

# 夏日莫贪凉,谨防空调吹出“面瘫”

连日来,申城持续晴热高温天气,空调、电风扇已经成为人们不可或缺或避暑工具。但是,不少人因贪凉而把空调温度设置得太低,或者直接对着风口吹,殊不知,这样容易让“面瘫”悄悄找上门。

## 空调吹出“面瘫”

“医生,我突发面瘫,是不是中风了?”不久前,孙阿婆赶到静安区市北医院求诊。经过详细询问与检查,接诊的中医科副主任医师丁春华告诉她:“您出现面瘫不是因为中枢性神经疾

病,而是贪凉直吹空调导致了周围性面神经炎。好在针灸对于这种疾病的治疗效果很不错。”一席话瞬间缓解了孙阿婆的焦虑情绪,减轻了她的心理负担。

丁春华告诉孙阿婆,面神经炎的发病因素主要与受凉以及病毒感染有关。“空调吹出的冷风属于风寒之邪,对着风口吹了较长时间后,风寒之邪会进入人体经络,导致经气的阻滞。时间久了就会出现面部肌肉活动不力。”

随后,丁春华采用祛风散寒、益气活血通络的治疗方案,为孙阿婆进

行了系统的针灸治疗并配合中药内服。经过一周精心治疗,孙阿婆的嘴角歪斜等症状有明显好转,她连连赞叹“小小银针真是神奇”。

## 凉感环境仍需“保暖”

除了直吹、久吹空调风扇外,在乘车、户外乘凉、洗浴、饮酒后,如果让风直吹头面部,也容易引起面神经炎。另外,诱发因素不仅仅是吹空调,劳累、饮酒过度等均会引发该病。

“其实,空调本身没毛病,使用不当才会出问题。”丁春华提示,空调温

度最好不要低于26℃,室内外温差最好不要超过7℃;空调的冷风不能长时间对着面部直吹,尤其对于老人、儿童等免疫力低的人群,使用空调时更应该谨慎。在睡眠时,人体处于抵抗力较低的状态,要注意保暖。

此外,空调房通常都会十分干燥,建议补充水分,在房间放一盆水来增加湿度;空调开机三四个小时后要关机,开窗开门,让空气对流。此外,日常生活中注意休息、适当锻炼,通过锻炼增强免疫力,能有效预防面瘫。



丁春华正在为患者进行治疗

# 遗传疾病患者可圆为人父母梦

很多人有这样的疑问:身患遗传性疾病,能否生育一个健康的宝宝?

章菲(化名)与丈夫余先生婚后6年未孕,余先生患有2型糖尿病,且其家族中的多位成员也患有相同的疾病。3年前,夫妻俩找到复旦大

学附属妇产科医院生殖医学中心的黄荷凤院士,希望可以借助辅助生殖技术生育宝宝,更希望宝宝免受2型糖尿病的困扰。

遗憾的是,困扰这个家庭的2型糖尿病属于多基因遗传病,而目前的

PGT(胚胎植入前遗传学检测-多基因病)技术仅适用于单基因遗传病,并不适合这对夫妻。

不过,黄荷凤给了他们另一个选择——尝试PGT-P技术对胚胎进行检测。黄荷凤介绍,PGT-P技术是在

辅助生殖过程中,对包含2型糖尿病、冠心病等在内的复杂疾病,通过多基因遗传风险评估的方法对胚胎进行评估,筛选疾病风险最低的胚胎移植,从而实现多基因遗传病的一级防控。

8月2日,章菲顺利诞下一名男婴,这是中国首例采用PGT-P技术诞生的试管婴儿。 一鸣

## 长「倒刺」手勿撕

指甲周围长了“倒刺”,不少人会不由自主地撕掉它,其实这是不正确的。长“倒刺”后,应先用温水浸泡5分钟左右,等指甲及周围的皮肤变得柔软后,再用指甲钳从“倒刺”根部整齐地剪掉。剪之前最好先用酒精消毒指甲钳和指甲,剪完后用含维生素E的护肤品按摩指甲四周,减少“倒刺”的几率。

预防倒刺最重要的是避免皮肤干燥,不要经常用肥皂、洗涤剂洗手。洗手后立即涂抹护手霜,以保护湿润的角质层。此外,经常搓双手可以帮助手部血液循环,促进皮脂腺的分泌,也能预防长“倒刺”。 傅倩

## 天旋地转警惕耳石症

耳石是控制人身体平衡的前庭器官的重要组成部分。正常的耳石在三个半规管和前庭的球囊椭圆囊中,它的个头非常小,通常肉眼无法看见,当它发生脱落移位时(头部快速转动时),就会导致眩晕或头晕。

耳石症又被称为良性阵发性位置性眩晕,中老年女性更高发。该病常与头部外伤有关,易复发。其导致的眩晕发作通常时间较短,发作时间从几秒到几分钟,一般不会引起听力下降。少数突发性耳聋和梅尼埃病的患者也可并发此病,容易造成误诊。 季俊

## 刮胡子有“正确时间”

很多人习惯在晨起后不久就刮胡子,其实这并不科学。早晨起床后,身体刚刚恢复高效状态,雄性激素分泌旺盛,此时即使刮干净胡子,也会在短时间内重新长出来。建议起床后半小时内左右刮胡子比较合适。

有人喜欢洗澡时刮胡子,这样做也不

推荐。因为刮胡子时很容易刮伤皮肤,此时洗澡更容易刺激伤口并且导致皮肤红肿。

对于男性而言,胡子长得快与慢主要受到遗传、饮食习惯以及生活习惯等影响。如果因为饮食引起胡子生长异常,在调整饮食后之后即可恢复,不必过于担心。 亚运



图 TP

# 虹口区精神卫生中心团支部获“上海市基层团组织典型选树”通报表扬

近日,上海市虹口区精神卫生中心团支部荣获2021年度“上海市基层团组织典型选树”通报表扬,此奖项是上海市团市委授予基层团组织的最高荣誉。

虹口区精神卫生中心团支部自1979年成立以来,在上级团组织和医院党支部的高度重视下,支部建设步伐一直有条不紊,经过不懈努力,锻造了一支充满生机和活力的青年团员队伍。

**重思想,塑造带团之魂:**虹口区精神卫生中心团支部注重青年思想政治引领,2019年以来医院团支部以“青年大学习”“五四精神·传承有我”“请党放心·强国有我”“学党史、强信念、跟



党走”“传承建团100周年大会精神”等主题教育为载体,广泛组织开展“三会两制一课”活动,做到团员教育百分百覆盖。

**重特色,联系服务青年:**虹口区精神卫生中心团支部结合医院实际,组建“心有彩虹”心理危机干预青年突击队,通过心理健康讲座、心理热线、义诊咨询等方式进社区,进学校,进养老

院,向辖区群众提供优质的心理健康服务。此外团支部坚持以青年成长为切入点,不断丰富活动载体,开展了形式多样的主题团日活动。

**树形象,促作用发挥:**近两年在抗击疫情的背景下,虹口区精神卫生中心青年用实际行动践行着“白衣天使”的使命和担当。在新冠肺炎疫苗接种工作中,共有56名青年护士参与集中接种点、流动接种车疫苗接种任务。疫情期间医院共派出7批团员青年,前往浦东机场协助入境检疫工作。2022年上海新冠疫情前后,医院青年在疫情防控 and 恢复医疗工作的繁重工作下,多次参与辖区内核酸采样筛查工作,运用专业特长承担集中隔离点和

方舱心理救治等工作。此外,着力解决社区精神障碍患者配药难问题。

近五年,虹口区精神卫生中心团支部先后获得“2020年度上海市卫生健康行业五四红旗团支部”,2021年虹口区卫生健康系统青年学党史知识竞赛优胜奖,2021年度“上海市基层团组织典型选树”通报表扬,以团支部为主体的志愿项目获得“第三届上海市卫生健康行业青年志愿服务项目大赛‘银奖’”。援鄂青年徐阿红荣获上海市虹口区青年五四奖章。目前,医院共拥有区级青年文明号集体2个,青年突击队1个,培育上海市青年管理十杰(提名)、上海市优秀志愿者、银蛇奖(提名)等优秀青年10余人。

## 眼镜与健康

1. 尽量双手摘戴眼镜。长期单手摘戴眼镜,容易导致一边镜脚螺丝松脱和单边镜脚打开幅度越来越大,最后镜架整体严重走形,特别是无框的眼镜,不仅会变形、螺丝松动,严重时还可能导致镜片破裂和破碎。
2. 剧烈运动时尽量不要戴框架眼镜。参加剧烈运动时万一受到碰撞,会导致镜架变形甚至结构破坏、镜片破碎。为安全起见,可以选择隐形眼镜或者专门的运动眼镜。

## 怎么才能更好地呵护你的眼镜

3. 睡觉或趴在桌子上时不要戴眼镜,以免姿势的原因压到造成眼镜变形。眼镜发生松动变形之后,尽量不要自己调整,还是要去专业的眼镜店,修理师傅会用专业工具校配调整。
4. 不要在50℃以上的环境下放置和使用眼镜。比如蒸桑拿浴时,现在的镜片基本上都是多层膜的结构,当镜片遇到热蒸汽和热水,会导致膨胀变形和膜层脱落,另外也不要将眼镜放在车内暴晒,车里的高温会使眼镜更

- 快受损。
5. 记忆材料的镜架不要经常做变形演示,以免在连接或焊接处断裂。特别要注意,在零下10℃以下的环境中,记忆材料会失去记忆功能,这时过于弯曲会产生断裂或变形难以恢复。
6. 如果发现了镜片上有灰尘,可以先用清水进行冲洗,把灰尘冲洗干净后,再用无屑纸巾轻轻吸去或擦去水渍即可。如果发现油脂,那么可以用少许洗洁精稀释之后冲洗,再擦拭干净即可。

## 茂昌眼镜 特约专栏

地址:南京东路762号 服务热线:63223839

为避免酸碱腐蚀镜片,除了眼镜专用洗剂,还是用中性洗洁精为佳。

7. 不戴眼镜时,应将眼镜装入硬质的眼镜盒内,防止受到重压导致变形。放进眼镜盒之前可以先用眼镜布包裹镜片,再收拢镜腿。

通过以上的说明,希望大家都能了解到相关知识,保护好好自己的眼镜,延长眼镜的使用寿命。