

夏季面瘫高发季 别让清凉 毁你容

酷暑高温天 ,空调对脸吹 ,容易诱发面瘫。温度变化是夏季面瘫高发的一大重要原因 ,一冷一热 ,很容易发病。近1个月市中医院门诊的面瘫病人明显增多。

Q :面瘫主要有哪些症状？
A :我们说的面瘫主要指特发性面神经麻痹 ,又叫面神经炎 ,主要表现为面部自主运动、表情功能减退或丧失 ,大部分病人表现为单侧 ,我们可以看到一侧额纹消失、不能皱眉闭眼、讲话漏风、口角歪斜 ;有些人还能发现味觉消失、听觉过敏 ;有些人可出现耳后疼痛、耳朵的带状疱疹。

Q :面瘫的病因有哪些？
A :病因主要包括受凉、病毒感染、面神经管发育异常、自身免疫等。

Q :面瘫怎么治疗？
A :及时就诊。在面瘫的急性期 ,我们可以根据不同病因选择不同的药物 ,如糖皮质激素减轻面神经的炎症和水肿 ,或者使用抗病毒、营养神经药物等进行综合治疗 ,同时辨证使用中医中药 ,中西医结合效果更理想。

Q :中医有什么特色治疗方法？
A :在面瘫急性期(发病1周以内)邪气盛但病位表浅 ,可采用毫针浅刺等较为轻柔的手法以激发经气 ,祛邪外出又可防病深入 ,到了面瘫恢复期(发病1周至3个月)标实已去 ,主要病机为本虚 ,则可逐渐加大针刺手法的刺激量 ,结合电针、闪罐的使用 ,加强刺激 ,从而促进肌肉功能的恢复。同时辨证使用中药 ,在祛风活血通络的

基础上适当加以补益气血的中药促进面瘫的恢复。

Q :平时有哪些预防方法？
A :首先避免长时间处于高温环境后立即进入空调房 ,不要贪凉 ,避免空调温度过低 ,避免面部直吹 ,饮食宜清淡 ,少吃辛辣、油腻、生冷之物 ,适度锻炼、保持心情舒畅、保证充足睡眠。最近是冬病夏治的黄金阶段 ,可以来市中医院进行中医药治疗扶正培本 ,使正气存内、邪不可干。

通讯员 李美川 楼晨



这种镇咳药被列管 向滥用说“不”

据新华社电(记者 陈灏 张钟仁 杨文) 右美沙芬是一种常见镇咳药 ,主要通过抑制延髓咳嗽中枢发挥镇咳作用。今年4月 ,国家药品监督管理局发布公告 ,将右美沙芬等药品列入第二类精神药品目录 ,7月1日起施行。新华视点 记者调研发现 ,新规落地以来 ,虽然线下药店无法再轻易购买右美沙芬单方药 ,但线上私自售卖仍在继续 ,还出现一些替代品 ;一些青少年滥用右美沙芬的情况不时发生。

被滥用的镇咳药
今年7月1日起 ,右美沙芬正式被列入第二类精神药品目录。多名医生表示 ,此次列管的对象是右美沙芬单方制剂 ,最常见的为氢溴酸右美沙芬片。按照规定 ,第二类精神药品零售企业应当凭执业医师出具的处方 ,按规定剂量销售 ,并将处方保存2年备查 ,禁止超剂量或者无处方销售 ,不得向未成年人销售。

记者近日走访天津、山东等地发现 ,部分线下药店不再出售右美沙芬片。天津市一家药店负责人说 ,新规生效前夕 ,到药店买右美沙芬的人突然多了起来 ,主要是年轻人。今年3月 ,记者在山东省中部地区一家药店询问购买时 ,销售人员没有询问处方就立刻拿出药品 ,并建议一次性多买几盒。

2022年底施行的《药品网络销售禁止清单(第一版)》明确 ,右美沙芬口服单方制剂禁止通过网络零售。记者发现 ,目前虽然无法在线上正规售药平台购买 ,但依然存在私自购药渠道。新规实施后 ,微博、小红书、快手等社交平台依然存在求购或售卖右美沙芬片的帖子 ,部分卖家还涨价售卖 ,

记者此前询问为15元一盒 ,如今价格上涨到20元一盒 ,有卖家称 以后会越来越贵。此外 ,不少卖家开始推销、售卖右美沙芬的替代药物。记者联系到一名右美沙芬卖家 ,对方表示右美沙芬片已经卖完 ,但是愈美片、苯海拉明、巴氯芬、复方地西泮等13种类似药物有货。有效成分跟右美沙芬片完全一样 ,只多了一点点愈创甘油醚。其他卖家也极力推销右美沙芬的替代品。

部分未成年人滥用右美沙芬
今年6月 ,黑龙江安达市青肯泡乡14岁初中生小聪(化名)在课堂上吞下30片处方药后被紧急送往医院抢救。小聪透露 ,他此前还吃过几次右美沙芬片 ,都是在当地药店购买 ,学校不少同学也在吃右美沙芬 ,有的已经连续吃了1年多。

2023年2月 ,国家药监局等三部门联合印发的《关于进一步加强复方地芬诺酯片等药品管理的通知》指出 ,我国有的地方出现右美沙芬口服单方制剂等药品的滥用问题 ,且滥用人群以青少年为主。

有右美沙芬成瘾史的女孩 橘子告诉记者 ,上学时通过社会人员和网络了解到右美沙芬 ,可以解压 ,便加大剂量服用 ;一名小红书网友也坦言 ,大量服用右美沙芬时未满17岁。

我们抢救过一名16岁的男孩 ,他一次吃了几十片右美沙芬。山东一家精神卫生中心的医生介绍 ,一些青少年接触到右美沙芬后 ,会分享给其他人 ,导致滥用药物现象扩散。

晕晕的 ,飘飘的 吃完看到手机屏幕上的字在往下跳 在微博、小红书等平台 ,曾有人 晒出 右美沙芬

药物滥用体验。有人说服药后昏睡两三天 ,还有人出现尿血等症状。

右美沙芬长期滥用会导致成瘾。江苏省无锡市儿童医院医师刘靖说 ,大量服用会导致高度兴奋、幻视幻听、意识丧失甚至死亡。

多方呼吁合力整治遏制滥用
药品安全关乎人民群众生命健康 ,特别是未成年人身心健康。业内人士认为 ,新规落地后 ,既需要采取措施帮助已经用药成瘾的青少年进行戒断 ,更需要严格药品销售流程 ,并堵住诱导信息 ,防范青少年滥用药物。今年5月 ,国家药监局、国家卫生健康委发布关于加强右美沙芬等药品管理的通知 ,对右美沙芬等精神药品的研制、生产和经营的监督管理提出具体要求。

刘靖等受访人士建议 ,进一步加强存在成瘾可能性药品的销售环节监管 ,增加对线下销售的检查频次 ,建立健全联网可查的追溯机制 ,通过大数据等技术手段对大量购药、频繁购药等行为作出预警。

网络平台也应履行好社会责任 ,避免为滥用药物推波助澜。专家表示 ,互联网为药物滥用诱导信息的扩散提供了便利渠道 ,相关平台应自觉加强对关键词和变形词的甄别 ,加大信息内容审核力度 ,违规内容一经发现立即删除 ,对违规账号采取封禁等限制措施。

青岛市市立医院主任医师贾楠说 ,相关部门应密切关注被列管药物的替代品 ,学校和社区加强滥用药物危害的科普性宣传 ,帮助未成年人形成正确认知 ,多方合力对药物滥用说不 ,守护青少年健康成长。

老人机成 数字排毒 利器

最近 ,年轻群体间兴起使用老人机的热潮。他们打卡下班后 ,会将自己的智能手机换成功能单一的老人手机 ,开启一段直至第二天上班前暂别智能手机的生活 ,美其名曰是在 数字排毒 。什么是 数字排毒 ？功能单一的老人机为何有如此能力？

数字排毒 更是一种态度
年轻群体认为 ,数字排毒 是通过暂时不用智能手机等电子设备来减少网络停留时间 ,以缓解电子设备和网络社交带来的压力和焦虑 ,从而更专注于现实社交关系和个人生活。

北京市社会科学院副研究员王鹏说 ,智能手机的普及和社交媒体的广泛应用 ,让人们越来越沉浸在数字世界中 ,导致一系列心理和生理方面的健康问题出现。 数字排毒 是年轻人为了摆脱对电子设备的过度依赖 ,减轻由过度使用电子设备带来身体和心理上负担的一种手段。

有数据统计 ,人们平均每天刷抖音的时间达到了2.5个小时 ,观看微信视频号也超过1个小时。也就是说 ,一天中除了工作和睡觉外 ,人们有一大半的时间都花在玩手机上了。不少人甚至感觉自己一刻也离不开智能手机 ,手机依赖和 手机焦虑 更是成为群体现象。

资深产业经济观察家梁振鹏认为 ,智能手机已经成为很多人戒不掉的一种 瘾 。严重者甚至会经常下意识找手机 ,害怕手机自动关机 ,晚上睡觉也得开着手机。当手机没有信号时 ,这类人就会产生强烈的无力感 ,甚至出现手脚发麻、心悸、头晕、冒汗、肠胃功能失调等焦虑症状。

数字排毒 其实就是为了戒掉 手机依赖 和 手机焦虑 等 瘾症 ,帮助人们更好地平衡工作和生活。梁振鹏认为 ,数字排毒 既没有针对信息也没有针对智能手机本身 ,更像是年轻群体对自己不太健康生活方式的一种反思。

功能手机并不是唯一选择
智能手机越来越普及 ,而老人机的销量也持续看涨 ,这多少要归功于数量越来越庞大的 数字排毒 群体。

人工智能专家郭涛认为 ,这些功能相对简单 ,没有智能手机上各种应用程序和社交功能的老人机 ,可以有效减少用户在网络上的停留时间 ,减轻信息过载和社交压力 ,确实是 数字排毒 较为理想的工具。

不过 ,深度科技研究院院长张孝荣提醒 ,数字排毒 并不是教条地进行技术抵制 ,阻止个体使用智能设备 ,而是提倡健康、有意识地使用智能手机等电子设备。

梁振鹏介绍 ,除了使用功能机之外 ,其实还有很多其他 数字排毒 的方式。比如 ,我们可以选择关闭社交媒体应用程序一段时间 ,或者用智能APP限制自己每天使用智能手机和电脑的时间 ;也可以尝试一些更自然健康的活动 ,如散步、阅读书籍、绘画或写作等 ,让自己暂时从数字世界中抽身 ,还可以尝试一些冥想或放松的练习 ,以减少对电子设备的依赖并提高身心健康。

数字排毒 并不是苛求人们戒断智能手机之类的智能设备 ,而是逐步唤醒人们意识到智能设备深度融入生活的副作用 ,老人机只不过是众多工具或方法中相对简单且好用的一个而已。

(来源：科普中国 微信公众号 作者 陈杰)

专家提示处暑过后要科学预防咽炎

据新华社电(记者李恒 董瑞丰) 处暑过后 ,气候干燥且气温变化大 ,人们易出现咽痛干燥等症状 ,要科学预防咽炎。

秋季空气湿度较低 ,干燥的空气易刺激咽喉黏膜 ,导致黏膜干燥 ,免疫防御功能下降 ,秋季昼夜气温变化较大 ,人体的抵抗力也会降低 ,容易诱发咽喉部的炎症。北京大学第一医院主任医师王全桂在发布会上表示 ,秋季

是呼吸道过敏性疾病的高发季节 ,过敏性鼻炎导致鼻腔的分泌物增多 ,鼻涕倒流至咽部 ,刺激咽部黏膜引起不适。

王全桂介绍 ,咽炎可分为急性咽炎和慢性咽炎。其中 ,急性咽炎一般起病较急 ,初期表现咽干、灼热 ,继而咽痛 ,且吞咽时咽痛更明显 ,可伴有全身症状 ,如发热、全身酸痛、乏力等不适症状 ,多为上呼吸道感染的一部分 ,

病程1周左右 ,慢性咽炎以局部症状为主 ,且症状多样 ,如咽干、干咳、异物感、清嗓、干呕等。

如何预防咽炎？专家建议 ,少食辛辣刺激食物 ,戒烟限酒 ,多食富含维生素的新鲜蔬菜、水果 ,劳逸结合、避免熬夜、适当运动提高机体免疫力 ,年老体弱者等可以接种疫苗来预防急性呼吸道感染。此外 ,可以使用加湿器保持咽喉黏膜湿润。

