

专家问诊



刘小利 主任医师，
浙江医院神经内科副主任，医学博士。擅长急性慢性脑血管疾病、眩晕及相关疾病、帕金森病及运动障碍性疾病的临床诊治。近年主持省级、厅局级科研项目3项，发表专业学术论文20余篇。

睁不开眼、说不出话 这个毛病进展快 可引起生命危险

■记者程雪 通讯员吴玲珑、吴婧

大家都体会过睡眠中发生“鬼压床”的吧，如果这种可怕的经历出现在现实生活中呢，明明自己脑子是清晰的，但就是无法睁开眼睛，手脚不能动，不能说话，甚至无法呼吸，最可怕的是无法与外界有任何的交流，哪怕一个眼神都没有，这种情况李女士却整整经历了一个月。

前期非常凶险 累及全身神经

几个月前，家住安吉的李女士突发急性吞咽困难，呼吸不顺畅，家人迅速把她送到了当地医院就诊。相关检查提示颅脑血管CTA未见出血及大血管闭塞，结合李女士的症状，当地医院考虑脑梗死，对她进行了相应的治疗。第二天，李女士病情却进一步加重，尽管仍能对答交流，但双侧瞳孔散大，对光反射消失，同时出现氧饱和度下降的情况……这些往往预示着严重的神经系统病变，当地医院考虑是后循环脑梗死。

随着病情不断进展，李女士被送到浙江医院三墩院区，进行了颈动脉大血管CTA和磁共振，检查结果显示脑部大血管并没有堵

住，而且磁共振并没有新发的梗死病灶，那究竟是什么导致了患者的瞳孔散大，呼吸困难，氧饱和度和下降呢？

再次仔细查体后，医生发现李女士在发病36小时迅速出现瞳孔散大，眼球活动障碍、咽反射消失外，还有四肢腱反射消失，双侧面瘫，考虑是急性格林巴利综合征。

浙江医院神经内科副主任、主任医师刘小利介绍说，“这个疾病前期非常凶险，病程进展非常快，累及全身的神经，如果影响到支配呼吸肌的神经，呼吸功能受累后可能快速出现呼吸衰竭，需要气管插管，和疾病的进展抢时间是治疗的关键。”

有了对病情的判断后，患者入院当天下午做腰穿，然后进行神经节苷脂的抗体的检测，并迅速开始激素和免疫球蛋白的治疗。

起病急 死亡率约3%~7%

格林巴利综合征又称急性炎症性脱髓鞘性多发性神经根神经炎，是由病毒感染或感染后以及其他原因导致的一种自身免疫性疾病，任何年龄层的人都可能患上该疾病。它是一种威胁生命的疾病，

死亡率在3%~7%，至少20%的患者临床结局较差。

格林巴利综合征全球发病率约为1/10万至2/10万，10%~30%的患者需要通气支持的重度呼吸肌无力。其主要病理改变为周围神经系统的广泛性炎症性脱髓鞘。

“李女士最初受影响的是支配咽喉肌、呼吸肌的颅神经，所以开始就出现吞咽和呼吸肌的障碍，迅速出现呼吸衰竭，这些正是格林巴利综合征(GBS)的表现。”刘小利说。作为神经系统疾病，格林巴利综合征甚至会造成颅神经损害。

这种疾病起病较急，通过对临床患者研究调查发现，大部分患者在发病前的1~3周会出现胃肠道或呼吸道感染，两周左右病情就会达到高峰。在发病的初期，患者会出现四肢对称性无力，即左手右手同时无力或左腿右腿同时无力，许多患者的四肢末端，还会出现隐约刺痛的感觉。

要及时到神经内科就诊。

格林巴利综合征的典型症状是四肢出现对称性无力。大部分患者，都是先会感觉到双下肢无力，慢慢地上肢也出现这种情况。病情一般会在2周之后达到高峰，如果病情严重，患者还有可能在1~2天内出现四肢完全性的瘫痪，还会出现吞咽和呼吸困难，并威胁到生命安全。

患者还会出现四肢感知异常的情况，这种情况一般比较轻微。大部分患者会有肢端麻木、刺痛以及烧灼感，这些症状可在瘫痪前或与此同时出现。约30%患者会出现肌肉疼痛。

反射障碍是格林巴利综合征的体征表现之一。不过，并非患者所有的肢体反射都会受到影响，受影响较大的是四肢反射，大部分患者的四肢腱反射都会减弱，少部分患者的四肢腱反射甚至消失。患者的腹壁反射基本不会受到影响。发病早期或恢复期可能会由于交感神经受到刺激而出现多汗及汗臭味较浓的现象，有少部分的患者在发病初期会出现尿潴留，这有可能是由于与膀胱相关的植物神经功能失调引起。有一部分患者还会出现大便秘结、血压不稳等情况。

孕产百科

“一练二修三不做” 不当产后“大腹婆”

■主持人许瑞英

做了妈妈，你是否也有这样的烦恼？“孕前小蛮腰，产后水桶腰”。不仅如此，腰腹是连接上下半身的桥梁，腰垮了，全身“酸、痛、歪、丑”等问题都接踵而来，而造成这些问题的根源便是“腹直肌分离”。

那么什么是腹直肌分离？腹直肌分离会使脊柱稳定性下降，导致腰背疼痛，脏器和脂肪又使腹部膨隆，严重影响身材和精神。产后腹直肌分离的主要原因是：孕期增大的子宫将腹壁撑开，腹白线被拉伸，两侧腹直肌脱离原来的位置，跑向了两边。产后6~8周腹直肌分离发生率60.3%~70.8%。

那么该如何预防腹直肌分离？有几种姿势可以训练，第一，跪姿伸腿：四点跪姿，膝关节和膝关节垂直，肩关节和腕关节垂直，背放松挺直。呼气时右腿慢慢向后；吸气不动，呼气慢慢收回。完成4~6次，换另外一侧重复。当可以很好控制身体后，

开始进行交替伸腿练习。每侧完成4~6次，重复2~3组。第二，跪姿收腹：四点跪姿，膝关节和膝关节垂直，肩关节和腕关节垂直，背放松挺直。吸气，小腹自然放松；呼气时，用力将小腹内收回。每组重复10~15次，做2~3组。第三，站姿收腹：背对墙面站立，将上身靠在墙上。呼气，用腰部贴住墙面，保持3秒，吸气还原。每组10~15次，重复2~3组。

产后，一旦有腹直肌分离的现象，也要注意，有些能做，有些不能做，产后妈妈可以做电刺激修复，这是利用不同频率的电流刺激体内的神经元，让更多肌纤维参与至肌肉的活动中去，肌肉会因此变得更有弹性，从而逐渐归位。也可以做专业康复治疗，运用手法按摩，激活腹部肌肉，促进血液循环，促进腹部肌肉功能的改善。

如果腹直肌分离了，有些挤压腹部的动作还是应该避免，比如卷腹、仰卧起坐、平板支撑等，原则上先做盆底康复再做腹直肌治疗。

爱心反哺 凝聚抗疫力量



昨天，衢州市柯城区府山街道残疾人之家的残障人士和志愿者们一起开展“迎新春，筑防疫，制作各类甜点，并带着新鲜出炉的甜点、饼干，送到社区疫情防

控重点场所的值班志愿者手中。以爱心反哺回馈社会方式，凝聚别样的抗疫力量。

通讯员吴铁鸣、徐先春 摄

对付鼻炎，还可以用“针” 中医特色外治法，最近有点“火”

■记者潘仙德 通讯员陈燕萍 应晓燕

进入冬季以来，32岁的莉莉喷嚏连连、鼻涕不断、呼吸困难。她到浙江省立同德医院耳鼻喉科接受了中医特色治疗后，鼻甲瘦了，呼吸通畅了，达到了标本兼治的效果。

莉莉是一位长期受过敏性鼻炎困扰的患者，每次发作的时候就喷嚏连发，鼻子无法好好通气，严重影响了晚上的休息。第二天起来，总是觉得头昏脑胀，工作上也经常开小差。当地医院医生建议下鼻甲消融术。一听到要手术，莉莉还是比较担心，因此一直使用口服药物和鼻喷剂治疗。

最近，莉莉听说浙江省立同德

医院耳鼻喉科对过敏性鼻炎的诊治有多种治疗手段，于是立即在网上预约了门诊。

耳鼻喉科吴方星主治医师检查后发现，莉莉双侧鼻甲苍白、水肿，平时怕吹风、恶寒、易出汗等症状，舌淡苔白偏腻，中医辨证肺脾气虚为主，于是，便给莉莉开了中药，以便改善体质。为了达到标本兼治，医生建议其采用“鼻七针”治疗。

通过针灸刺激20分钟后，鼻子明显顺畅了，莉莉对这个中医治疗非常满意。按此方案连续做了五次治疗，大大改善了久治不愈的鼻塞症状，鼻甲也缩小了，不需要手术了。

什么是“鼻七针”？浙江省名中医、浙江省立同德医院耳鼻喉科主任中医师戈言平说：“就是在传统鼻三针的基础上，通过鼻内镜下精准定位内迎香穴，在鼻翼

软骨与鼻甲交接的黏膜处进针，可缓解鼻黏膜的肿胀，快速改善通气。”

据了解，鼻炎针灸通常以就近取穴和循经取穴相结合，就近取穴选取鼻部周围的穴位进行针刺，包括鼻三针、鼻内针以及针刺蝶腭神经节等针灸疗法。鼻内针疗法将中医针灸传统疗法与现代医学的解剖部位相结合，使用长针刺刺激神经节，从而改善各种鼻炎引起的鼻部气血运行不畅。

据戈言平医生介绍：“内迎香穴，属经外奇穴。在鼻孔内，鼻翼软骨与鼻甲交界的黏膜处。左右各1穴，与上迎香穴隔鼻翼相对，故名内迎香。”

内迎香配印堂、鼻通、迎香、合谷、风池、大椎、肺俞穴能疏风解表，宣通鼻窍，治疗鼻塞、过敏性鼻炎。针刺操作在鼻内镜下刺入内迎香穴0.3~0.5寸。

“最常见也是最方便的刺激方法就是按摩，我们可以在每天早上或者是睡觉之前对内迎香穴进行按摩，使鼻部保持通畅，预防鼻炎。”戈言平医生说。

过敏性鼻炎症状和感冒相似，主要有阵发性鼻塞、打喷嚏、鼻塞、流鼻涕等，但感冒一般一周左右痊愈，过敏性鼻炎则反复发作，过敏性鼻炎有季节性和常年性，粉尘刺激、花粉接触以及冷热空气变化时容易发作。戈言平提醒，“过敏性鼻炎若不积极治疗，不仅生活质量下降，甚至影响学习、工作。它会引发支气管哮喘、鼻窦炎、分泌性中耳炎、咽喉炎、鼻息肉等疾病，诱发哮喘的几率比正常人高8~10倍。”

目前，治疗过敏性鼻炎的药物大多是组胺受体拮抗剂和激素类药物，长期使用容易产生耐药性和毒副作用。

据了解，除了鼻三针、鼻七针、针刺蝶腭神经节之外，浙江省立同德医院耳鼻喉科中医治疗鼻炎的治疗方法还有揪针治疗、穴位贴敷、火龙灸、膏方等，对改善过敏性鼻炎的症状都能起到很好的作用。

说到揪针治疗，戈言平说：“别小看一枚‘图钉’，它实则是一种皮内针，通过持续的刺激来加强疗效，具有疏通经络的作用，操作方便，对缓解鼻塞、打喷嚏起到四两拨千斤的作用。”

中医认为过敏性鼻炎的发病主要与肺、脾、肾虚损，卫表不固，使机体对外界环境的适应性降低有关。中医治疗主要包括以内外治疗法。冬令时节适当滋补身体（膏方）具有事半功倍的效果。患有过敏性鼻炎的人也是非常适合吃膏方来进行调理治疗的。

健康提醒

春节买年货时 这份攻略要收好



■钟国

春节临近，我们仍面临德尔塔和奥密克戎毒株输入疫情的双重挑战，但面对春节这样的传统节日，大多数家庭还是在有条不紊地准备年货，不过无论是线上“秒杀”还是线下“扫货”，这份买年货攻略要收好。

商家都要正确佩戴口罩，尽量别闲聊。手不要接触口罩外侧，更不能拉下口罩交谈、进食。错峰采购，改变原来赶早买菜的习俗，避免人群聚集。可自备购物袋，既环保还可减少接触传播。购买肉类、禽类时，应由摊主戴着手套拿起肉类、禽类让顾客挑选，顾客自己不要用手直接接触。

线上买年货，取快递时先消毒：线上买年货，要尽量避免通过代购、海淘等途径购买不明来源的食品。收快递时，建议用智能快递接收箱。取快递时，戴好口罩，最好佩戴一次性手套，避免用手直接接触快递的外包装。

取完快递，可将外包装袋直接扔进垃圾箱。拿进家门之前，可以在通风的地方，喷洒75%医用酒精或500毫克/升的含氯消毒剂等消毒。

超市“大扫货”，停留别超半小时：乐意到超市“扫货”的人们，出发前请牢记：装备齐全，速战速决。选择正规、防控措施落实好的超市，如可观察超市是否实施通风换气、人员分流、健康监测，对超市公共用品、设施和区域是否进行全面消毒。购物时，不要直接用手触碰食物，可将购物小袋套在手上选购。购买肉类和海鲜等生冷食物时，要与果蔬、熟食等食物分开包装。尽量避开高峰时段，提前列出购物清单，直奔主题，速战速决，在超市停留时间最好控制在半小时以内。

前往菜市场，遮住口罩，减少触碰：进菜市场前，一定要正确佩戴口罩，遮住口鼻。买菜时与人保持1米以上距离，顾客和

制作“大餐”前正确存放，认真清洗果蔬：放在流动水下用手搓洗，或使用果蔬洗涤剂进行清洗。有些水果可以用开水烫一下后剥皮吃，蔬菜不要凉拌生食。肉类清洗不要“太豪放”。准备一个专门用来洗肉的盆，加水后再加上面粉，把肉放进去认真揉搓，脏东西就可以通过黏附的面粉被揉下去，再用清水清洗数遍即可。冷冻冰鲜食品需放在冰箱冷冻室保存时，要与熟食分层存放。烹调、食用冷冻冰鲜食品时，应做到烧熟、煮透。海鲜食品尽量避免生吃、半生吃、酒泡或盐腌后直接食用。

出门办年货一定要做好防护：出门前应正确佩戴口罩，确认口罩的密闭性后方动身。超市的环境相对密闭，戴口罩是防止飞沫传播的最好防护措施。除了口罩外，还可使用便携式免洗手消毒液和消毒湿巾，做好手卫生。尽量避免触摸公用物品，不要用手触碰脸部、眼、口、鼻。触摸眼、口、鼻前要洗手，用肥皂或洗手液，流动水冲洗20秒。

遵循咳嗽打喷嚏礼仪，咳嗽、打喷嚏时用肘部或纸巾遮掩，口鼻分泌物用纸巾包好弃置于垃圾箱内。

健康常识

整天昏昏沉沉 不在状态 快来自测颈椎健康

■淑燕

许多上班族都有颈肩酸痛，头晕、头痛、手臂麻痹、记忆力减退、心慌、胸闷等不良现象，让人心慌慌的：我不是心脏出问题了吧？先别慌张，这有可能是颈椎受损后发出的讯号！

浙江绿城心血管病医院骨科吴建荣主任介绍说，颈椎是离大脑最近的一个部位，内部结构十分复杂，神经、气管、动脉很多重要的结构都在其身边穿行，一旦颈椎出现问题，身体就会出现一系列“疑难杂症”。

“低头族”成为普遍的社会现象，长期低头也成为颈椎受损的主要因素。因为长期低头，导致头部的重量完全依靠颈椎的肌肉支撑。因此，工作时一定要尽量保持正确的姿势，如果一定要低头，最好每隔20分钟活动一下颈椎，这样可以放松颈椎和肌肉，不至于过于劳累。

50%的髓型颈椎病都与颈部外伤有关。颈部外伤不一定是严重的颈部外伤，患者也不一定是摔伤过颈部的，也有可能是撞击或者急刹车，导致颈部运动，造成的颈椎损伤。很多患者当时可能没有什么症状，或症状不严重，但随着时间的延长，一些病人会逐渐出现手麻、脚软无力等症状。

风寒湿邪貌似与颈椎疾病无关。可临床研究发现，风寒湿邪会大大降低机体对疼痛的耐受力，使肌肉痉挛、小血管收缩，减缓淋巴回流以及影响软组织

血液循环，从而导致颈椎疾病。

那么如何缓解疼痛？正确的坐姿，能减少至少40%的颈椎病发病率。可归纳为一句口诀：头部微仰，挺胸，自然放松。而夜间睡眠也有讲究。枕头不仅关乎睡眠质量，对于颈椎病患者或正遭受颈椎健康威胁的人群而言，好的枕头更意味着缓解疼痛及持续的伤害甚至康复需要。枕头的选择应遵循三个原则：柔软舒适、支撑性好、符合颈椎生理曲度。

如果已经出现颈椎病症状，消除颈椎疼痛不适更是当务之急。通常来说，热敷对于缓解颈椎疼痛不适非常有效。此外，正确的按摩以及有针对性的药物都能在颈肩疼痛加剧或活动受限时起到很好的效果。要特别提醒的是，颈椎不适不要随意按摩，要在专业医生的指导下进行，否则可能造成损伤。

要想保证颈椎的持续健康，增强颈部的抗压性和韧性才是关键点。有必要进行一些针对性较强的颈肩部局部功能锻炼，如“颈椎瑜伽”“颈椎瑜伽”等。此外，全身运动，对于康复与治疗颈椎病会更有效。对于颈椎病患者而言，打羽毛球、游泳等，非常具有针对性。

晚上临睡前，可以学学大鹏展翅的动作来保养颈椎。操作者取站立位，轻轻弯腰至90度，将手臂向两侧展开，模仿大鹏在展翅飞行，但不可将头抬起来，坚持5分钟。这个动作可以帮助增加颈部肌肉的韧性。