

新民健康

“跟着中医学养生”报名啦！

2017 年,新民健康为市民带来系列养生讲堂,让新民健康会员享受“跟着中医学养生”的健康福利。如果你也想要跟着中医学养生,可加入新民健康养生讲堂,与中医一起面对面共同探索养生奥秘!即日起,可拨打新民健康会员热线 021-80261680(10:00-17:00)咨询报名,市民可面对面跟着中医踏上养生之旅哦!

沪上知名“窦氏面瘫专科”第四代传人窦跃莉医师——

春季面瘫高发 七成是三十而立年轻人

季节转换带来感冒频发、早晚冷风吹、抵抗力下降

吴瑞莲

你有没有在早上洗漱时,突然发现自己的嘴角歪斜?那是你中招了,有可能患上周围性面瘫。沪上知名“窦氏面瘫专科”第四代传人窦跃莉医师介绍,近期季节转换带来感冒人群增多,气候早晚温差大,许多人吹了冷风,再加上疲劳、免疫力低下,容易引起某些细菌或病毒感染,引发春季面瘫高发。仅她所接诊的患者,最多一天数十位面瘫病人,其中 70%以上是 30 岁左右的年轻人。窦医师提醒,春天是面瘫的高发期,预防面瘫尤其需要注意防风保暖。

要风度不要温度 女孩着凉感冒后面瘫

近日由于天气忽冷忽热,爱美的小陈为了追求美观却不想着凉感冒了,早上醒来,她发现自己脸部一侧有点僵硬,耳后甚至还有点疼痛。此后症状越来越重,眼睛也闭不上了,嘴角开始歪斜,赶紧上医院检查,

结果被诊断为周围性面瘫。

窦跃莉医师表示,面瘫一年四季都会发生,但春季尤为高发,其中大多是着凉或者过度疲劳造成的。而在患者当中,30 岁左右的年轻人发病有增长趋势。“面瘫患者有年轻化趋势,一方面是年轻人经常熬夜,身体免疫力下降。另一方面是年轻人自恃身体强健,反而缺乏自我保暖意识。往往被冷风一吹,面部血管受到刺激发生痉挛,就容易引起面瘫。”

窦医生介绍,春季面瘫突发以 20~40 岁最多见,男性多于女性,起病迅速,在几小时至 1~2 天,面肌麻痹达高峰。如调治得当,持续 1~2 周可逐渐恢复;若治疗不及时或不当,以至于 3 个月不能恢复者,有的则会留下后遗症,故早期治疗非常重要。面瘫最佳的治疗期是在发病后的十天之内。所以确诊后,就应及时治疗。但是很多的年轻患者在出现症状的时候没有及时采取必要的措施,或盲目采用不适当的的面瘫治疗方法,使面部神经肌肉功能恢复不彻底,也会出现面瘫后遗症,如脸部肌萎缩、半个脸发紧、脸部歪向有病的一边等,成为终身遗憾。



专家简介 窦跃莉 医师

沪上知名“窦氏面瘫专科”第四代传人,行医多年,擅长使用祖传中医膏药秘方治疗面瘫、面部痉挛及动眼神经麻痹等。

耳后疼痛、嘴角发麻 或是面瘫前兆

窦医生强调,值得注意的是,面

瘫发病前并非毫无征兆,一般患者会有耳后疼痛、嘴角发麻、舌头前半部失去味觉等情况,遇此情况,应及时就医诊断。临床上不少患者认为嘴歪眼斜就是面瘫,却忽略了中风的先兆,对于这二者又该如何区分呢?

专家表示,首先,中风发病时多伴有头痛、头昏或恶心呕吐,出现嘴角歪斜的同时,常伴有偏瘫;而面瘫发病前仅感到耳后痛或下颌角不适,精神状态良好,绝对不会出现偏瘫。第二,仔细观察,两者表现出的面部表情不同,中风仅累及病变对侧的下半部面肌,并不影响上部面肌,所以只有鼻唇沟变浅,露齿时嘴角下垂,不能吹口哨等,但是可以皱额、蹙眉、闭眼;而面瘫累及同侧的所有面肌,除了出现嘴角歪斜、鼻唇沟变浅等下半部面肌瘫痪表现外,还有同侧额纹变浅,不能皱额、蹙眉、闭眼等上部面肌瘫痪定状。不少有高血压、动脉硬化病史老年人,一出现嘴角歪斜就以为是中风,其实如果还不能皱额、蹙眉、闭眼,又没有偏

瘫,精神状态良好,就不必过于紧张。

预防面瘫 需注意防风保暖

窦医生提醒,中老年、体质差、免疫力差的人群要养好休息,不要过度劳累,以增强抵抗力。患过面瘫等人群更是不宜用冷水洗脸、刷牙。虽然面瘫不是终身性疾病,但并非得过一次身体就有了免疫力,所以日常的预防很重要。

预防面瘫的侵害,有四点需要强调:首先,要调整好情绪,尽量做到不生气、不着急;第二要保证精力的充沛,养成早睡早起的良好习惯,保证睡眠充足,工作劳逸结合;第三要避免受风寒,避免直吹冷风,开车或坐车时要避免窗缝中吹进来的“贼风”,尤其在健身出汗之后要注意保暖,另外在过桥洞或处在风口处时要注意别受风;第四平时就要注意锻炼身体,健康饮食,增强肌体免疫力,这样才能防范面瘫找上门。



更多咨询请加入“上海名医”、“新民健康”微信公众号,或拨打新民健康会员中心热线 021-80261680。

上海交通大学附属市六医院东院内分泌科主任魏丽——

先吃饭还是喝汤? 吃饭顺序可能决定你的体重

塑制瓶饮料多喝或增肥胖风险

吴瑞莲

随着春季来临,关注“肥胖”又成了人们热议的话题。然而,众多“肥胖大军”人群即使开始努力减肥,却未必心想事成。不少人觉得自己明明已经吃得比以前少了,却还是没减多少肉,纷纷怀疑自己是否属于“易胖体质”? 在今年的上海“滴水湖论坛”暨“肥胖病现代概念及临床新技术”交流发言时,上海交通大学附属第六人民医院东院内分泌科主任魏丽主任医师介绍,发胖风险往往与人们的饮食习惯分不开。最新研究表明,常见于饮料瓶等塑料制品中的化学物质双酚 A 会增加肥胖、胰岛素抵抗、II 型糖尿病等代谢性疾病的患病风险。此外,很多人习惯吃饱了饭再喝汤,这样的进食顺序,不论是从热量还是内分泌角度来看,对于一个想要减重的人来说,都相当不利。



专家简介 魏丽 主任医师

上海交通大学附属第六人民医院东院内分泌科主任,健康医学院教授。近年主持国家自然科学基金项目三项,上海市科委项目一项,上海市卫生局项目一项并参与了国家自然科学基金重点项目及国家重点基础研究发展计划(973)项目。在核心期刊发表科研论文 85 余篇,其中 SCI 收录 17 篇。

擅长:在肥胖、糖尿病及其慢性并发症、甲亢、甲状腺结节等甲状腺疾病以及垂体、肾上腺等内分泌疾病方面积累了丰富的临床经验。致力于糖尿病前期、肥胖、代谢综合征及胰岛素抵抗的临床及基础研究。

II 型糖尿病、低度蛋白尿及甲状腺功能异常等代谢性疾病的患病风险。

据介绍,双酚 A 是一种广泛应用于塑料制造的化学物质,婴儿奶瓶、饮料瓶等塑料容器和包装中经常含有这种物质。研究发现,双酚 A 暴露水平较高者 II 型糖尿病的患病风险显著增加达 37%,较高水平的双酚 A 暴露使全身性肥胖患病风险增加 50%,腹型肥胖患病风险增加 28%,胰岛素抵抗患病风险增加 37%。当人体双酚 A 暴露水平达到一定程度时,可能会增加肥胖及胰岛素抵抗的

患病风险。魏主任对此提醒,应尽量减少食用塑料包装的食品,避免塑料水杯的反复使用、塑料微波饭盒的加热,在购买婴儿奶瓶时,最好选用玻璃或不含双酚 A 的奶瓶。

目前,我国 18 岁及以上成人超重率 30.1%,肥胖率为 11.9。魏丽主任表示,病态肥胖除了可以引发多种代谢性疾病,由于社会偏见影响心理,不少肥胖者还会出现抑郁症,严重影响了身心健康。

据了解,医学上诊断肥胖的标准目前最常用的是体重指数简称

BMI,即体重/身高/身高(kg/m²),正常人群应该保持在 20 到 23 之间。当人的 BMI 超过 24 时,患高血压的危险就是正常人群的 3 至 4 倍,患糖尿病的危险是正常人群的 2 至 3 倍;超过 29 时患冠心病的危险明显增加;BMI 突破 30 时,患上代谢综合征的风险将提高 10 倍。

要减肥先改变 先饭后汤的进食顺序

魏丽主任表示,对于想要减重的人来说,理想的进食顺序应该是先喝汤,再吃菜,最后吃饭。“进食的顺序要同时考虑食物对内分泌的影响。如果一开始,就先扒了一堆饭或是米面淀粉类制品,不仅容易吃下过多的热量,而且这些精致的米食吃下去,血糖很容易快速上升,就会刺激体内胰岛素的分泌。”

她指出,胰岛素大量分泌,可以降低血糖,却也容易让体内的脂肪堆积,因此,吃完蔬菜后,不妨先吃肉或是其他蛋白质食物,最后再吃饭,而且最好是糙米饭。吃完饭后 2~3 小时可适量吃些水果,需要注意的是,因为水果甜度高,且里面含的都是容易吸收的单糖,若是空腹吃,也容易刺激血糖快速上升,并不利于减重。

魏主任提醒,进餐时不应该同时看电视、看书、看报,这样容易导致进食过量。由于食物只有在充分的咀嚼下,才能被唾液淀粉酶初步消化,因此吃饭时还需细嚼慢咽。如果长期进食速度过快,在加重肠胃负担的同时,因为大脑

还没有接收到已经吃饱了的讯息,还会导致进食过量,从而更加容易发胖。

减重手术让食物走“捷径”

“多数单纯性肥胖且无其他疾病的患者通过代餐治疗,改变不良生活方式,都能在一个月内成功减重。”魏丽主任说道,但对于那些 BMI 指数大于 32 的重度肥胖者来说,即便控制饮食和坚持运动,也收效甚微,而且容易反弹。针对这部分人群,微创减重手术开始逐步走入他们的视野。魏主任说道:“既然导致人肥胖的原因无外乎吃得太多、吸收太好或者两者兼而有之,那么减重手术自然是反其道而行之。”

据了解,经胃部“改造”后,患者的饱胀感明显增加,可有效减少进食,同时,肠道营养吸收也受到一定的抑制,从而根本上遏止了肥胖继续发展。另外,紊乱的胃肠道内分泌功能也得以有效调整,糖尿病、高血压、高血脂等慢性病也因此从源头上得到了控制。

魏主任提醒,由于手术会影响矿物质和维生素的吸收,因此除了正常的饮食,患者术后还需要补充维生素片,特别是需要补铁;病人容易出现脱发、全身无力等蛋白质缺乏的表现,因此术后两个月后病人要注意高蛋白饮食,或通过蛋白粉补充。“当然,做了手术并不意味着可以随意吃喝,一定要合理控制,否则胡吃海塞,由于消化系统的代偿调节,胃还是可能会增大的。”

双酚 A 可增加 肥胖、II 型糖尿病 患病风险

多数人觉得身体发胖是因为饮食不注意,或者是运动量太少所致。魏丽主任医师对此表示,除了生活方式外,污染物同样也能增加发胖几率。她介绍说,有研究表明,长期使用含高水平双酚 A 的普通塑料容器,或工作中时常接触到高浓度双酚 A,会增加肥胖、