

面肌痉挛会自愈吗

□ 宋光荣

面肌痉挛是临床上常见的一种周围神经疾病,发展缓慢,以一侧面部肌肉阵发性的不自主抽搐为主要特点。由于大多数患者局限于单侧,面肌痉挛又被称为半面痉挛。面肌痉挛虽然是良性疾病,并且一般不会有其他神经系统病变,但是如果不能及时治疗,就会严重影响患者的正常生活及社交。此外,还有一些患者因此出现焦虑、抑郁等情绪。

面肌痉挛在40岁~60岁的中老年女性中较为容易出现,现在逐渐有年轻化的趋势。根据发病顺序,面肌痉挛可以分为典型面肌痉挛及非典型面肌痉挛。典型面肌痉挛的痉挛症状是从眼睑开始的,逐渐向下发展,累及面部部位的表情肌。非典型面肌痉挛患者的痉挛症状从下部的面肌开始,逐渐向上,最后累及眼睑及额肌。这种类型较为少见,大多数患者是典型的面肌痉挛。严重的面肌痉挛患者会出现面部疼痛、睁眼困难、口角歪斜等症状,同时出现头痛、耳鸣等症状。那么,面肌痉挛是什么原因导致的,是否会自愈呢?

面肌痉挛的发病原因
血管压迫神经 颅内的血管并不是很直,有一些血管如果弯曲过度,在颌面部神经接触的情

况下,血管容易反复压迫及摩擦面部神经,导致面肌痉挛的情况出现,这也是常见的原因之一。

疾病因素 如颅内占位性病变,面肌痉挛与颅内占位性病变有很大的关系,如脑肿瘤、颅底肿瘤等,容易刺激及压迫面部神经根,从而引起面肌痉挛。还有脑血管疾病,如动脉瘤、血管畸形等,刺激及压迫面部神经根,引发面肌痉挛。小脑脑桥角脑膜瘤在生长、发育的过程中,会侵蚀及破坏面部神经,因此容易导致面部神经麻痹。另外,脑干梗死或蛛网膜炎也是引起面肌痉挛的原因之一。

多发性硬化 这是脑组织的一个非特异性炎症,炎症波及脑干内的面部神经,从而出现面肌痉挛情况。
面部受到外界刺激 如果在冬天气温比较低的情况下,外出没有做好面部保暖,面部突然受到冷空气的侵袭,这种情况下就容易引起面肌痉挛。

面部肌肉运动过度 平时因为各种原因需要长时间说话,说话过多,还有长时间咀嚼食物,血管压迫神经 颅内的血管并不是很直,有一些血管如果弯曲过度,在颌面部神经接触的情

其他原因 在面部神经手术后,如果没有做好减压及修复措施,也是可能导致面肌痉挛的。另外,面瘫患者没有得到及时治疗,或者护理不当等,都可能引发面肌痉挛。患者心理因素,如压力、焦虑、疲劳等,也可能触发面肌痉挛的发作。

面肌痉挛的治疗方法
面肌痉挛在医学上属于不能自愈的疾病,如果不能及时治疗,病情可能加重,还有可能引起其他并发症,如味觉异常、唾液分泌异常等。

口服药物治疗 口服药物主要有卡马西平、奥卡西平等。另外还有一些备选药物,如茶苯氯胺、氯硝西泮等。口服药物主要用于发病初期的患者。由于身体原因没有办法进行手术的患者,也可以口服药物进行治疗。在术后症状不能得到缓解的情况下,还需要在医生指导下口服药物治疗。据统计,有60%~70%的患者通过服用药物,症状得到缓解。当然,用药也可能产生一些不良反应,如头晕、肾功能损害,还有嗜睡及共济失调等,对于这种情况,需要在医生指导下调整用药,甚至停止用药。
肉毒素治疗 这种治疗原理

就是采用肉毒素阻断神经肌肉的传递,从而降低面肌痉挛的程度,常用的药物有注射用A型肉毒素。对于拒绝进行手术治疗,及手术不耐受的面肌痉挛患者,可以注射肉毒素治疗。但肉毒素注射治疗后,一般会在3个月~6个月复发,需要再次注射治疗。反复注射可能导致患者出现不可逆的面瘫、肌萎缩,甚至面部变形。另外,手术失败、手术后复发、口服药物治疗效果不佳、对口服药物过敏的患者,也可以采用肉毒素的方式治疗。有90%以上的患者第一次注射肉毒素就会有效果,症状得到明显改善。面肌痉挛的症状在肉毒素代谢之后会复发,这种情况需要重复注射,因此这种方式不能作为长期治疗面肌痉挛的方法,避免引起不良反应。

手术治疗 如果患者的身体条件允许,且不拒绝进行手术,采用手术方式治疗面肌痉挛的效果是最好的,成功率可以达到90%~98%,复发率也是很低的,一般为3%~10%。在口服药物或注射肉毒素治疗效果不佳,及患者症状严重的情况下,可以选择微血管减压术进行治疗。在手术之前,需要进行全面体检,包

括心脏检查、肾功能检查、肺部检查等。

中医治疗 包括中药内服,以及针灸、艾灸等。面肌痉挛在中医上属于痉证,分为实证及虚证,实证很多时候是因为外感毒邪所致,可以服用羌活胜湿汤、增液承气汤等药物治疗。虚证主要是气血亏虚所引起,可以服用八珍汤来调理气血。针灸有疏通经络及调和气血的作用,可以选择头部或手脚等部位的穴位进行针灸及艾灸,患者需要注意到正规的中医医院进行治疗,避免出现意外情况。

面肌痉挛患者应积极配合医生进行相应的检查及治疗,不要有太大的心理压力,保持心态平和。外出做好面部保暖措施,天气寒冷的季节,建议戴上棉质的口罩,要避免用冷水洗脸面,且保持口腔卫生。饮食方面需要补充足够的营养,多吃蛋白质含量高的食物,且摄入足够的粗纤维,要避免吃刺激性食物,避免吃生冷及坚硬的食物。身体恢复后可以适当运动,如散步、打太极拳、快走等,适当运动可以放松心情,还能提高机体免疫力。

(作者供职于应急管理部应急救援医院)

糖尿病足预防胜于治疗

□ 何惠君

糖尿病是由遗传因素、免疫功能紊乱、微生物感染及其毒素、自由基毒素、精神因素等多种致病因子,作用于机体导致胰岛功能减退、胰岛素抵抗等,而引发的糖、蛋白质、脂肪、水和电解质等一系列代谢紊乱综合征,临床上以高血糖为主要特点,典型病例可出现多尿、多饮、多食、消瘦等表现,即“三多一少”症状。糖尿病如果不能有效控制,会引起肾脏、眼、足等器官的衰竭病变,且无法治愈。

其中,糖尿病足是糖尿病慢性致残性并发症,其基本发病因素是神经病变、血管病变和感染,临床表现为足部溃疡、感染、坏疽、肢端坏死,深层组织破坏经久不愈,治疗不及时可导致患者截肢,或因严重感染引发脓毒症死亡。

对于糖尿病足来说,预防胜于治疗,要加强对糖尿病高危足的管理,做到对高危足的早发现、早诊断和早治疗,从而减少糖尿病足。

预防措施

健康宣教 系统的糖尿病足相关知识教育可以减少糖尿病高危患者并发糖尿病足。针对不同的患者,采取不同的预防措施,提高患者对糖尿病足的认识。

血糖控制 严格控制血糖帮助减少糖尿病患者微血管并发症。因此,对于未发生足病的患者,应尽量使血糖控制达标,以降低慢性血管并发症的发生风险。

控制高危因素 糖尿病患者合并高血压病、血脂异常也是导致糖尿病足发生的高危因素。对50岁以上的糖尿病患者,特别是伴有多种心血管疾病的患者,如果无禁忌,可以服用阿司匹林,防止或延迟下肢动脉硬化。

戒烟 吸烟可引起血管收缩,增加糖尿病大血管病变、动脉粥样硬化的发生率,更容易引起糖尿病足。因此,每一位吸烟的糖尿病患者都需要戒烟或停用烟草类制品,且减少被动吸烟。

规律及适度运动 规律及适度运动可增强胰岛素敏感性,帮助控制血糖,减轻体重和改善循环,减少心血管危险因素。运动前后要加强血糖监测,以免发生低血糖。

强化足部保健措施

糖尿病患者保持足部卫生,鞋袜要合脚,以棉质、透气性好的面料为佳,每次穿鞋前要检查鞋内有无杂物;注意足部保暖。

有鸡眼、胼胝的糖尿病患者,禁止乱用成药或手撕死皮。有脚癣要及时治疗。

修剪趾甲前要对指甲钳进行消毒处理,趾甲避免修剪过深。拔甲、趾甲支架或使用化学烧灼法去除嵌甲,均需要由经过专业培训的技术人员进行操作,不宜去公共浴室或修脚处修理嵌甲。

保持足部清洁干燥,检查足部颜色,加强足部皮肤温度监测,特别对于糖尿病高危足患者,帮助发现隐匿的糖尿病足、神经病变,血管病变及是否存在感染,做到早期诊断、早期治疗。冬天禁用热水袋,防止因周围神经感觉迟钝而烫伤。夏天禁止赤脚行走,防止坚硬物碰伤。

糖尿病患者可学习穴位保健操,刺激足部反射区和穴位,能使血管扩张,全身血流量增多,血液循环加速,改善组织缺血缺氧。

(作者供职于韶关市浈江区十里亭镇卫生院)

肺结核的症状及防治方法

□ 刘凤霞

肺结核是严重危害人类健康的主要传染病,也是我国重点控制的主要疾病之一。我国是结核病高负担国家之一,2021年我国估算的结核病新发患者数为78万。那么,肺结核的症状有哪些,如何诊断和治疗呢?

主要症状
呼吸系统症状 咳嗽、咯痰2周以上或痰中带血是肺结核的常见可疑症状。一般咳嗽、咯痰较轻,痰量增多或呈脓性痰,可能有空洞形成或合并其他细菌感染。如果主要表现为刺激性干咳,可能合并支气官结核。部分患者可出现咯血,多为小量咯血,少数患者可出现大咯血。如患者有随呼吸运动或咳嗽加重时出现的胸痛,病灶可能已经累及胸膜。如

果肺内病变为干酪性肺炎或出现大量胸腔积液,患者可出现胸闷、憋气等呼吸困难症状。

全身症状 发热是较常见的症状,多为长期出现午后潮热,即下午或傍晚体温开始升高,次晨降至正常。部分患者可出现乏力、盗汗、食欲减退和体重减轻。育龄期妇女可出现月经周期紊乱甚至闭经。

防治方法
得了肺结核,需要尽快进行治疗。化学药物治疗的主要作用在于以下方面。
迅速杀死病灶中大量繁殖的结核分枝杆菌,使患者的传染性迅速降低或转为非传染性,减轻肺部组织破坏,缩短疗程,早日恢复正常的工作及生活。

防止耐药结核分枝杆菌的产生。耐药结核分枝杆菌不仅会造成患者肺结核治疗的失败,增加复发率,而且会造成耐药结核分枝杆菌在人群中传播。彻底杀灭结核病变中半静止或代谢缓慢的结核分枝杆菌,使完成规定疗程后无复发或复发率降低。
化学药物治疗应遵循“早期、规律、全程、适量、联合”的基本原则。

早期 对所有检出和确诊的患者均应立即进行抗结核治疗,早期治疗有利于迅速发挥抗结核药物的早期杀菌作用,促使肺部病变吸收,降低肺结核的传染性。
规律 严格按照医嘱服用抗结核药物,避免漏服及停药,以减少耐药结核菌。

全程 按照治疗方案中规定的疗程完成用药时间,以提高治愈率,减少复发率。
适量 根据患者的年龄、病情严重程度及健康状况选择适合的用药剂量。药物剂量过低,达不到有效的血药浓度,影响治疗效果并且容易产生耐药性。剂量过大会增加药物的肝肾、胃肠道、骨髓抑制等药物毒副作用的发生率。

联合 因不同抗结核药物的作用机制不同,采用多种抗结核药物联合治疗,不仅可以提高治疗效果,同时可通过交叉杀菌作用减少或避免耐药菌。
肺结核治疗应在医生指导下进行,定期复查。目前,临床应用的抗结核药物主要包括异烟肼、利福平、吡嗪酰胺、乙胺丁醇、左氧氟沙星、莫西沙星、贝达喹啉、利奈唑胺、替普唑胺、氯法齐明、环丝氨酸、德拉马尼主要用于耐药结核病特别是耐药药结核病及利福平耐药结核病的治疗。

生活方式
健康的生活方式不仅有利于结核患者的康复,也可降低肺结核的发病率,主要包括以下内容。
戒烟、限酒;不随地吐痰,咳嗽、打喷嚏时掩住口鼻,戴口罩可以减少肺结核的传播。
加强营养,提高机体抵抗力;注意劳逸结合,保证睡眠充足,保持健康的心态。
(作者供职于山东省公共卫生临床中心)

医务人员需要哪些防护装备

□ 解丹

随着医学科技的不断进步,医务人员的防护装备在抗击感染方面发挥着越来越重要的作用。这些防护装备既能保护医务人员健康,又能防止感染在医疗卫生机构中传播。本文将深入探讨医务人员的防护装备,以及它们在抗击感染中的重要性。

防护装备的类型
医务人员的防护装备包括多个层次的,从基本的到高级别的防护,取决于感染的类型和传播途径。以下是一些常见的医务人员防护装备类型。

医用口罩 医用口罩是较基本的防护装备之一,用于防止呼吸道传播的疾病。它们通常分为两类:外科口罩和N95口罩。外科口罩主要用于手术室和其他无需高级防护的场合,而N95口罩则提供更高级的过滤,用于

防止空气传播的疾病。
护目镜和面罩 护目镜和面罩用于保护医务人员的眼睛、口腔和鼻子,防止飞溅传播的感染。它们也可以用于保护眼睛不受化学物质的伤害。

防护服 防护服通常是一次性的,包括外科手术服和隔离服。外科手术服用于手术室等环境,而隔离服用于处理感染性患者时,提供全身覆盖保护。

手套 手套是医疗工作中必不可少的一部分,用于防止交叉感染。它们通常是一次性的,并在每次接触患者后更换,确保卫生。

防护靴和鞋套 防护靴和鞋套用于保护医务人员的脚部,防止感染物质渗入。

防护装备的选用
正确选择和使用防护装备对于医务人员非常重要。不同

的感染需要不同级别的防护装备。因此,医务人员必须了解感染的类型和传播途径,以便正确选择装备。

外科手术 通常需要使用外科口罩、手套和外科手术服,因为这些感染通常是通过直接接触传播的。然而,如果患者患有空气传播的疾病(如结核病),医务人员则需要佩戴N95口罩,以便提供有效的过滤。

防止感染传播 医务人员的防护装备还可以防止感染在医疗机构内传播。当医务人员正确佩戴防护装备时,他们不仅保护了自己,还减少了将感染传播给其他患者和同事的风险。这对于控制感染的传播非常重要,尤其是在流行病暴发期间。

增强自信心 医务人员正确佩戴防护装备还可以增强自信心。当医务人员受到充足的保

护时,可以减轻处理感染患者时的焦虑和担忧。这种自信心对于保持高质量的医疗护理非常重要。

防护装备的更新和维护
医务人员的防护装备必须保持干净、完整,并定期更换。以下是一些维护和更新的重要方面。
定期更换 一次性防护装备,如口罩、手套和防护服,必须在每次使用后丢弃。重复使用这些装备可能导致交叉感染的风险。定期更换,确保装备的有效性。

清洁和消毒 护目镜、面罩和其他可重复使用的装备必须经过适当清洁和消毒。这样可以防止细菌和病毒在装备表面存活并传播。
(作者供职于东明县人民医院)

戒断症状 如果酒精依赖酒精依赖且停止饮酒就会出现一系列戒断症状。当患者饮酒减少时,会出现全身乏力、食欲不振、恶心、呕吐、四肢震颤等症状;当患者饮酒达到一定程度时,就会出现血压升高、心跳加快等现象;当患者出现身体疾病时,也会引起神经系统症状。

你了解酒精依赖综合征吗

□ 郭东华

酒精依赖综合征是指长期反复饮酒所致对酒精渴求的特殊心理状态及停饮后出现的心理、躯体的特殊反应。临床上以明显的精神依赖和躯体依赖为特征,如饮酒行为难以控制、戒断症状明显等。很多人都不了解酒精依赖综合征,甚至对此存在偏见。

为什么喝酒会上瘾
酒精依赖综合征是一个复杂的生物学过程,涉及遗传、神经生物学和精神病学等方面。酒精依赖综合征与中枢神经系统中的某些化学物质密切相关,如多巴胺、

5-羟色胺和γ-氨基丁酸等。这些物质可促进酒精的吸收和利用。此外,酒精还可以通过神经递质受体结合,对大脑中某些神经细胞产生作用,从而改变大脑神经递质的水平。这些神经递质包括多巴胺、5-羟色胺和γ-氨基丁酸等,它们可以调节与行为相关的生理功能,包括情绪、认知和行为等。长期饮酒会导致这些物质在体内积累,超过一定剂量就会导致中枢神经系统受损,从而产生酒精依赖综合征。此外,长期饮酒还可导致某些化学物质密切相关,如多巴胺、

身体其他方面的疾病。
临床特征
酒精依赖综合征患者往往有精神依赖、躯体依赖。

精神依赖 表现为对酒精产生强烈的渴求心理,以期获得使用后的特殊快感。酒精依赖者在早期饮酒时往往会有愉悦感,心情愉悦、轻松,饮酒后会有“飘飘然”的感觉。随着病情的发展,酒精依赖综合征患者对酒精的渴望逐渐增强,当达到一定程度后就会出现“不饮酒浑身难受”的感觉,严重时患者会出现幻觉、妄想等症状。
躯体依赖 包括对酒的渴求,

需要不断饮酒以获得欣快感,一旦停止饮酒就会出现一系列戒断症状。当患者饮酒减少时,会出现全身乏力、食欲不振、恶心、呕吐、四肢震颤等症状;当患者饮酒达到一定程度时,就会出现血压升高、心跳加快等现象;当患者出现身体疾病时,也会引起神经系统症状。

戒断症状
戒断综合征的症状与酒精依赖的严重程度和患者的心理社会因素有关。戒断症状一般在饮酒后数小时至2天~3天出现,如不采取有效措施,多数患者会在1周内逐渐出现

戒断症状。如果酒精依赖酒精依赖且停止饮酒就会出现一系列戒断症状。当患者饮酒减少时,会出现全身乏力、食欲不振、恶心、呕吐、四肢震颤等症状;当患者饮酒达到一定程度时,就会出现血压升高、心跳加快等现象;当患者出现身体疾病时,也会引起神经系统症状。

细菌培养的作用

□ 刘宁宁

相信很多人都听说过细菌培养。细菌是生态系统中重要的组成部分,对大家的健康非常重要。但是,细菌也分有益细菌和有害细菌,一些有害细菌会对我们的身体健康造成威胁。因此,进行细菌培养的意义重大。

什么是细菌培养
细菌培养是一种实验室条件下允许细菌细胞在特质培养基中生长繁殖的方法。根据细菌种类制定最佳培养所需的确切条件。
细菌培养的方法
细菌培养的方法是将标本(从患者身体内采集的痰液、血液、尿液等)放置在人工制作的细菌培养基上;培养箱内温度控制在一定温度下,使其达到较优生长环境,从而使细菌繁衍生长。

细菌培养的条件
营养物质 细菌培养所需的营养物质包括水分、含碳化合物、含氮化合物、无机盐和生长因子等。不同细菌所需的营养也不同。为了让细菌快速繁殖,需要根据细菌的喜好添加营养物质。有的细菌只需基本的营养物质,而有的细菌则需要加入特殊的营养物质才能生长繁殖。因此,制备培养基时需要根据细菌的类型进行营养物质的合理搭配。

温度 细菌存活对温度有一定的要求,只有在一定的温度范围内才可以生长繁殖,温度太高或过低,都会阻碍或者停止细菌存活。因此,需要根据不同的细菌类型,调整培养箱内的温度。可将细菌分为嗜冷菌、嗜温菌和嗜热菌3类。病原菌属嗜温菌,在15摄氏度~

45摄氏度条件下都可以生长,但较适宜的生长温度是37摄氏度左右,因此实验室培养细菌一般会把温度调至37摄氏度。
气体 细菌的生长繁殖需要氧气,在进行细菌培养时,需要根据细胞的呼吸类型制定氧的供给量,还有一些细菌喜好二氧化碳等其他气体,因此在培养时需要注入此类气体。
pH值 培养基的酸碱值(pH)对细菌生长影响作用很大,不同的培养基所需的pH值略有不同,大部分适合病原菌生长的pH值为7.2~7.6。因此,在细菌在生长过程中往往需要在培养基内添加一定的缓冲剂,促进细菌存活生长。

渗透压 细菌细胞需在适宜的渗透压下才能生长繁殖。盐腌、糖渍的食品之所以能放置很久不腐败,是由于细菌和霉菌在高渗的条件下不能生长繁殖的原因。不过细菌较其他生物细胞多渗透压有较强的适应能力,特别是有一些细菌可以在较高的食盐浓度下生长。
细菌培养的目的
细菌培养就是使用人工提供环境使细菌在体外生长繁殖的方法,一般结合药敏试验进行,通过细菌培养,可以发现感染源头,明确感染细菌,以便有效进行抗感染治疗,提高治疗效果。临床上常见的细菌培养有血培养、尿培养、粪培养、阴道分泌物培养、痰培养、伤口渗出液培养、胆汁培养、胸腔积液培养等。
(作者供职于广饶县中医院)