

戴着挂脖风扇睡觉

一名7岁男孩被吹成面瘫

近期,高温天气来临,各种“降温神器”开始热卖,挂脖式便携电风扇深受大家喜爱。这种风扇虽使用方便,但可能有风险。近日,广西南宁一名7岁的男孩,就因戴着挂脖风扇睡觉,结果造成面瘫。



大脑缺水会变笨

我们的大脑70%—80%是水,因此水的占比至少应保持在70%,大脑运行才能达到最佳状态。不仅如此,身体一旦缺水还会给大脑带来很多意想不到的影响。

一旦缺水,大脑会发生什么变化?

首先,即便体内水分只下降1%,也会大大降低我们的认知能力,扰乱记忆力、情绪、脑力和注意力。

如果因脱水而减掉了2%的体重,这种程度仍然被界定为轻度脱水,大脑运转就会因此放慢,变得迟钝。人的反应速度也变得迟缓,出现短期记忆障碍、精神疲惫、精神错乱、焦虑和情绪障碍。

更糟糕的是,一旦脱水,即便之后再充分补水,情绪所受的影响依然持续。

另外,脱水还会导致大脑灰质萎缩。水分摄入不足也会将认知能力消耗殆尽,这就使得大脑在信息量并未增加的情况下,不得不花更大力气来处理信息。

补水及时、充分的人,记忆力、运动能力、脑力、警觉性和注意力都有提高。

——科普中国

嗅觉灵敏的人更长寿

中国有句俗语叫“鼻灵者寿”,意思是嗅觉灵敏的人患病风险低,更有可能健康长寿。

美国密歇根州立大学一项研究证实了这一说法:相比嗅觉灵敏的老人,“鼻子不太好使”的老人10年内死亡率高46%。也就是说,如果上了年纪依然能保持灵敏的嗅觉,就会更长寿。

美国芝加哥大学曾对近千名中老年人进行嗅觉测试,发现能辨别11种气味的老人比只能辨别6种气味的老人死亡风险要低35%,而丧失嗅觉的人随后5年内的死亡率更高。

瑞典斯德哥尔摩大学一项长达10年的研究发现,老人在识别13种不同气味时,每分辨错一种气味,其死亡率便会增加8%。

这些试验结果都证实了鼻子灵敏度与寿命相关,嗅觉越灵敏,未来长寿的概率越高。

——生命时报

1 戴着挂脖风扇睡觉面瘫了

据了解,这名7岁的男孩因想凉快,无论是在户外还是在家里,都喜欢戴着挂脖风扇。

一天中午,男孩戴着挂脖风扇睡着了,醒来的时候却发现自己的脸被吹

歪,面瘫了。妈妈带着他去针灸,治疗了半个多月才有所好转。

医生介绍,7岁男孩之所以被吹成面瘫,是因为风扇长时间对着人体一个部位吹后,经络气血运行不畅导致。平

时,大家短时间使用挂脖风扇没有太大问题,但“过犹不及”,特别是儿童、老人,如果长时间让挂脖风扇对着脸部、头颈部吹,就很容易造成面瘫甚至更为严重的疾病。

2 挂脖风扇不能随便使用

目前,市面上在售的挂脖小风扇材质普遍为塑料质地,有的产品网状扇罩的缝隙较大,在扇叶飞速旋转的过程中,使用者很有可能因不小心碰到扇叶被划伤。部分挂脖式电风扇的产品设计不合理,容易导致头发被旋转的扇叶卷入,损伤头皮。

有起火风险 挂脖式便携电风扇的销售价格一般在二三十元到近百元之间,其价格存在差异的原因,主要是使用的锂电池质量不一致。如果产品使用了伪劣的锂电池,就有可能造成爆炸

或者起火。

容易“误伤”孩子 在产品外观上,很多挂脖小风扇使用的是卡通形象和彩色外壳,容易被小朋友当作玩具。如果不小心触到开关,小朋友的手指碰到扇叶,就很可能受伤。需要注意的是,国家强制性标准明确规定“器具外壳的形状和装饰,不应使器具容易被孩子当作玩具”。

直吹挂颈风扇可能导致面瘫 合肥市第二人民医院神经内科主任张持就曾接诊过因直吹挂颈风扇,而导致面瘫的患者。“风扇吹的是患者面部,正好

是面神经出颅的位置,比较薄弱,如果风扇、空调直接冲着脸部吹的话,就很容易被病毒侵袭,引起常见的面瘫,也被称为面神经炎。”

面瘫患者容易出现嘴角歪斜、眼睑闭合无力等症状。除了引起上述症状,将风扇或者冰圈直接挂脖子上,也会导致颈椎生理曲度变直,对颈椎和颈部的神经血管造成一定的影响。最常见的就是颈肩痛、颈椎病,严重的还会引起颈部血管收缩、血流减少,导致脑血管病的发生。

3 如何正确选购和使用

1. 选购和使用挂脖式便携电风扇,要通过正规渠道购买产品;
2. 购买前,要观察产品表面是否光滑平整,扇罩缝隙等是否存在风险;
3. 严格遵守说明书中的指示,正确

使用产品。在使用的过程中,如果发现

- 有冒烟、异响等异常情况,应迅速断电;
4. 避免长时间使用挂脖式便携电风扇,防止颈部和面部着凉诱发疾病;
5. 使用时注意不要让水或金属物

进入电风扇内部,以免造成电源短路;

6. 充电时切记使用厂家提供的充电器,不要随意更换其他的充电设备;
7. 电风扇最好放置在小孩子够不着的地方,以防意外发生。

4 使用方式不对,也会给人体健康埋下隐患

如果在高温环境中完全不降温,就很容易诱发中暑。不过,电风扇使用方式不对也会给人体健康埋下隐患:

吹定向风 危害就像上文提及的挂脖风扇一样。正确使用方法是摇头扇,这样电风扇吹出的风不断移动位置和方向,使吹风形成一阵大一阵小,会让体表受风缓慢些,全身温度均匀,不会使人感到太凉。因此,最好用摇头扇,不要吹定向风。

风里加冰、水 高温之下,很多人觉得电风扇吹出的风都是热的,于是加水、或者放置冰。人体皮肤表面温度下降过快,毛孔闭塞,身体内部汗液散发不出来,会感到炎热,同时,还会出现疲乏无力、腰酸背痛,这就是“憋汗”。

这会聚齐“风寒湿”,邪气入侵人体都是不知不觉之中,因此我们自己要有保护意识,别贪凉。

吹近风 电风扇吹风不宜放在离身体很近的地方,如果近处吹强风,只吹身体的一面,就会使受风面的皮肤汗液蒸发快,温度显著降低。

吹不着风的一面,汗液蒸发慢,致使身体两面的血液循环和汗液排泄差距过大,神经中枢就会失去平衡。一旦时间过久,各器官就会疲惫不堪,从而感到全身不适。

据羊城晚报

夏天为啥总感觉头晕

沧州中西医结合医院神经内科 袁春晓 单永琳

夏天,是不是特别容易头晕,感觉头重脚轻,走路都飘飘的。有时候甚至还会眼前一黑,得赶紧找个地方坐下休息?夏日天气炎热,出现头晕、恶心一般是由低血压或是低血糖引起的。同样,中暑后也会引起头晕、恶心等症状,需要通过检查确诊,还要避免处于过度炎热的环境中:

低血压 在天气炎热的时候,血液循环会加速,血管压力比较低的时候会导致

血压偏低,本身血压偏低的人群会加重症状,脑组织和脑细胞都有慢性缺血和缺氧的表现,容易出现头晕、恶心等,尤其是在体位突然改变的时候。

低血糖 低血糖的患者,在天气炎热的时候症状会比较明显,属于体内消耗热量比较多,体内能量会有不足表现,交感神经过度兴奋和脑缺氧之后有明显头晕、恶心症状,心率也会明显加快,还会伴有明显饥饿感。

中暑 天气比较炎热的时候,容易出现中暑的症状。主要是在比较炎热的时候,身体产热比较多,如果散热比较少,就容易引起体内代谢紊乱,因此有头晕、恶心和中暑反应,严重的还会出现昏迷的症状。

夏季中暑一般可以通过改变环境、调整饮食、服用药物等方式进行缓解。具体方法如下:

改变环境 户外避免太阳暴晒,选择凉爽、通风的环境有助于缓解头晕症状,在室

内可以开启空调或电扇,保持空气流通。

调整饮食 夏季头晕患者可以适量食用西瓜、西红柿等蔬果。这些蔬果富含水分和维生素C,可以改善头晕症状,同时多饮水,补充体内水分。

服用药物 夏季头晕症状严重时,医生可能会建议服用藿香正气丸,改善由中暑引起的头晕症状。在服用药物之前,应咨询医生的意见,并按照医嘱正确使用药物。