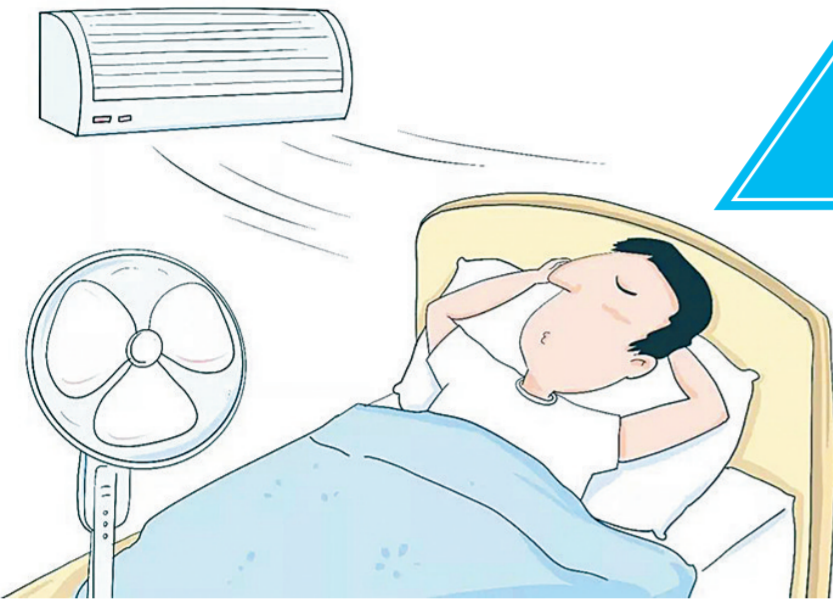




# 天热吹空调切记“三不”原则

本报记者 王瑞芳



一位市民吹了一夜空调后，一觉醒来发现脸“歪”了。专家提醒，这都是贪凉所致。记者走访医院了解到，烈日炎炎，近期因不当使用空调导致面瘫的患者明显增多。

营养师等药物治疗，并嘱咐她可进行针灸等辅助治疗，同时注意不要贪凉，并按摩面部肌肉。一周治疗下来，张女士面瘫的症状有所缓解。

## 记住“三不”原则 这样吹空调更安全

“入伏以来天气炎热，前来就诊的面瘫患者明显增多。”刘友诚表示，很多是因不当使用空调或风扇诱发了面瘫。从接诊情况来看，各个年龄段的患者都有，其中有些年轻人长时间使用挂脖风扇，容易引起颈肩不适外，还可能因为长时间直吹面部，也会有面瘫的风险。

炎炎夏日，到底该如何吹空调？刘友诚建议，应记住“三不”原则：第一，不着急。从户外回到家里不要急着开空调，此时身上出了很多汗，毛孔处于打开状态，突然遇到冷空气会导致血管迅速收缩，容易引发感冒、心脑血管疾病等。因此，进屋后要先缓一缓、晾晾汗，

然后再开空调。

第二，不贪凉。很多人习惯将空调的温度调得很低，这是不利于健康的。人的体温虽然可以调节，但也有承受的极限，而且身体忽冷忽热很容易生病。因此，哪怕室外温度再高，也不要吧空调温度调得过低，一般比较适合的温度为25~26℃。

第三，不直吹。有市民喜欢站在空调下迎风吹，殊不知这样对身体的伤害非常大。空调的风比较“硬”，长时间直吹在身上，人容易受凉，也可能引起面瘫，出现嘴歪眼斜等症状。开空调时，冷空气会向下沉，最好将出风口往上调，避免冷风直吹身体。

刘友诚提醒，高温天气下，大家尽量避开正午时段外出，若必须出门，建议穿着质地轻薄、透气的衣服，可通过打伞、穿防晒衣、及时补水等方式降低体感温度，切忌受热后采用“快速冷却”的降温方式。需注意的是，大家要注意规律作息，保证充足的睡眠，避免因疲劳而诱发中暑和其他各种疾病。



## 如何科学预防高血压脑出血？

随着人们生活水平的提高，脑出血的发病率也越来越高。大同新和医院综合内科张富明提醒，脑出血发病急，致死率高，对人们的日常生活造成了很大的影响，因此，预防脑出血便显得尤其重要和关键。

那什么是脑出血？高发人群有哪些？如何预防？

**正确认识高血压脑出血**  
高血压脑出血是由高血压病伴发的脑小动脉病变在血压骤升时破裂所致。我国脑出血发病率为每年60~80/10万人，其中高血压脑出血占50%~70%。

**脑出血的高发人群**  
高血压患者、动脉硬化患者、糖尿病患者、高血脂症患者、有脑出血家族史者、生活习惯不良者。

**如何预防脑出血**  
1.积极治疗原发病  
按时服用降压、降糖药物，不要随意停药或减量，控制好血压、血糖、血脂，定期测量并记录数值，以便及时调整治疗方案。

2.稳定情绪  
保持乐观情绪和精神愉快，做到心境平和，避免情绪过度激动，防止血压突增。

3.戒除烟酒  
吸烟和饮酒都能使心脑血管收缩，引起血压升高，从而引

发心脑血管意外，有高血压病、冠心病、脑动脉硬化症的人，尤应戒除烟酒。

4.合理饮食  
日常饮食以低盐、低脂肪、低热量为主，盐摄入量需要控制在每天6克以下。多吃蔬菜、水果、豆制品，搭配适量瘦肉、鱼、蛋品，少吃动物的脑、内脏。

5.预防便秘  
排便用力，不但腹压升高，血压和颅内压也会同时上升，极易使小血管破裂而引发脑出血。因此平日饮食要注意按时定量，避免暴饮暴食，多吃富含纤维素的食品。

6.防寒避暑  
低温和高温均可导致血管舒缩功能障碍，血压波动幅度剧增，从而引发脑血管意外。

7.劳逸结合  
建立合理的生活、工作和学习习惯，保证足够的睡眠，避免身体过度劳累或精神过度紧张，超负荷的工作可诱发脑出血。

8.定期体检  
中老年人要养成定期体检的好习惯。每年进行一次全面的体检，做到早预防、早发现、早治疗。

持之以恒地实施这些预防措施，高血压患者可以有效降低脑出血的风险。（武珍珍）

## 市五医院消化内镜中心治疗技术再上新台阶

近日，大同市第五人民医院消化内镜中心完成首例经气管插管内镜下升结肠侧向发育型肿瘤(LST)剥离术。

该患者老年女性，因“间断腹痛、腹泻4年”入院。查体腹部平软，无压痛及反跳痛，肝脾肋下未触及，肠鸣音正常。既往有弥漫性B淋巴瘤、糖尿病、胰腺囊性肿瘤病史。结肠镜检查发现升结肠可见一巨大侧向发育型肿瘤，呈条索状，大小约4x5厘米合并弥漫性B淋巴瘤、糖尿病以及胰腺肿瘤等疾病，病变部位为升结肠，内镜下手术受呼吸影响大，操作时间长，误吸风险高，常规麻醉无法完成内镜下升结肠

LST剥离术。但若不尽早行内镜下手术切除，该病变随时有癌变风险。考虑到手术难度大，团队与麻醉科多次对患者病情进行认真细致的术前讨论，为患者制定周密详尽的手术方案，与患者家属充分沟通后，决定实施气管插管内镜下升结肠LST剥离术。术后患者病情稳定，无结肠出血、穿孔等并发症。

据介绍，气管插管下实施消化内镜下治疗有以下优点：可以减少喉以上的死腔，通气更有效率；对于重症病人，若没有气管插管，上呼吸道的分泌物和胃内反流物可能进入气管，造成误吸；昏迷病人的神经反射如咳嗽反射、吞咽反

射不健全或丧失，无法阻止异物进入气道，气管插管则能够有效地起到隔离作用；通过气管插管，可以方便地吸出肺内反流液、脓液以及分泌物。此项技术的开展为患者提供了强有力的安全保障，推动了该院气管插管内镜下技术的发展。

据悉，大同市第五人民医院消化内镜中心拥有进口胃镜、肠镜、十二指肠镜、超声内镜、胶囊内镜等先进设备，常规开展内镜下消化道恶性肿瘤切除、食管胃静脉曲张内镜治疗、消化道息肉切除、消化道狭窄扩张和支架置入、内镜下痔套扎、内镜下异物取出术、胃结石碎石术、内镜染色技术

等。在院领导的支持下，消化科特聘北京友谊医院专家，通过定期出诊、内镜治疗等多种方式与消化科开展长期合作。北京友谊医院消化中心是国家消化系统疾病临床医学研究中心、国家重点临床专科，内镜中心是中华医学会最早指定的两个内镜培训中心之一，同时也是国家消化系统疾病临床医学研究中心消化内镜中心、早期筛查防治中心。近年来，在上级专家的指导和帮助下，该院消化科临床诊疗技术不断登上新台阶，为周边胃肠道疾病患者带来更优质、更安全、更高效、更舒心的内镜诊疗服务。

（王瑞芳）



## 帕金森病患者如何缓解焦虑情绪

帕金森病是一种常见的神经退行性疾病，除了运动障碍等症外，患者往往还会伴有焦虑情绪。

以下是一些有助于帕金森病患者缓解焦虑情绪的方法：

一、认知行为疗法  
患者需要正确认识帕金森病的症状、治疗进展以及预后，减少因未知而产生的恐惧。通过改变对疾病的不良认知和思维方式，如避免过度担忧病情的恶化、相信通过积极治疗可以控制症状等，从而减轻焦虑。例如，患者可以定期参加帕金森病的知识讲座，与医生进行深入交流，或者阅读相关的科普书籍和文章。

二、运动锻炼  
适当的运动不仅有助于改善帕金森病的症状，还能促进身体分泌内啡肽等神经递质，缓解焦虑。患者可以选择适合自己身体状况的运动方式，如散步、太极拳、瑜伽等。比如，每天清晨在公园散步半小时，感受大自然的美好；或者每周参加几次太极拳课程，在舒缓的动作中放松心情。

三、社交活动  
积极参与社交活动，与家人、朋友和病友交流，分享彼此的经验 and 感受，能让患者感受到支持和理解，减少孤独感和焦虑。可以参加帕金森病患者的互助小组，一起组织活动，互相鼓励；也可以经常与亲朋好友聚会，聊聊天家常。

四、放松训练

如深呼吸、冥想、渐进性肌肉松弛等放松技巧，有助于患者减轻身体的紧张感，平静思绪，缓解焦虑。每天晚上睡前进行15分钟的深呼吸练习，慢慢地吸气、呼气，感受气息进出身体的感觉；或者在午后安静的环境中进行20分钟的冥想，专注于当下的感受。

五、兴趣爱好培养  
投入到自己喜欢的活动中，如绘画、书法、音乐、园艺等，能够转移注意力，让患者享受其中的乐趣，忘却焦虑。一位帕金森病患者通过学习绘画，不仅丰富了自己的生活，还在创作过程中获得了满足感和成就感，焦虑情绪得到了明显改善。

六、良好的生活习惯  
保持规律的作息时间、充足的睡眠、合理的饮食，都对情绪的稳定性有积极作用。避免摄入咖啡因、酒精等可能加重焦虑的物质。每天按时起床、睡觉，为自己制定营养均衡的食谱，这些看似简单的生活习惯，对于缓解焦虑却有着重要的意义。总之，帕金森病患者缓解焦虑情绪需要综合运用多种方法，并在家人和朋友的支持下，积极面对疾病，提高生活质量。（市六医院）



## 惊呆！一个牙洞里竟拔出数十颗牙

专家表示：牙齿也会长肿瘤，需及时手术处理

近日，有网友在社交平台上分享了自己的就医经历，称小时候牙齿脱离后了一颗牙，近期就医治疗时，医生从这个牙洞里拔出了57颗牙。医生诊断称，这一情况其实是颌骨里长了“牙瘤”，其中有很多的牙组织。

“牙齿也会长肿瘤？会发生恶变吗？”这一网帖迅速引发网友热议。对此，专家表示，牙瘤并不罕见，也并不可怕，不会癌变。

### 女孩牙瘤里取出数十颗“畸形牙”

18岁的小吕一直觉得自己的牙齿长得参差不齐，平时微笑时总会特别注意尽量不露出牙齿，但由于此前课业负担较重，她一直没有去医院接受正畸治疗。今年高考结束后，终于有了空闲时间的小吕在妈妈的陪同下，来到武汉大学口腔医院就医，希望接受正畸治疗。

在进行口腔CT检查时，接诊医生无意间发现小吕的左侧下颌骨中竟然有一个巨大的球状“高密度影像”，由透射度类似一团畸形的牙体组织组成，与周边正常颌骨有一层明显分界线，将左侧颌骨挤压到左侧下颌骨下缘，导致尖牙无法正常萌出，并且将两侧的牙齿挤压移位，从而让牙齿看上去不整齐。医生表示，小吕的情况为“组合型牙瘤”。

如果不及时处理，可能会引起所在部位的骨质膨胀和疼痛感染，因此需要手术摘除。

在局麻下，医生使用超声骨刀去除牙瘤表面的骨质，打开了一个直径仅1厘米的开口，取出了直径约1.5厘米的“牙瘤”，同时还挤压到深处的尖牙也一起拔除，手术仅10余分钟。经过医生的清点，牙瘤中竟然有数十颗大小不同、形状各异的小牙齿。

### 牙瘤虽不会癌变但仍需及时处理

“牙瘤其实并不可怕，也不会癌变，它是生长发育过程中，牙胚组织异常增生导致的。”武汉大学口腔医院口腔颌面外科门诊主任蔡育介绍，牙瘤是牙源性肿瘤中的一种，生长于颌骨内，是以牙体组织杂乱排列成团或形成数量不等的畸形牙为特征的发展性良性肿瘤。瘤体内

