



# 得了面瘫莫大意 积极治疗享健康

## ——访市第三人民医院神经内科三病区主任、主任医师周晓艳

□本报记者 朱亚芳 文/图

尽管处暑已过,但“秋老虎”仍存,有的人贪凉吹冷风,一觉醒来,发现嘴歪了,这是咋回事?是不是患了脑卒中?8月29日,就大家关心的问题,记者采访了市第三人民医院神经内科三病区主任、主任医师周晓艳,请她为大家介绍一下面瘫的常见病因。

“我们把嘴角歪斜叫做面瘫,面瘫分为周围性面瘫和中枢性面瘫。”周晓艳说,“我们平时所担心的因中风而引起的面瘫属于中枢性面瘫。现在,很多人对脑血管病很关注,很害怕得脑血管病,一旦出现了嘴巴歪斜这样的症状会很恐惧。”

周围性面瘫和中枢性面瘫有什么区别呢?周晓艳介绍,中枢性面瘫,表现为同侧鼻唇沟变浅、口角下垂、鼓腮漏气,但是可以正常地皱眉、抬额、闭眼。这种情况多见于老年人,患者常常有高血压病、糖尿病、颈动脉斑块、长期吸烟史等脑血管病危险因素,发病时可能伴有言语不清、肢体无力、感觉异常等其他脑血管病症状。



周晓艳(左)为患者进行检查

面神经炎所导致的面瘫叫周围性面瘫,表现为同侧鼻唇沟变浅、口角下垂、鼓腮漏气,同时伴有同侧额纹变浅、皱眉、抬额、闭目无力等症状。可以发生在各个年龄段的人群中,常由受凉或病毒感染引起的上呼吸道感染所致,不伴有其他脑血管病症状,无其他神经系统阳性体征。

“周围性面瘫是病毒感染导致的,并不会传染,也不是遗传病,但有本病家族史的人群,更容易患病。周围性面瘫经过积极、正规的治疗,大部分患者可以治愈,少数患者会出现后遗症,也就是轻度的永久性面瘫,虽然影响生活质量,但不影响寿命。”周晓艳说,“需

要注意的是,出现面瘫一定要到医院做检查,特别是老年人,一定要做头颅的影像学检查,以排除脑血管疾病。”

周围性面瘫该如何预防呢?周晓艳表示,首先要调整生活方式,预防感冒,避免受凉感染。尤其要注意保暖,避免冷风吹袭。遇到大风和寒冷天气,出门时要轻拍轻按面部、耳后、颈部的一些重要穴位,以增加自己的御寒能力。盛夏也要避免因贪凉而直接对着空调、电扇吹身体等行为。其次,减轻心理压力,避免过度劳累,同时要加强锻炼,增强机体的免疫力。如果有面瘫症状要及时就医,可以在急诊科、神经内科、中医科治疗。面瘫患者发病后不必着急,但应积极、尽早就医。

“除了以上介绍的两种病因,还有一些其他病因,例如耳源性面神经麻痹、后颅窝肿瘤等疾病也会引起面瘫的症状,有时候嘴歪了不能因为一句‘不就是个面瘫’而掉以轻心。”周晓艳提醒大家,个体有差异,如有不适,一定要前往正规医院就诊,以免错过治疗疾病的最佳时机。

# 健康大讲堂

本期《健康大讲堂》主持人:朱亚芳

生活中我们经常可以看到有些人的小腿青筋凸起,医学上称为下肢静脉曲张,不仅影响美观,严重时还会影响健康。据报道,我国下肢静脉曲张患者达8000万至1亿人,占血管疾病的90%以上。发病初期不痛不痒,因此很多人都会忽视它。

## 怎样预防下肢静脉曲张

□范琦

下肢静脉曲张是指下肢表浅静脉的瓣膜功能障碍,使静脉内血液淤滞及静脉内压力的升高,久而久之就会导致受累的静脉壁扩张、膨出和迂曲,迂曲常呈现为条索状、团块状,就是俗语中所描述的腿部“青筋凸起”。

下肢静脉曲张诱发因素一般包括长久参与重体力劳动,长时间站立不动、下肢活动少,合并有反复咳嗽、排尿困难、妊娠等各种引起腹腔压力增高的情况。

教师、外科医生、护士、厨师等长期站立的人群,办公族、IT从业人员等久坐不动的人群,体重过重的人群,有家族遗传的人群,都是下肢静脉曲张易发人群。

下肢静脉曲张的患者就诊,主要是自觉或者被发现一侧肢体青筋凸起,呈蚯蚓状,伴有或不伴有沉重感。发病早期,患者可出现以下一种或者多种症状:双腿酸胀不适,患肢沉重乏力、轻度水肿,长时间站立和午后感觉症状加重,平躺或下肢抬高时症状明显缓解,有时出现小腿肌肉疼痛。对于病程较长的患者,还可能出现以下皮肤营养性改变症状,这些改变大多发生在小腿中下1/3处足靴区:皮肤萎缩、毛发稀疏,皮肤脱屑,色素沉着,皮肤和皮下组织硬结,湿疹,已结痂或难愈性溃疡。

临床上把静脉曲张分为六期,一期到六期,由轻到重。一期,毛细血管、网状静脉血管扩张,此期下肢酸困等症较轻。二期,下肢静脉迂曲扩张,站立时明显,休息或腿部抬高

后,症状可缓解,此期一般为治疗的最佳时期。三期,曲张的静脉血管增多,患肢足踝部或小腿水肿明显,休息后或抬高下肢水肿消退。四期,曲张静脉增多,血管迂曲扩张甚至曲张呈团块状,患肢皮肤颜色加深,重者局部皮肤可出现湿疹,色素沉着、皮肤脂质硬化的情况。五期,静脉迂曲扩张皮肤改变,湿疹、色素沉着,曾经出现过溃疡,目前已经愈合。六期,表现为皮肤破溃反复发作,也就是我们通常称的“老烂腿”,这时期溃疡处于一个活动期。

下肢静脉曲张患者可自我判断,静脉曲张属于不难发现的疾病,往往肉眼便可察觉。从外表看,早期下肢的皮下会出现毛细血管扩张,逐渐出现皮下血管扩张、迂曲成团,久站后出现酸胀、疼痛的症状;发展至后期可能出现肢体肿胀、可凹性水肿、皮肤瘙痒、皮炎、色素沉着、足靴区溃疡。中重度且伴有下肢酸胀、溃疡形成等患者可采用射频消融微创等治疗方式行手术治疗。

预防静脉曲张需要保持正常体重、不能超重,过重会使腿部静脉负担增加。养成每日穿弹性袜运动腿部1小时的习惯,如散步、快走、骑脚踏车、跑步等。避免长期站或坐,应常让脚做抬高、放下运动,或可能的话小走一番。预防静脉曲张还要避免提超过10公斤的重物。每晚睡时,将腿垫高约20度至30度,保持最舒适的姿势即可,千万不要让腿部僵直,避免适得其反。如您腿部皮肤已呈现干燥情形,请遵照医师嘱咐涂药。(作者系安阳市中医院主管护师)

# 图说新闻

8月31日至9月1日,安阳市2023年度老年医疗护理康复技能竞赛在市人民医院(东院区)举行。本次竞赛由市卫生健康委、市总工会联合主办,是我市首次举办此类活动,分为老年医疗、护理、康复三个组别。来自全市35支团队的105名业界选手按所报相应组别参加理论考试、病例分析、技能操作3个单元的竞赛,获胜团队将代表我市参加全省老年医疗护理康复技能竞赛。竞赛的成功举办对培养选拔我市老年医疗护理康复技能人才,推动我市老年医疗护理康复事业高质量发展,进一步提高老年患者生活质量具有重要意义。(张武杰/文 牛志东/图)



# 专家话健康

## 老年人秋季防病养生早知道

□樊明霞

9月,一叶知秋,天气渐凉。阳气由升趋降,加上昼夜温差大、干燥、多风,老年人容易患上秋季高发病。我们需要根据气候变化,做好健康防护,防患于未然。入秋转季,老年人易患的疾病有哪些?

### 呼吸道感染

秋季气候多变,由于夏季人体消耗较大,造成免疫力下降,再加上老年人的身体抵抗能力本来就比较弱,容易患上呼吸道感染。呼吸道感染不愈往往成为其他疾病发生或加重的主要诱发因素,特别是有慢性基础性疾病者、免疫功能受损者更易发病。

每天定时开窗,保持良好通风,遵循“春捂秋冻”和“耐寒锻炼从秋始”的规律,根据气候变化及时增加衣物。提高身体抵抗力,合理饮食,保持适当的体育锻炼。气候干燥,注意多饮水,及时补充水分。少去公共场所,在公共场合注意戴好口罩,勤洗手,平时易感冒者可服用一些益气固本的中药制剂。接种疫苗,每年流感流行季节前接种流感疫苗,一般推

荐每年9月~11月接种。

### 心脑血管疾病

天气变冷会刺激人的血管收缩,血液也会变得更加黏稠,血凝时间缩短,易促使血压增高和血栓形成,且早晚温差大,使血压不稳定,心脏负担加重。同时,秋冬季血糖波动大,也容易诱发急性心脑血管疾病,导致意外发生。

保暖防寒,及时根据医嘱调整用药剂量。起居有常,注意保暖,随气候变化增减衣服,心脑血管疾病患者在医生指导下及时调整药物和剂量。饮食调养。以清淡的饮食为主,减少脂肪和胆固醇的摄入,多吃富含膳食纤维的食物,如青菜、水果等,保持大便畅通,不大量饮酒和吸烟。多喝水,晚上睡觉前和早晨起床后最好喝一杯水,降低血液黏稠度,防止心肌梗死。适度运动是预防冠心病的良好方法,但不能剧烈运动,不做突然发力的动作。保持乐观、稳定情绪。秋季养心,力求其静,保持精神情绪的安宁,避免烦扰,乐观的情绪有利于健康。情绪紧张,心情抑郁容易引起人体生理功能失调,抵抗力低下,使心理、生理进入恶性循环。定期体检,

及时就医。每年定期进行体检1次~2次。身体不适,即使是轻微症状,也要足够重视,及早就医。慢性病患者应严格遵循医嘱,及时服药,定时复查,身体有病的老人不要随意停药或中断治疗。

### 老年皮肤瘙痒症

“秋燥”时节,空气中湿度下降时,皮肤首先受到影响,老年人皮肤退行性萎缩,皮脂腺机能减退,遇干冷气候极易产生皮肤瘙痒,该症状往往夜间加重,常使人难以入睡。

饮食调理。老年人应注意饮食调理,多吃新鲜蔬菜、水果及豆制品,少吃辣椒、大蒜等刺激性食物。日常饮食中,应增加对芝麻、蜂蜜、枇杷、西红柿、百合、乌梅等柔润食物的摄入,以益胃、养肺、生津。还应多喝水,以保持肺脏与呼吸道的正常湿润度。可选用养血益气、润肤止痒的中药治疗。洗澡注意水温,避免用过热的水洗澡,建议水温38℃即可。或适当减少洗澡频率,一周1次~2次即可。不用力搓澡,时间保持在15分钟内,洗澡后适当地涂抹一些润肤霜。一旦出现皮肤过敏,最好不要私自乱涂药物,应及

时就医,以免耽误病情。

### 骨性关节炎

天气转凉,很多老年人受到关节问题的困扰。老年人的关节软骨营养流失严重,导致关节不断退化磨损,气温下降导致关节局部血液循环受到影响,致使秋季关节炎高发,严重时会导致残疾。

注意防寒保暖,要防止受寒、淋雨和受潮;关节处要注意保暖,不穿湿衣、湿鞋等;不贪凉露肤,不卧居湿地等;劳动或运动后,里衣汗湿应及时更换,不可趁身热、汗没干便入水洗浴。垫被、盖被等床上用品及贴身衣物应勤晒太阳,保持清洁、干燥。控制体重,超重会增加关节负担;避免长久站立、跪位和蹲位,同时减少或避免爬楼梯、爬山等;做低强度有氧运动,如步行、游泳、骑自行车等,可以改善关节功能,缓解疼痛。

(作者系内黄县疾病预防控制中心卫生微生物检验副主任技师)

本刊栏目由安阳市疾病预防控制中心、安阳市健康教育所主办

# 加强健康知识宣传 提高人民健康水平

## 做好这几件事,安稳过秋天

### 1. 清晨要喝一碗粥

脾胃功能减弱是夏秋交替之季的典型现象,天气一冷,拉肚子、胃疼、食欲不振等毛病就找上门来。秋天的早晨喝一大碗糯米粥,既可防秋凉,又能和胃补脾。

### 2. 酸味食物除秋燥

秋天吃点酸味的食物,如柑橘、山楂等,可以起到润肺生津、养阴清燥的效果,能有效预防“秋燥”。

### 3. 后背双脚得护好

虽说“春捂秋冻”,但“秋冻”的时候,一定要护住:肚脐、后背和双脚。

肚脐即神阙穴,又名脐中,脐乃“先天之结蒂,后天之气舍”,此穴是人体任脉上的要穴。神阙穴是中医养生保健学上有名的“长寿穴”,与人体十二经脉相连,与五脏六腑相通,其特殊性是其他任何穴位无法比拟的。神阙具有培元固本、安神宁心、调和气血、通畅经络的作用,常被养生学家誉为保健“要塞”。

背部是人体健康的屏障,若受寒易引起心肺受寒。中医认为,“背为阳,腹为阴”,背部是人体阳气循行的最大通道,统摄一身之阳气。同时,支撑整个背部的脊柱,称为“龙骨”,脊柱不正,可诱发多种疾病。由此可见,背部是人体很重要的部位,养好背可为身体扶正固本。

此外,人体背部还有两条非常重要的经脉——督脉和膀胱经。督脉是人体的阳气通道,最能体现一个人的精气神,又称阳经之海,统摄一身阳气。膀胱经通联脏腑气血,刺激膀胱经可振奋五脏六腑的阳气。

双脚如果着凉,会大大降低

人的抗病能力。此外,脚部还有一个非常重要的养生穴——涌泉穴。涌泉穴按摩,俗称“搓脚心”,是我国流传已久的自我养生保健按摩疗法之一。

民间有“寒从足入”“温从足入”之说,按摩涌泉穴等足底穴位可以起到祛病延年之功效,历代医家、养生家都十分推崇。中医认为,经常按摩涌泉穴,可以活跃肾经经气,振奋人体之正气,调整脏腑之功能,从而强身健体,防止早衰,尤其对肾亏引起的眩晕、失眠、耳鸣、咯血、鼻塞、头痛等有一定的疗效。现代临床研究表明,推揉涌泉穴还可以防治哮喘、腰酸腿软无力、失眠多梦、神经衰弱、头晕、头痛、高血压、大便秘结等多种疾病。

**4. 早睡早起能养肺**  
中医常说,“秋养肺”,其中最有效的方法就是早睡早起。早睡能够顺应阴精之收藏,早起能够使肺气得以舒展,既避免了阳气外泄,又调养了阴气。

**5. 按摩人中防便秘**  
秋天容易季节性便秘,按摩人中穴可以起到很好的缓解作用。用拇指或中指指肚有节律地按压“人中穴”,一直按到有便意为止。最佳按摩时间是早餐后10分钟~15分钟。

**6. 多“喝”秋风更健康**  
秋风是一年四季中,最有“营养”的风。清晨和周末去山林、公园做几次深呼吸,可达到保健功效。如果从此时开始坚持晨练直至冬季,更是让全身器官在“空气浴”中接受耐寒锻炼,为冬季保健打下基础。

(本报记者 张武杰 整理)