

# 面瘫进入高发期 避寒强体是关键

本报讯(记者 刘涛)近期,北大医院太原医院针灸推拿科面部不适患者增多,患者面瘫发病突然,常表现为口角歪斜、眼睑闭合不全、流口水、味觉减退等症状。9月16日,北大医院太原医院针灸推拿科医生提醒,秋季昼夜温差加大,冷空气活动渐趋频繁,人体面部神经易受风寒侵袭,面瘫(面神经麻痹)进入高发期,要引起重视,此时要避寒强体,早发现、早干预,可有效降低疾病影响。

## 立秋面瘫易高发

“面部不适,其发病与立秋后的气候特点、生活习惯密切相关。”针灸推拿科医生表示,首先,寒凉刺激是主因,秋天早晚气温骤降,若面部直接暴露在冷风中,如空调直吹、车窗缝隙风、夜间开窗睡觉,面神经血管会因寒冷收缩,导致局部缺血、水肿,进而引

发神经功能障碍,出现口角歪斜、流口水、单侧眼睛无法闭合等症状。

其次,免疫力下降易“中招”。秋季人体阳气渐收,若过度劳累、熬夜、压力大,或因换季感冒、鼻炎发作,免疫力会暂时降低,病毒易趁机侵袭面神经,可诱发面瘫。

第三,特殊人群需警惕,老年人、糖尿病患者、高血压患者因血管弹性较差、神经修复能力弱,以及经常熬夜的年轻人、户外工作者,均为面瘫高发人群。

## 生活细节要注意

“预防面瘫的核心在于避寒、强体、护神经。”针灸推拿科医生强调,要注意生活细节,从五方面做好预防。

一是,做好面部保暖防护,早晚外出时,佩戴口罩、围巾或帽子,避免面部直接受风;室内开空调时温度不低

于26℃,风口不要对着头部;夜间睡觉时,关闭窗户,避免酒后、出汗后直面冷风。

二是,调节作息养正气。保证每天7小时至8小时的睡眠,避免熬夜,凌晨1时至3时是面神经修复的关键时段,需深度睡眠;减少过度劳累,避免连续加班、长时间看手机,防止免疫力因疲劳下降。

三是,合理饮食补充营养。多吃富含维生素B族的食物,如粗粮、瘦肉、鸡蛋、绿叶菜,维生素B族可营养神经、促进神经修复;少吃生冷、辛辣食物,如冰饮、火锅,避免刺激面部血管收缩。

四是,适度锻炼强体质。每天进行30分钟温和运动,可选择散步、太极拳、八段锦等运动项目,可促进全身血液循环,增强面部神经的抗寒能力;运动后,要及时擦干汗水,避免吹风受凉。



图片来源于网络

五是,警惕早期信号。若出现单侧面部麻木、耳后疼痛、眼睛干涩流泪、刷牙时口角漏水、说话漏风等症状,可能是面瘫的早期表现,要立即就医,避免延误治疗。

“若不慎出现面瘫症状,无需恐慌,及时到正规医院接受规范治疗,多数患者可在1个月至2个月内康复。”医生提醒,秋季防面瘫,关键在早预防、早发现、早治疗。

抢救者在病人背后,用两手臂环绕病人的腰部。

一手握拳,将拳头的拇指一侧放在病人胸廓上和脐上的腹部。用另一手抓住拳头、快速向上重击压迫病人腹部。

自救:一手握拳抵于腹部肚脐稍上部位,另一只手握在上面。靠在椅背、栏杆、水槽等地方,抵紧腹部快速而有力的反复推挤,直到有效。



图片来源于网络

## 海姆立克法进社区 破解老人吞咽危机

本报讯(记者 刘涛)9月13日是世界急救日,太原市第二人民医院医护人员走进桃园二巷北社区工会驿站,针对老年人吞咽功能减弱易发噎食的现象,开展海姆立克急救法专项科普讲座,为老年群体筑牢安全防线。

活动中,市二院防保科副主任医师张美蓉结合PPT与真实案例,详细讲解了海姆立克急救法的原理、适用

场景及操作要领。她强调,老年人因机体功能退化,进食时易发生异物卡喉,掌握急救技能刻不容缓。“施救者须站于患者身后,前脚距离患者一脚宽,后脚踮起、膝微屈,使患者身体前倾坐于弓腿之上,保持患者头略低、嘴张开……”张美蓉一边讲解一边示范,并邀请居民现场实操,逐一指导动作规范,解答“是否先拍背”“体弱老人如何控制力度”等常见问

题。现场互动频繁,反响热烈。

“医生讲得清楚、教得仔细,以后遇到紧急情况心里有底了。”居民李正伟说。多位老人表示,通过手把手教学,真正掌握了救命技能。

此次讲座的举办,有效提升了社区居民应对突发噎食的处置能力。今后,医院将持续开展面向老年群体的急救科普活动,用专业力量守护生命安全。

## 提升防控能力 守护校园健康

本报讯(记者 李杰华)9月13日,杏花岭区教体局联合该区疾控中心,共同组织开展“2025年秋季学期全区中小学校卫生工作培训”,进一步提升传染病防控能力,充实校医、(保健)教师知识储备,提高学生健康监测系统报卡率,有效预防突发公共卫生事件。

此次培训旨在提高杏花

岭区学校传染病防控能力与规范学生健康监测系统的操作流程,提升各学校疫情早发现、早报告、早处置的能力。培训中,该区疾控中心围绕学校秋季常见传染病防控要点、校内消毒作业规范,以及学生症状监测系统的使用与维护等关键内容,进行详细讲解与指导。据介绍,本次培训是一次针对性的业

务技能培训,是对学校传染病防控工作的动员部署。参训人员表示,培训及时高效、内容“解渴”,实用性强,为后续工作开展提供了有力支撑。此外,该区疾控中心持续做好技术支撑与服务保障,密切跟踪各学校监测系统使用情况,与教体部门携手筑牢辖区学校传染病防控的坚固防线。

## 幼童术后呼吸窘迫 48小时紧急抢救

本报讯(记者 魏薇)120急救车日前将一名因严重意外导致肱动脉完全断裂、术后并发ARDS(急性呼吸窘迫综合征)的7岁女童,送到山西省儿童医院晋源院区。经过该院儿童重症医学科团队高效精准的抢救,女童终于转危为安。

在送到省儿童医院前一天,患儿不慎自床上跌落,被锋利的玻璃割伤左上臂导致肱动脉完全断裂,孩子顿时血流如注。家人立刻将她送往当地医院进行手术治疗。术后,孩子伤情不乐观,医院紧急联系转院到省儿童医院。

当时患儿由于失血较多导致意识不清,接诊的儿童

重症医学科医生检查发现孩子肱动脉断裂、肱二头肌断裂,上臂正中神经断裂,左上臂肿胀、伤口也渗血。此外,孩子还出现了ARDS(急性呼吸窘迫综合征),气道喷出粉红色泡沫样分泌物,引起了肺水肿,危在旦夕。

科主任王朝海带领医护团队紧急展开救治,经过长达48小时的全力抢救,凭借默契高效的协作和专业精湛的技术,患儿转危为安。

经过10多天的系统治疗,近日患儿康复出院。“真是太感谢医护人员了,是你们给了孩子第二次生命……”出院当天,家属特意送上一面锦旗表达谢意。

## 陪护体检 温暖心田

本报讯(记者 郭晓华)“这一路全靠你推着我,连体检表都帮我填好了,真是太感谢了!”9月2日,完成健康体检后,肢体三级残疾的居民李秋风,向帮助他的桥东南社区网格员表示感谢。这温暖一幕,源于一场全程陪护的健康守护。

家住面粉厂宿舍的李秋风,因其行动不便,转移个人健康档案成了难题。网格员高小艳得知情况后,主动帮忙“跑腿”,仔细核对材料,多次往返两个卫生服务站,最终办妥手续。过程中,李秋风一句“好几年没体检了,出门不方便”的感慨,被高小艳记在心里。她立即查询政策、预约时

间,并提前规划路线。

体检当天,高小艳早早上门,推着轮椅陪伴李秋风前往卫生服务站。从挂号填表到陪同做心电图、血常规等检查,再到提醒注意事项,高小艳全程细致陪护。结束后,还将老人安全送回家,并贴心告知:“报告出来我马上告诉您,有问题随时找我。”

“特殊群体的需求,更要放在心上、抓在手上。”社区负责人张蕊表示,网格工作没有惊天动地的大事,却件件关乎居民冷暖。用“多跑腿”换居民“少跑腿”,用一路陪伴温暖群众心窝,这正是社区网格员眼中最值得的事。