



我 们 离 你 最 近

室外烈日炎炎,忙碌一天的夏先生回到家打开空调后美美睡了一觉,没想到第二天醒来时发现自己嘴角歪斜,右眼也无法闭合,严重影响了日常生活。他匆忙赶到医院检查,竟然是由于长时间吹空调导致的“面瘫”。

■融媒体记者 高婷婷 通讯员 王玉玲



吹空调吹成面瘫 专家教你空调的正确“打开方式”

●什么是面瘫?

今年30多岁的夏先生从事长途运输行业,平时工作比较辛苦。6月上旬的一天,夏先生下班后拖着疲惫的身体,想着赶紧回家吹空调睡上一觉好好放松。可第二天醒来,夏先生隐约觉得自己右边脸部有些麻木,当时以为是睡觉长时间保持一个姿势导致的,稍后就会恢复。可当夏先生走到镜子前洗漱时才发现自己的嘴巴歪斜,右侧眼睛也闭不起来了,就连吃饭时,进到嘴里的饭也从嘴角流出来。

夏先生赶紧去市一院就诊,被确诊为面神经炎,就是我们俗称的“面瘫”,是以面部表情肌群运动功能障碍为主要特征的一种疾病,

常见表现是口角歪斜、说话漏风、鼻唇沟变浅、闭不上眼睛、无法皱眉等。

据市一院康复医学科主任祁玉军介绍,面瘫的原因有很多种,体质虚弱为主要原因。在暑热季节,因为吹空调导致面瘫的病人不在少数。夏天天气热,人体的毛孔处于张开的状态,如果空调直吹再加上低温度,风就会带着寒气进入体内,长时间吹空调后面部易受到风寒侵袭,使面部经络阻塞、气血不畅,面部血管因血液循环障碍而易发生挛缩,便可引发面神经出现缺血及水肿,导致面瘫。

●面瘫了应该怎么办?

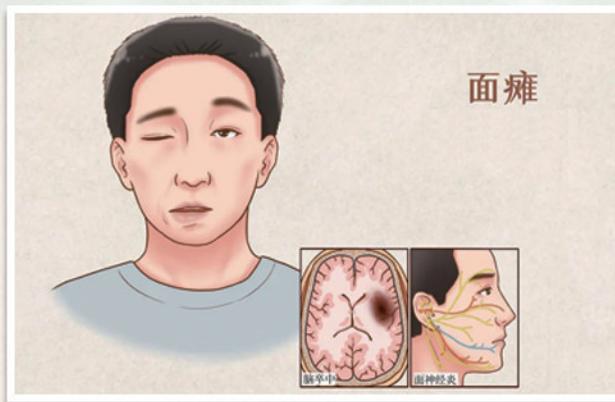
夏先生发现自己面瘫以后来到市一院神经科就诊,医生给他开了一些激素和抗病毒、营养神经药物,但激素通常是短期使用,三到五天为宜。为了避免副作用,于是在用药的第五天,夏先生来到市一院康复医学科进行针灸治疗,同时进行表情训练。

祁玉军介绍,面瘫分为急性期、恢复期和后遗症期,通常从发病当天起到第七天为急性期,恢复期一般为1—3个月不等,接下来就是后遗症期。因此发现面瘫应当早发现早治疗,如果耽误最佳治疗时间,出现面瘫后痉挛性后遗症时,治疗就相对困难些。祁玉军还提醒,不要轻易相信民间流传的

“偏方”,一定要及时到正规医院就诊,及时处理,则事半功倍。

炎炎夏日,吹空调引发面瘫,不难让人联想到“空调病”。对此,祁玉军解释,医学上并没有“空调病”这个疾病,我们常说的“空调病”是长期处在空调环境中出现的鼻塞、流涕、头晕、头痛、上呼吸道感染、关节酸痛等症状。

尽管“空调病”的症状和着凉感冒的症状类似,但其实“空调病”可能和着凉感冒没什么关系,而是因为空气干燥引发的黏膜干裂,而黏膜作为人体的第一道防御机制,一旦出现裂缝,容易让病毒乘虚而入,引起感冒、咳嗽等。



●空调的正确“打开方式”

想要预防一系列由吹空调引发的病症,祁玉军建议,日常生活中要注意空调的正确“打开方式”。

首先是不能贪凉。从炎热的户外回到家中,不要着急开空调,因为身上出很多汗时,毛孔是打开的,突然遇到凉空气就会导致血管迅速收缩,会引发一些心脑血管疾病。有的人贪图一时清凉,喜欢把空调的温度调得很低,这也不利于身体健康。人的体温虽然是可以调节的,但也有承受的极限。哪怕外面温度再高,也不要把空调温度调得太低,一般比较适合的温度是25~26°,室内外温差最好不要超过8°。同时注意尽量避免坐在空调吹风口下,不要让冷风直接吹在身上。

其次要注意定期清洁空调。如果空调长期使用而不清洗,可能会堆积大量的细菌和灰尘。在空调运转时,这些污染物会被吹向室内,室内空气受到污染,一旦被人体吸收,可能会诱发咳嗽、哮喘、打喷嚏等多种不适症状。与此同时,建议房间内开空调时要常开窗通风换气。为了保证空调效果,很多人开空调时会紧闭门窗,但房内不通风,空气干燥且流通性差,会影响室内空气质量,致病微生物容易滋生,所以要记得开窗通风。

