

冷风直吹致面瘫频发 专家支招冬季防护

近日,32岁的刘女士因骑电动车上班时未做好面部保暖,被冷风直吹后出现口角歪斜、眼睑闭合不全等症状,经西安市红会医院中医药特色诊疗中心确诊为急性面神经炎(俗称“面瘫”)。随着气温骤降,该院此类患者接诊量显著上升,很多患者都有“受凉史”。

据刘女士回忆,她为图方便,骑电动车时未佩戴头盔和口罩,面部直接暴露在寒风中。发病当天清晨,她洗漱时发现右侧面部僵硬,无法正常皱眉、鼓腮,喝水时水从嘴角不自觉流出,右眼也难以完全闭合。“当时特别恐慌,担心自己会留下后遗症。”刘女士说。

西安市红会医院中医药特色诊疗中心主任董博介绍,面神经炎是冬季高发的神经系统疾病,其核心病因是面神经受到寒冷刺激后出现痉挛、水肿,导致面部肌肉运动功能障碍,典型症状包括额纹消失、眼裂扩大、鼻唇沟变浅、口角下垂等,部分患者发病前还会出现耳后疼痛、舌头发麻等前兆。“冬季骑电动车、摩托车时,冷风直吹面部很容易导致面瘫,尤其是耳后翳风穴这个面神经‘总开关’,保暖不当最易引发病变。”董博强调。

针对刘女士的病情,董博为其制定了个体化治疗方案,目前刘女士的面部症状改善,已能正常完成皱眉、鼓腮等动作。董博表示,面神经炎治疗的“黄金期”是发病后72小时内,及时干预可显著降低后遗症风险,年轻患者预后普遍较好,但老年患者若合并有基础病,恢复周期会相对延长。

记者在该医院门诊看到,候诊区不少患者都有类似受凉经历。“前几天降温,我开窗睡觉没关窗帘,早上起来就发现嘴歪了。”56岁的张先生说。董博解释,除了户外吹风,冬季室内外温差大、空调或暖气直吹面部、洗澡后未及时擦干头发等,都可能诱发面神经炎。若病情延误,可能导致面肌痉挛、连带运动等并发症,如闭眼时口角抽动、进食时患侧流泪等。

为帮助市民科学预防,董博给出四点建议:一是外出做好面部防护,骑电动车、摩托车时务必佩戴头盔和口罩,用围巾护住耳后部位,避免冷风直吹;二是避免不良生活习惯,不开窗睡觉,空调、暖气出风口不要对着面部,洗澡后及时吹干头发;三是增强自身免疫力,规律作息、均衡饮食,多吃富含维生素B族的食物,避免过度劳累和精神紧张;四是关注早期信号,若出现面部麻木、耳后疼痛、眼皮跳动等症状,及时就医排查。

对于已发病患者,董博提醒,除了接受专业治疗,还可配合居家康复训练。每天坚持抬眉、鼓腮、闭眼等动作,每个动作保持10秒,重复50次左右,帮助面部肌肉恢复力量。同时注意眼部护理,避免角膜暴露引发感染;饮食上细嚼慢咽,用健侧咀嚼食物,保持口腔清洁。“面神经炎并不可怕,只要及时治疗、科学护理,绝大多数患者都能痊愈。”董博表示,冬季是疾病预防的关键期,市民尤其要重视头面部保暖,避免因小疏忽引发健康问题。若出现面部肌肉僵硬、口角歪斜等症状,应及时就诊。

据《西安晚报》

糖尿病呈现年轻化趋势 “甜蜜的负担”怎样卸下?

□新华社记者 李恒 帅才

糖尿病是严重威胁人类健康的四大慢性病之一,也是多种疾病的危险因素。近年来,随着生活节奏加快和饮食结构变化,我国糖尿病患病率不断上升,且呈现年轻化、低龄化趋势。

11月14日联合国糖尿病日到来之际,记者采访权威专家,解读这份“甜蜜的负担”为何日益走向青少年、如何科学预防糖尿病。

高糖高热量饮食有“风险”

在北京大学第一医院内分泌门诊,13岁的川川正在接受血糖监测。确诊2型糖尿病半年来,他每天需要定时服药,严格计算每餐食物热量和含糖量。

这个孩子身高1.75米,体重高达86公斤,BMI指数飙升至28,还出现了黑棘皮和脂肪肝。他的父亲说,过去以为糖尿病是上了年纪才会得的病,没想到孩子这么小也会“中招”。

近年来,“小胖墩”问题备受关注。中国疾控中心、中华医学会糖

尿病学分会等机构信息显示,我国儿童青少年2型糖尿病发病率呈显著上升趋势,发病年龄不断前移,不仅对生长发育影响巨大,而且未来发生心脑血管疾病、视网膜病变、肾病、糖尿病足等严重并发症的风险更高。

北京大学第一医院内分泌科主治医师宋丹羽指出,肥胖是糖尿病重要致病因素,高糖高热量饮食、长期熬夜等不健康的生活方式,正让越来越多青少年被糖尿病“盯上”。

糖尿病有两种主要类型。1型糖尿病患者自身通常不能分泌胰岛素,需要注射胰岛素来维持生命;2型糖尿病占糖尿病病例总数的90%左右,患者无法有效利用胰岛素。

“对于已患糖尿病的儿童青少年,需分型精准控糖。”湖南省儿童医院肝病内分泌科副主任医师郑曦介绍,1型糖尿病患者需终身注射胰岛素并配合动态血糖监测,2型糖尿病患者早期可通过饮食运动干预或口服药物延缓病情。

“非典型信号”要警惕

糖尿病不仅表现为血糖数值的升高,更会引起心脑血管、眼部、肾脏、足部等多个器官的并发症。早发现、早干预对延缓糖尿病进展、预防并发症至关重要。

2型糖尿病在发病早期常常缺乏典型症状,这会让更多年轻化的患者错过最佳干预时机。北京协和医院内分泌科主任肖新华说,过去往往依赖典型的“三多一少”症状,即吃得

患者血糖只是轻度升高,年轻患者身体并不会有明显感觉。

一些非典型信号急需警惕,如餐前易出现心慌、出汗、饥饿感等低血糖反应;皮肤瘙痒;伤口不易愈合;手脚麻木、刺痛或感觉异常;视力突然下降或视物模糊;肥胖人群无明显原因出现体重减轻、疲乏无力等。

《全球糖尿病地图(第10版)》数据显示,2011年至2021年,我国糖尿病前期人群约为3.5亿人,远多于糖尿病患者人数。

牢记“管住嘴、迈开腿”

当前,我国糖尿病患者在知晓率和整体血糖控制率方面仍不理想。

2024年7月,《健康中国行动——糖尿病防治行动实施方案(2024—2030年)》提出,到2030年将建立上下联动、医防融合的糖尿病防治体系,18岁及以上居民糖尿病知晓率达到60%及以上,2型糖尿病患者基层规范管理服务率达到70%及以上。

郑曦建议,饮食上要坚持“减糖增纤”,限制含糖饮料摄入,增加全谷物和蔬菜食用量,控制碳水化合物总量。但要注意,“少食多餐”会持续刺激胰岛素的释放,并不利于糖尿病患者控制血糖。

吃动平衡也很关键。肥胖人群积极减重5%至10%,能显著降低糖尿病发病风险;运动方面需保证每周

150分钟中等强度运动,每天30分钟快走、游泳等项目也被临床证实有效。

湖南省第二人民医院内分泌科主任张海涛还特别提示年轻人调整作息,保证6到8小时的睡眠时间;通过音乐、冥想等放松,保持平和心态,降低升血糖的激素分泌。

新华社北京11月14日电



疫苗接种 最有效

随着天气转寒,近期不少人开始受到流感困扰。中国疾病预防控制中心公布的《全国急性呼吸道传染病哨点监测情况(2025年第45周)》显示,当前我国已进入呼吸道传染病高发季节,疫情总体呈上升趋势,流感活动进入快速上升阶段,并将持续一定时间。专家表示,流感与普通感冒不同,传染性强,对特定人群危险性高,冬春季节要格外重视,提前预防。一旦发病,及早就医,进行针对性治疗。 新华社发 朱慧卿 作