

面肌痉挛非面瘫 病因不同别乱治

面肌痉挛是由于血管的动脉硬化、神经病变,神经发生短路,造成单侧眼睑、面部的表情肌阵发性不自主跳动,中老年人患者比较常见。严重的患者呈强直性,致同侧眼不能睁开,口角向同侧歪斜,无法说话,常因疲倦、精神紧张、自主运动而加剧,一次抽搐短则数秒,长至十余分钟,间歇期长短不定。入眠后,多数患者抽搐会停止。

针灸治疗面肌痉挛实际上疗效不明显,面肌痉挛本身就怕刺激,有时针灸反而会加重病情。服药对一些轻型患者可能有效,但中枢镇静药、抑制剂和激素等均无显著疗效。注射肉毒素治疗会造成面神经的周围性瘫痪,而且连续注射三次以上就会逐渐造成面神经的损害。患者应到正规医院接受微创手术治疗。

需要提醒的是,多数嘴歪眼斜的患者,并不是患了面肌痉挛。很多人睡觉时着凉、受风或者疱疹病毒感染后,发生面肌瘫痪,这与面肌痉挛是完全不同的疾病。面瘫表现为面部表情肌运动功能障碍,如嘴歪、做表情时眉头抬不起来、没有额纹、眼睑闭合不全、患侧鼻唇沟变浅、嘴歪向健全的一侧、不能鼓气、喝水漏等症状。绝大多



数面瘫患者通过口服营养性药物会慢慢好起来。

福州空军476医院神经外科主任 袁邦清

医院动态

河北医大四院有糖尿病义诊活动

11月14日,河北医科大学第四医院内分泌科在两个院区分别举办以“糖尿病足防治”“糖尿病与心脑血管疾病防治”为主题的义诊活动。

活动内容:免费血糖、血压监测及专家义诊,同时发放宣传教育册、血糖监测记录本。

本部义诊时间:11月14日上午8:30-10:00(提供免费简易早餐及糖尿病下肢神经血管病变筛查)。

地点:河北医科大学第四医院本部1楼门诊大厅(石家庄市健康路12号)。

东院义诊时间:11月14日上午9:00-10:30(神内、心内和肾内科专家同时义诊)。

地点:河北医科大学第四医院东院区1楼门诊大厅(东开发区天山大街189号)。

冬天寒冷

测血糖前搓搓手指

王女士是个多年的糖尿病患者,平时主要依靠自己在家监测血糖,随着天气变冷,王女士又遇到了多年的老问题,采血时手指血量总是太少,有时甚至要挨两针。

很多糖尿病患者由于末梢血液循环不好,每到冬天都会遇到王女士这种情况。而大多数血糖仪都要求一次吸取的血量要满足仪器的最小采血量,一次吸不满血的试纸再补血,就会造成检测结果不准确。冬天,如果出现扎手指血量太少的情况,可以先洗净双手,然后快速搓手几分钟,待手感到温热时再采血。

志杰/文



出现四个症状要警惕慢阻肺

有以下四个症状,应高度警惕慢阻肺,并到医院做肺功能检查。

慢性咳嗽、咳痰。经常晨间咳嗽,每年季节交替、气候转冷或初春、气候突变时明显。随病情发展,咳嗽、咳痰终日发生,冬春季节加重,早晚更明显。痰量一般不多,呈白

色泡沫状或白色黏痰,较易咳出,偶可带血丝。出现急性加重时痰量增多,可有脓性痰。

气短或呼吸困难。早期可出现用力时气促,典型表现为上坡、急速步行困难,提重物不能。以后轻微活动甚至休息时也感到气短、呼吸困难,影响日常活动。

喘息和胸闷。由于支气管痉挛,也可由于支气管黏膜水肿、管壁增厚、痰液阻塞,部分病人会出现喘息,喉间可闻哨鸣音。

全身性症状。晚期病人常出现体重下降、食欲减退、消瘦。另外,慢阻肺晚期常发生全身的炎症反应,从而引起肌肉萎缩、骨质疏松等表现。 苏峰/文

食物多样有助身体健康

合理膳食是健康生活、体重管理的重要组成部分。国民营养健康指导委员会倡导居民增加蔬菜水果、全谷物和水产品摄入。

食物多样是保证全生命周期营养需要和促进健康的基础。长期摄入单一食物会导致营养不足,而食物多样化能够保证营养均衡。即便是同一类别的不同食物,其营养成分也有差异。比如,颜色较深的蔬菜富含胡萝卜素(可转化为维生素A)和叶酸;脂肪含量较高的鱼类是多不饱和脂肪酸的主要来源;全谷物富含较多B族维生素及膳食纤维。



食物多样可以降低慢性疾病风险。鱼虾类及全谷物可降低心血管病和大多数癌症风险。全谷物摄入能够有效减缓2型糖尿病患者血糖上升速度,有助于维持血糖稳定。

此外,食物多样也有利于体重管理。如每天将50克至100克的全谷物与精米面搭配,可增加膳食纤维摄入,有

助于增强饱腹感,延缓胃排空,进而减少不必要的食物摄入,有利于维持健康体重。

建议餐餐有蔬菜,每天摄入新鲜蔬菜至少300克,深色蔬菜占一半以上。深色蔬菜主要有三类颜色,深绿色(如菠菜、油菜)、橙红色(如胡萝卜)和紫黑色(如紫甘蓝)。选购时要注意横截面颜色是否均匀,茄子、黄瓜等表皮虽深但果肉为浅色,则不属于此类。同时,因为蔬菜和水果所提供的营养成分有差异,不建议蔬菜和水果相互替代。

中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员 赵文华

用力揉眼会引发散光

专家提醒

散光是屈光不正的一种,与角膜的弧度有关。

人类的眼睛并不是完美的,有些人眼睛的角膜在某一个区域的弧度较弯,而另一些角度区域则较扁平,这样就会导致外界的光线进入眼球的时候不能聚焦成为一个点,会引起视物模糊。

除了先天的角膜弧度问题,后天导致的角膜弧度问题也会引起散光。生活中,很多人在眼睛痒的时候会用力揉眼,揉眼时的压力会汇聚在眼球的上方或者下方,造成角膜相应的方位发生弧度的变化。角膜弧度不均匀,就会产生散光。另外,戴劣质眼镜,由于其

透光率低、光度分布不均匀等原因,也会诱发散光,角膜外伤后也会引起散光。

治疗散光,戴框架眼镜是最常用的方法,当然,散光像近视一样,也可选择手术治疗。

河南省中医院健康体检中心 孙明星

手部脱皮怎么办

一到秋冬季节,很多人的手就开始脱皮,手部皱巴巴的,不仅影响美观,还会出现发红、发痒的症状,有的人指纹都不清晰。

引起手脱皮的原因很多,除了化学用品的刺激之外,一些皮肤病也会导致手脱皮,如手部湿疹、手癣等,出现手脱皮的情况要及时就医,对症治疗。手脱皮的患者在生活中要尽量保持手部干净、湿润,可以擦护手霜或服用维生素E丸。另外,外用药也要按时涂抹,避免反复发作。

河南省中医院皮肤科 刘爱民

缺乏维生素K2影响补钙效果

长期补钙效果不理想,仍有腿疼、抽筋等缺钙症状,可能与缺少维生素K2有关。

维生素K2是一种独特的维生素,它是由肠道微生物中的一些细菌合成的,可以助力血钙定向沉积入骨,提高骨密度,减少血钙异位沉积到血管、肾脏、皮肤等组织和器官的隐患。

为维护骨骼健康及预防骨质疏松,健康成人每日需补充维生素K2的量为50-120微克,骨质疏松及骨骼亚健康人群的维生素K2补充量则需适量增加。维生素K2多存在于纳豆、酸菜和奶酪等发酵食品中,缺乏人群可适当吃些此类食物补充维生素K2。

北京大学第三医院骨科副主任 宋纯理

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

富强 民主 文明 和谐

中国福 中国喜

自由 平等 公正 法治

爱国 敬业 诚信 友善

中宣部宣教局人民日报 理论周刊中国网络电视台