇后都容易导致“面神经炎”发生,进入7月以来,门诊接诊该疾病患者数也出现了明显增加。所幸,经过口服使用糖皮质激素治疗一周后,小张的病情相较之前有了明显好转,后

夏季面瘫,九成是吹出来的

夏日炎炎,空调、电扇等电器成了不少市民每天离不开的“避暑神器”,一些人更是整日整日使用。但带来凉爽的同时,一种疾病的风险也在悄然增加。专家介绍,冬天的面瘫患者以病毒感染为主,夏天的面瘫患者,九成左右都是被空调、电扇等冷风“吹”进医院的。

文/本报记者星华

续他将继续接受中医科康复治疗,以期早日痊愈。

夏季贪凉易“面瘫”

据了解,“面神经炎”在脑神经疾病中较为多见,任何年龄均可发病。临床主要表现为单侧周围性面瘫,如受累侧闭目、皱眉、鼓腮、示齿和闭唇无力,以及口角向对侧歪斜,多于3天左右达到疾病高峰。专家表示,“面神经炎”具有自限性,但早期合理的治疗可以加快疾病恢复、减轻后遗症,所以一旦发生需要及时就诊。而在日常生活中,我们可以通过以下两种检查方式来进行自我检测,做到早发现、早治疗。

首先,是面部的静止检查,如两侧鼻唇沟是否变浅、面颊部是否对称、面部是否僵硬、麻木或萎缩,以及检查口角是否对称,味觉是否受影响。其次是运动检查,具体为检查皱眉肌是否能运动、闭眼时能否闭紧,口部是否漏气并且注意观察两侧口角运动幅度。

“面子”问题,护理好,好得快

“面子问题”是大问题,专家提醒,高温天气也切勿贪凉,尽量避免空调或电扇直吹。同时,保持适当的锻炼,养成良好的生活习惯,提高抵抗力,做好相关疾病预防工作。

1、一般护理

在急性期应当适当休息,注意面部的持续保暖。外出时可戴口罩,睡眠时勿靠近窗边,以免再受风寒。注意不能用冷水洗脸,避免直吹冷风。

2、局部护理

急性期患侧面部用湿热毛巾外敷,水温50—60度,每日3—4次,每次15—20分钟,并于早晚自行按摩患侧,按摩用力应轻柔、适度、持续、稳重、部位准确。患者可对镜进行自我表情动作训练:进行皱眉、闭眼、吹口哨、示齿等运动,每日2—3次,每次3—10分钟。

空调吹多了,容易诱发关节炎症

医生关照:微信视频号 梓约健康
嘉宾:蒋亚文 苏州市中医医院针灸科副主任

天气炎热、气温居高不下,哪些疾病容易高发?

比如颈肩腰腿痛、关节炎这些寒性的疾病往往容易在高温天发病,特别是膝关节炎,夏天门诊上非常多。究其原因,主要是办公一族常年坐在办公室,夏天办公室冷空调天天吹,就

容易诱发关节炎症。

中医是如何来缓解疼痛的呢?

通过针灸可以缓解症状,通过针灸针刺、艾灸,可以快速缓解疼痛,简单来说就是“疏通经络”,通过经络的传导来起到止痛的作用。

FM91.1《天天健康》预告

8月8日(周一)

大医生来了:全民健身

嘉宾:胡丹 苏州市立医院北区骨科与运动医学中心主任、主任医师
宁迩玉 苏州市立医院北区运动医学科医师

8月9日(周二)

大医生来了:有颜色的胖子

嘉宾:陆宏虹 苏州市立医院北区内分泌代谢科主任、主任医师

8月10日(周三)

超健康学院:主委来了——脑垂体瘤

嘉宾:王中 苏大附一院神经外科主

任、主任医师、教授、博导、苏州市医学会神经外科学分会主任委员

8月11日(周四)

大医生来了:脱发的烦恼

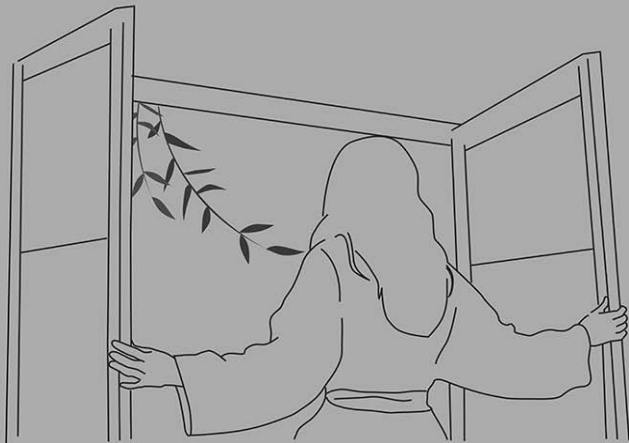
嘉宾:施辛 苏大附二院皮肤科主任、主任医师、苏州市医学会皮肤性病专业委员会主任委员

8月12日(周五)

中医侃侃:小儿消化不良

嘉宾:武庆斌 苏大附儿院消化科主任医师

直播时间:周一到周五9:00-10:00



常通风

在居家和办公场所保持良好通风，天气允许情况下每天至少开窗通风2次。

中宣部宣教局、国家卫生健康委宣传司 指导
中国健康教育中心 制作