

高考结束放松过度 吹着空调通宵游戏

结果嘴巴歪了、眼睛闭不起来了……

“嘴差点歪了，幸亏医院来得早。”在宁波市医疗中心李惠利医院神经内科病房里，18岁的陈同学(化名)摸着自己的左脸，后怕不已。原来，刚刚结束高考的陈同学，吹着空调通宵沉浸在网络游戏中，第二天早上起来，嘴巴歪了、左眼闭不起来——竟然面瘫了。

上个月陈同学结束高考，迎来了学生时代最长的暑假。他和同学约好，要痛痛快快地打游戏。之后连续好几天，他就待在房间里吹着空调，没日没夜地打，累了就倒头睡觉。家长想着孩子之前学习太紧张，趁着这段时间让他好好放松放松，就只是提醒了他几次。

直到一天中午，凌晨才睡的陈同学一觉睡醒，感觉自己左脸木木的，一照镜子傻眼了：他的嘴巴歪了，左眼也闭不起来。他赶紧给爸妈打电话，匆匆赶来的家长将他送到了李惠利医院。接诊的是该院神经内科林淑琴主任医师，经诊断，陈同学是单侧面部神经炎，也就是俗称的面瘫。

于是，陈同学被收治入院，进行相关的抗炎、神经营养和针灸治疗，面瘫逐渐恢复。

林淑琴解释，面部神经炎主要临床症状是面部肌肉瘫痪，具体表现为瘫痪一侧额纹消失，无法完全闭眼，鼻唇沟变浅，鼓腮、流口水，一般与病毒感染有一定的关系。很多患者在发病前都受过冷风、冷水刺激，特别是夏季，冷刺激后导致温差过大，容易引发面瘫。

另外，也有一些年轻人，运动后出了一身汗，马上就吹空调、洗冷水澡。这时候人体的抵抗力



医生正在为陈同学诊治。

较弱，很容易引发面瘫。

“小陈在经历了高强度的考前复习后，没有第一时间好好休息，反而熬夜打游戏。再加上房间里的空调对着面部直吹，诱发了面瘫。不过，好在及时就诊，赢得了治疗的时间窗，才获得了良好的预后。”林淑琴说。

要避免面瘫，还要避免情绪波动过大和过度劳累等，以防病毒乘虚而入。一旦患上面瘫要尽早治疗，3天内是黄金治疗时间，如不及时治疗，症状会加重。一般来说，大部分面瘫患者经过正规治疗会在1-3个月内恢复正常，但是部分患者会在3个月后出现面瘫后遗症，可以通过手术大大改善症状，提高生活质量。

林淑琴特别提醒，在夏季使用空调时，千万别把温度设得太低，一般最适宜的温度为25℃-26℃，同时也不建议通宵开空调，避免直吹脸或身体其他部位。

记者 陆麒雯 通讯员 张林霞 文/摄

高铁上女乘客血压飙升 宁波医生出手转危为安

几天前，在一趟驶往宁波的高铁列车上，一位50多岁的女性乘客血压突然飙升，继而胸闷、气短……紧急时刻，一名来自宁波的医生站了出来，对其采取了简单有效的急救措施，使患者转危为安。随后，这位医生悄然离开。

这一切被女士的丈夫记录了下来。7月4日，他们经过多方联系，终于找到这位不肯留名的医生，原来她是来自江北孔浦街道社区卫生服务中心的沈月飞。

据介绍，当时这趟高铁距离宁波还有好几百公里。车厢里的这位女士忽然感觉心慌、气短、胸闷、头痛……女士的丈夫赶紧叫来了乘务员。乘务员见状，立即通过广播，询问列车上是否有医务人员。坐在隔壁车厢的沈月飞听到后，急忙赶到了事发车厢。

沈医生介绍，当时该女士的血压达到189/108mmhg，她着实也吓了一跳，这么高的血压，还有头晕、气短、胸闷等病症，情况确实有点危险。所幸的是经过初步检查，心率和脉搏都还正常。

当时手头没有合适的药物，为确保急救效果，沈医生一边给该女士测量血压，一边不停地安慰。沈医生拿起身边的一张纸，不停地给她扇，并让她跟着这个节奏做深呼吸。沈医生解释，给她调整呼吸，就是让她不要太紧张，缓解她的焦虑情绪。果然，20多分钟后，该女士的状况平稳了很多，血压也逐渐趋于正常。

7月5日下午，这位女士特地来到江北区孔浦街道社区卫生服务中心，给沈医生送来锦旗致谢。她说，沈医生当时不肯留下姓名和单位，到了宁波后，她根据丈夫留下的一段视频，通过鄞州区卫健局，又联系了江北区卫健局等多个部门，终于找到了这位好医生，感谢她紧急时刻出手相助。

记者 程鑫 通讯员 马越

**带走半瓶水
节约不浪费**

倡导光瓶行动 杜绝用水浪费

浙江省文明办 浙江省机关事务管理局

“讲文明 树新风”公益广告

关爱未成年人 共创美好未来

社会主义核心价值观：
富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

宁波市文明办