

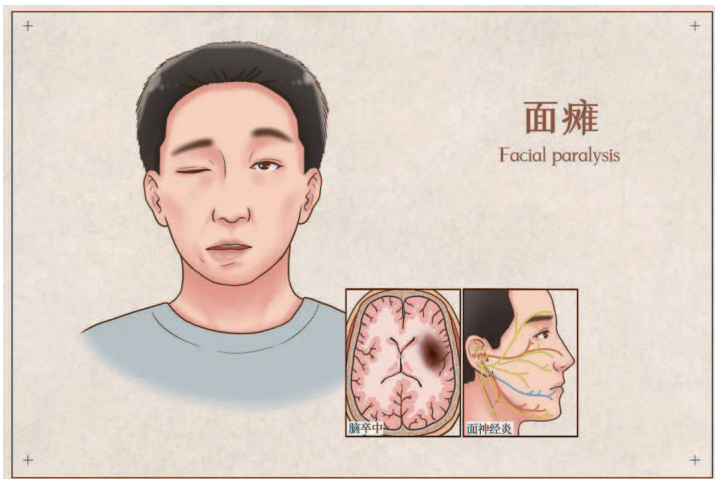
面瘫导致歪嘴多年,还有希望康复吗?

门诊来了一个浓眉大眼的小姑娘,摘了口罩后发现她竟然是歪嘴。家属说,她出生后就发现口角歪斜,左侧上下嘴唇不会动、不会噘嘴、不会露牙齿、不会皱眉毛,笑时像哭、哭闹时歪嘴明显,不笑时看起来和别人差别不大。之前在当地医院做过针灸,也吃过中药、打过针,都不管用。后来又去三甲医院检查,做过肌电图,医生说是先天性面神经瘫痪。那么,这种情况还有希望康复吗?

出生后口角歪斜 找对原因再治疗

出生后嘴歪,必须要区分是分娩过程引起的,还是先天造成的。

分娩引起的面神经损伤,一般伴有难产,使用过产钳、吸引器等,耳部或面颊部有明显的血肿。伤后两周可以通过肌电图证实是否有神经损伤。治疗上,需要及时找到导致面神经压迫的病因,进行面神经减压



手术;并进行神经营养药和激素等药物治疗。如果明确有神经损伤离断,可以积极考虑手术修复。

如果孩子是先天性面瘫,可能与孕期病毒感染、服药等情况有关,往往伴有早产、孕程不顺,或者有先天性面瘫家族史。此外,患儿可能合并

有其他部位的畸形,如患侧伴有耳廓发育畸形,可通过薄层CT检查是否有面神经管狭窄或闭塞。对于这类患儿,可在专业的面瘫整形修复医生处就诊,一般6-7岁左右可进行整形手术治疗,手术前还需要注意排查患儿是否伴有其他发育异常。

同时,家长还需要注意调整患儿的心理健康,甚至可以寻求幼儿心理专家的指导。

炎症感染也会造成面瘫

继发面瘫的常见病因有两大类,一类与炎症感染相关:如贝尔面瘫、亨特综合征、中耳炎、腮腺炎等;另一类与头面部外伤及手术相关,如面部切割伤、颅脑外伤致颞骨骨折,以及乳突根治术、听神经瘤摘除术、腮腺肿瘤切除术、面神经鞘瘤切除术、面部血管瘤切除术、面部除皱手术等继发面神经损伤。

炎症感染相关的继发性面瘫多为不全面瘫,原发疾病治疗后,面瘫情况稳定后,可往整形外科通过肉毒素注射或手术治疗来改善。

头面部外伤及手术继发面瘫,根据手术损伤的程度和层面不一,其面瘫可分为完全性或不完全性面瘫。若为早期面瘫(一般指瘫痪2年内),面部表情肌无明显萎缩,且肌

电图检查肌肉有纤颤电位。此时面神经还有手术修复的机会,可以使瘫痪的面肌得到不同程度的恢复。若面瘫多年(超过2年),则为晚期面瘫,电生理检查呈现静息状态,已经无法再通过神经修复恢复原有面肌的功能。此时则需要进行肌肉转位术或肌瓣游离移植术获得动态修复。

不明原因面瘫多年,首先应到耳鼻喉科、口腔颌面外科、神经外科等相关科室就诊,排查肿瘤等疾病导致的面瘫。如果排除肿瘤,或原发疾病已行相关治疗,则可去整复外科进行面部整形治疗。

值得注意的是,面瘫不仅会导致口角歪斜,还常伴有眼睑退缩和眼睑闭合不全,严重者易继发结膜炎或者角膜损伤,这类情况需及早来整形外科或者眼科就诊。面瘫还可导致眉下垂、面部软组织松垂等,也可进行整形修复。

第九人民医院整复外科
陈刚 王伟

保护老年听力 提高生活质量

人到中老年后,听力每年会平均减退1.5分贝。有的人衰退快,有的人衰退慢,主要与遗传、环境等因素有关,也与本人是否患有高血压、高血脂、动脉硬化、糖尿病、肾功能不全,以及是否有耳毒性药物服用史、耳外伤史有关。典型表现为听力下降,先对门铃声、电话铃声、鸟叫声等高频声响敏感性降低;其次表现为耳鸣以及语言分辨率降低,虽然听得见声音,但很难分辨、理解,导致患者与他人交谈困难而逐渐变得不愿讲话,

出现孤独现象,是引起抑郁、焦虑,甚至是老年痴呆的原因之一。

因此,如果发现听力下降、耳鸣等症状,一定要及时干预,以免影响生活质量。中老年人想要延缓听力下降,在日常生活中可以经常用手掌按压耳朵,或用食指按揉耳屏,每天3-4次,以增加耳膜活动,刺激局部血液循环,预防听力下降;其次,积极治疗高血压、高血脂、动脉硬化、糖尿病等原发疾病,注意劳逸结合,避免长时间暴露于高强度噪声场所,必要

时可在医生的指导下进行药物治疗,或佩戴助听器;对于双耳重度以上感音神经性聋且佩戴助听器无效的患者,还可通过手术治疗,如植入人工中耳、电子耳蜗等。

此外,儿女应该加强与老人的沟通,多理解,多倾听,鼓励老人多与他人交流,多参加社会活动,树立生活信心,建立对他人的



信任,及时消除焦虑等不良情绪,及时进行心理疏导,减轻心理压力。

宗文涛

西班牙“快乐教练”助人摆脱抑郁

近年来,为了缓解民众的抑郁情绪,西班牙大小城市纷纷开起“快乐教练俱乐部”“幸福指南教练所”,指导人们如何摆脱悲哀,远离抑郁。

“快乐教练俱乐部”不是只

要有钱租个场地就能开张。西班牙政府规定,俱乐部法定代表人必须经过专业培训,获得资质才能申请营业。据悉,俱乐部目前有两种经营模式:实体店和网络课程。约兰达就开了

一家实体俱乐部,她表示:“目前,我们的俱乐部生意火红,客人大多是心情不佳者,想通过我们的帮助重拾快乐。我们首先会了解客人的年龄、教育程度、家庭情况、不良情绪诱因和

性格爱好等,然后针对他们的特质进行试探性接触,找准能匹配其兴趣的话题和活动,再进一步沟通,最终找到合适的情绪宣泄法。”

乐霖

维生素C,解决了航海家的大麻烦

维生素家族中,知名度最高的当属维生素C。其应用和发现史要追溯到古代欧洲的大航海时代。那时,对水手们来说,最致命的不是海盗,而是一种怪病——坏血病。

这种病的症状,一开始是四肢无力、肌肉疼痛,到后来牙龈和皮下出血,最后器官衰竭死亡。直到18世纪末,英国海军强制船员们吃新鲜橘子和柠檬,才彻底摆脱了坏血病的困扰。但治愈坏血病的关键成分,始终是一个谜。20世纪初,欧洲的众多科学家通过动物模型验证和化学分析,最终确定了“己糖醛酸”这种成分,就是治疗坏血病的维生素,并根据其主要功效,命名为抗坏血酸,也就是维生素C。

如果长时间蔬菜水果摄入不足,可能会使机体缺乏维生素C,带来一系列症状。维生素C缺乏症通常发病比较缓慢,表现为全身乏力、无食欲,牙龈肿胀易发炎。后续会出现牙龈出血,进而发展到皮下、肌肉关节处出血,骨质疏松等,也就是我们开头提到的坏血病。

一般来说,每天吃够一斤蔬菜与半斤水果就能满足身体对维生素C的需求,不需要额外吃维生素补充剂。维生素C含量丰富的有鲜辣椒、油菜、苋菜、芥菜、菜薹、鲜枣、山楂、猕猴桃等。跟脂溶性维生素相比,水溶性的维生素C比较脆弱,所以蔬菜的烹调应当追求鲜和快,吃最新鲜的蔬菜,先洗后切,急火快炒。除此之外,适量加醋也有助保护维生素C。

中国注册营养师 曹展

香椿虽美味 警惕致癌物

香椿的美味往往让人欲罢不能,但是,香椿中经常也会潜伏一名危险分子——亚硝酸盐。

所有植物中都含有硝酸盐和亚硝酸盐。亚硝酸盐是具有一定毒性的,而且还会增加患癌症的风险,因为亚硝酸盐与蛋白质分解产物在酸性条件下发生反应,易产生亚

硝胺类物质,而亚硝胺是已公认的致癌物。

吃香椿前,只要用热水烫30秒,就可以去除绝大部分亚硝酸盐。另外,挑选香椿时,尽量选择嫩芽,并且在其最新鲜的时候食用,因为此时香椿芽所含的硝酸盐和亚硝酸盐比较少。 亚运

千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话: 0512-67276198 地址: 苏州市观前街91号

全国热线电话: 0512-67274512 网址: caizhizhai.tmall.com