

天气转凉 面瘫捣乱

中医防治有妙招



为患者针灸。

文/本报记者 马薇妮 通讯员 于虹 图/本报记者 秦媛

最近一段时间，早晚温差较大，到徐医附院淮海路院区中医科就诊的面瘫患者明显增多。该科副主任中医师任玉乐提醒，免疫力低下人群需格外注意防寒保暖，避免受凉，早发现、早治疗，不要贻误治疗良机。

一觉醒来脸歪嘴斜 中医针灸扶正祛邪

不久前，40岁的张先生在户外工作整整一天，第二天早上起床时家人发现他左侧嘴角明显歪斜，脸上表情很不自然，喝水时水还会从左嘴角流出。张先生担心自己是中风，赶紧来到徐医附院淮海路院区中医科就诊。

接诊的任玉乐为张先生做了详细检查，在他的指导下，张先生尝试完成一系列动作，结果显示其左侧面部肌肉完全无法活动，右侧则正常。

“面瘫的发生多与劳作过度、正气不足、风寒或寒热乘虚而入等因素相关。这位患者是典型的周围性面瘫，和脑血管疾病导致的中枢性面瘫不同，治疗方案和预后也有差异。”任玉乐解释，中枢性面瘫多由中风引起，常伴随肢体无力、言语不清等症状，且额纹通常不受影响。周围性面瘫主要是面神经受损所致，会出现一侧面部整体瘫痪，包括额纹消失、眼睛闭合困难等，多数与受凉、免疫力下降相关。

根据张先生的情况，任玉乐为张先生制定了中药和针灸结合的综合治疗方案。经过治疗，张先生嘴角歪斜等症状改善了很多。“针灸治疗面瘫是中医的特色疗法，在临床中采用‘少而精’的取穴原则，仅选取4个穴位通过透刺和电针结合的方式进行治疗。”任玉乐介绍。

多数患者可痊愈 这些人群需重点防范

“多数面瘫患者经过规范治疗，能在2—3周内痊愈，可能有少数患者会留下后遗症。”任玉乐表示，如果患者患有糖尿病、高血压、脑血管疾病等基础病，或发病时伴随耳后疼痛、舌前味觉消失、听力下降、头晕等症状，恢复速度会相对较慢，后遗症风险也更高。“曾有一位65岁的糖尿病患者，发病后未及时治疗，等到就诊时已错过最佳治疗期，虽然经过3个月治疗症状明显改善，但仍遗留轻微的口角歪斜，需要进行康复训练。”任玉乐说。

面瘫的高发人群有哪些？任玉乐告诉记者，免疫力低下、体质较弱的儿童和中老年人是主要群体。“近期气温骤降，人体面部血管受寒冷刺激易收缩，导致面神经供血不足，若此时免疫力下降，就容易诱发面瘫。”他提醒，儿童外出时可佩戴围巾、口罩保护面部，中老年人要注意避免在清晨、夜间等低温时段进行长时间户外活动，减少面瘫发病风险。

警惕面瘫信号 早识别早干预是关键

生活中，该如何预防面瘫呢？任玉乐指出，预防面瘫需从生活细节入手，首先要保持规律作息，避免熬夜，保证充足睡眠，让身体有足够的修复和调节。长期熬夜会导致免疫力下降，使身体抵抗力减弱，增加各类疾病的发病风险。

在饮食方面，秋冬季节尽量避免食用凉性食物，防止加重消化负担，影响身体机能。饮食应以温热、易消化为主，可适当食用红枣、山药等健脾益气的食物，帮助增强体质。

此外，任玉乐提醒，如果市民发现自己或家人出现面部僵硬、口角歪斜、眼睛闭合困难等症状，应及时到正规医院就诊，避免自行用药或拖延治疗。早期规范治疗不仅能缩短病程，还能最大程度降低后遗症风险，帮助患者尽快恢复正常生活。

专家名片 任玉乐

徐州医科大学附属医院中医科，副主任医师。精研经典，博采众长，擅长针药结合治疗面神经炎、带状疱疹等神经系统疾病，同时精于中西医结合治疗恶性肿瘤及心脑血管疾病，并在消化系统常见病、多发病的诊治方面积累了较丰富的临床经验，对于急性痛症、急性运动损伤的针刺治疗具有独到之处。门诊时间：周一、周三全天，周四上午，周五晚上。



月经“闹脾气”？

其实是身体在表达！



妇科内分泌亚专科团队。

本报记者 刘泓雨 通讯员 张彤

怕它来，更怕它不来。它来了，实在让人心烦；它没来，难免让人忧心忡忡，甚至疑神疑鬼。

每个女生大概都跟月经上演过同款纠结：它迟迟不来时，你翻遍小红书查“月经推迟原因”；它猛冲过来时，痛经让你蜷成虾米，连喝口热水都嫌费劲。

其实月经的“脾气”里，藏着身体的大秘密。

月经总“请假”？ 不要盲目用药

15岁的小琪（化名）最近有点烦，初潮刚满1年，月经却跟放长假似的，两三个月才来一次，额头的痘痘冒得比作业还多。妈妈带她去做B超，医生一句“卵巢多囊样改变，可能是多囊卵巢综合征”，直接让全家慌了神。

抱着“一定要问清楚”的念头，小琪母亲找到徐州市妇幼保健院妇科内分泌亚专科的耿鹏主任。看完检查报告，耿鹏给她们吃了颗“定心丸”：“初潮3年内月经不规律、B超看到卵泡多，很可能只是‘多囊卵巢’，不是‘多囊卵巢综合征’——这俩可不是一回事！”

耿鹏强调，诊断青春期多囊卵巢综合征有严格标准，必须同时满足三个条件：初潮后3年仍存在月经稀发或闭经、超声下卵巢多囊改变、高雄激素血症（如多毛、严重痤疮）。

“青春期有这样的情况，建议先通过调整作息、减少高油高糖饮食、每天半小时运动改善，多数能随着性腺轴成熟恢复正常，不用盲目用药。”

月经太“拼命”？ 不要掉以轻心

有人愁月经“不来”，安徽的胡女士却在愁月经“太能来”。她自述，最近几次月经像开了闸，还总腰酸肚子疼。去检查才知道，子宫里长了“小疙瘩”——多发性子宫肌瘤。

可胡女士迟迟不敢手术：“听说要开刀，留疤多丑啊，恢复起来还疼！”就这么拖了一段时间，肌瘤越长越多，她终于在朋友推荐下，找到了徐州市妇幼保健院妇科内分泌亚专科的张洁主任。

了解到胡女士的“爱美顾虑”以及个人情况，张洁与其沟通后，决定为

她进行经脐单孔腹腔镜切除子宫。从肚脐开个小口，术后贴个创可贴，疤痕藏在肚脐里，谁都看不出来。

手术只用了1小时10分钟，患者术后恢复很快，3天左右就出院了。这种手术明显缩短住院天数，用美容线缝合，无需拆线，术后疼痛感及美容效果的评价和传统腹腔镜比较，有明显优势。

内分泌健康 才是月经规律的“底气”

生殖内分泌系统疾病贯穿女性一生，大致分为四大块：青春期发育和性发育异常、月经相关疾病、不孕不育及反复流产、绝经相关疾病及其治疗等。

内分泌系统功能异常会导致激素水平失衡，进而引发月经周期紊乱、经量异常等问题。雌激素不足会导致子宫内膜无法正常增厚，出现月经量少或周期延长。孕激素缺乏影响子宫内膜稳定，引起经前出血或经期延长。雄激素过高常见于多囊卵巢综合征，可能导致闭经或稀发排卵。

不过，徐州妇幼内分泌亚专科的大夫提醒，无论激素紊乱导致的多囊卵巢综合征、甲状腺功能异常、高泌乳素血症等，还是子宫病变引发的经量异常，及时干预、科学诊疗至关重要。

如果你的月经也在“闹脾气”，无论是周期紊乱、经量过多或过少，还是伴随痛经、腰酸、贫血等症状，别焦虑、别拖延。徐州市妇幼保健院妇科内分泌亚专科的专家团队会通过性激素六项、甲状腺功能检测、B超等精准检查，找到“症结”所在，再结合生活方式指导、药物调节或微创技术，为你量身定制治疗方案，守护每一位女性的“月”事健康，焕活生命生机。

