

夏季贪凉当心“吹”出面瘫

这种病最怕“拖”和“揉”

高温天,没有什么比吹空调、吹风扇更惬意解暑的了,居家纳凉、户外吹风降温,成了不少市民的夏日日常。不过,贪凉虽舒爽,面部神经却可能悄悄“中招”。入夏升温以来,因冷风直吹、受凉受寒诱发面瘫的患者数量大幅攀升。专家提醒,面瘫救治仅有7天黄金窗口期,硬扛拖延、胡乱揉搓,很容易落下一辈子的面部后遗症。

晚上吹空调

1 睡醒脸歪了

“我一觉睡醒脸直接歪掉,完全不听使唤了!”市民张女士讲述,事发前一晚,她在河边散步时穿得比较单薄,当时凉风阵阵,吹得她脸颊发凉。回家后她又开了空调,一整个晚上,主卧空调的出风口直对着床头。次日清晨洗漱,忽然发现右边脸颊又僵又麻,眉毛怎么都抬不起来,右眼用力闭合依旧漏出一道缝隙;刷牙漱口时,口水不受控地顺着右嘴角往下淌。惊觉大事不妙,她马上赶往医院就诊。

接诊后,医生当场指导张女士做抬眉、闭眼、鼓腮几组动作,一眼便判断出她右侧面部肌肉无力。为排除脑梗、脑部肿瘤等凶险中枢类疾病,安排她完成头颅磁共振检查,排除脑部病变后,最终确诊为周围性面神经麻痹,也就是常说的“面瘫”。

专家表示,吹风受凉是夏季面瘫头号诱因,在中医看来属于风寒袭表。夏天高温,人体毛孔一直敞开,河边的风叠加整夜空调冷风双重侵袭,寒

邪侵入经络,堵住面部气血流通,面部肌肉得不到气血滋养,就会麻木僵硬、口角歪斜、眼睛闭合不全。

专家表示,整夜空调冷风

刺激会让给面神经供血的血管剧烈收缩痉挛,神经缺血水肿,面部肌肉直接“失灵”。除此之外,熬夜劳累、免疫力降低、疱疹病毒感染,同样会诱发面瘫。

2 吹风受凉是夏季面瘫头号诱因

3 别硬抗,黄金治疗期只有7天

在门诊中,很多人不知道,面瘫发病后的前7天是急性期,也是神经修复的黄金窗口,早干预和晚干预恢复速度天差地别。

据悉,不少人心存侥幸拖延就诊,最终留下难以逆转的面部损伤。72岁的李先生早前突发面瘫,总觉得“过几天自己就能好”,硬生生扛了两个多月才来就诊。结果,因长期右眼闭合不全引发眼部红肿发炎,整张脸僵硬得像套了一层面具,即便经过系统治疗,最后还是留下口角歪斜、面部肌肉抽动联动的

永久损伤。

专家强调,面瘫本身不难治,可怕的是拖延不治、盲目自治。一旦发现脸僵、闭眼困难、漱口漏水,千万别自行热敷、揉搓面部,乱揉只会加重神经水肿,白白耽误治疗时机。

想要躲开面瘫侵扰,日常纳凉的小习惯一定要改:空调、风扇出风口避开头面部直吹,夏夜少在风口久留;少熬夜、别过度劳累,稳住自身免疫力;满身大汗时不要立刻对着冷风猛吹,做好面部防寒。

庞锦燕 陈怡

慢病患者别大量喝绿豆汤

近期福建福州一名有多年高血压病史的女士,听信绿豆汤解暑排毒的说法,每天饮用约1500毫升绿豆汤替代日常饮水,连续三天后突发剧烈头痛、呕吐并陷入昏迷,送医确诊为脑出血。接诊医生表示,大量饮用绿豆汤干扰了降压药效果,导致患者血压失控飙升,最终诱发脑血管破裂。

专家介绍,绿豆汤本身是平和的解暑食材,本不具备致病风险,但对于有高血压的人群却是例外。对于高血压、长期服用降压药的人群来说,大量饮用绿豆汤的风险极高。绿豆汤会从吸收、排泄两个维度干扰药效,

导致降压药大幅失效。绿豆富含植物蛋白、鞣质与多酚物质,进入人体胃部后,会与地平类、普利类、沙坦类等常用降压药的有效成分结合,形成难以溶解的复合物,直接阻碍肠道对药物的吸收,大幅降低血液中的有效药量。

一阻一排的双重作用下,高血压患者即便按时按量服药,体内药物浓度也会持续偏低,血压失去控制、持续飙升,极大地提升心脑血管意外风险。

除高血压患者外,糖尿病、冠心病、高脂血症、痛风、甲亢等需要长期服药的慢性病人,也需格外忌口,切勿大量饮用绿豆汤。 何艳

不同体质 食疗有方

中医讲究“辨证施养”,针对常见的几种体质,分享简单易做的专属食疗方。

平和质 维持平衡食疗状态:生姜。生姜可以达到沟通表里的作用,建议每天清晨喝一杯红枣姜茶。

气虚质 益气健脾食疗状态:红薯。红薯含有大量的维生素,有补益气力的功效。最好的食用方法是蒸食。

阳虚质 温补气血食疗状态:羊肉。中医认为羊肉可以补肾壮阳、暖中祛寒,阳虚的人可以每周喝一次羊肉豆腐汤。

阴虚质 滋补肾阴食疗状态:甲鱼。甲鱼可以壮阳气,补益阴虚,可以做枸杞沙苑甲鱼汤,每月喝两次。

血瘀质 活血化瘀食疗状态:山楂。山楂有消食健胃、活血化瘀的作用,可以经常吃一些用山楂做的小零食。

痰湿质 平衡脾胃食疗状态:白萝卜。可清热生津、凉血止血,痰湿体质的人可以经常做萝卜丝饼,当作主食食用。

湿热质 排除湿热食疗状态:薏仁。湿热体质的人可以做薏仁芝麻汤,每晚临睡前饮用。

气郁质 醒神解郁食疗状态:驴肉。驴肉是改善气郁质的佳品,可以每周吃一次豆豉驴肉。

特禀质 益气固表食疗状态:蜂蜜。蜂蜜能益气固表、促进身体新陈代谢,可以制作蜂蜜核桃肉,日常食用。 扬子