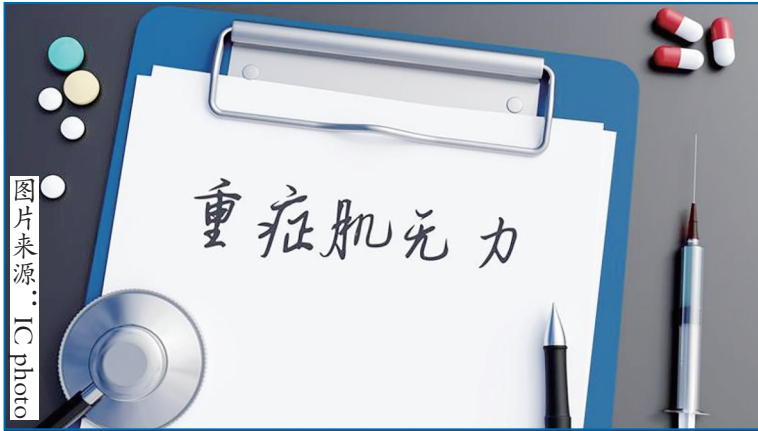


眼睑下垂 吞咽困难 四肢无力？ 注意排查重症肌无力



图片来源：IC photo

眼睑下垂，视物重影，吞咽困难，四肢无力……这些不同程度的症状，可能与一种病有关，它便是重症肌无力。据专家介绍，这是一种神经—肌肉接头传递障碍的获得性自身免疫性疾病。一旦发现上述异常，建议及早到正规医院排查，确诊后及早接受规范治疗。

重症肌无力病情反复

60岁的陈叔(化名)30年前患上了一种病——重症肌无力。得病后的他眼睑抬不起来、看东西重影、四肢无力，影响到正常工作。多年来，他断断续续、兜兜转转就医治疗，通过药物勉强维持身体各项机能。不到40岁时他便患上高血压，后来又查出糖尿病、反复出现感染，还伴有肾功能不全、肾结石等。他还因确诊膀胱癌动过手术，而这些年来重症肌无力的病情也反反复复，四肢无力、吞咽困难症状逐渐加重。

今年2月，陈叔因肺炎、尿路积液感染再次住院，身体状况急速下滑，多次出现重症肌无力危象被送进ICU，虽然抢救后脱离危险了，但出院后只吃得下汤、粥、水，一动就无力、气喘，不得不戴上无创呼吸机，以为今后生活再也无法自理了。

上个月，家人把陈叔送入广州中医药大学第一附属医院肌病科，据该科副主任医师江其龙介绍，团队为陈叔做了系统的肌力和中医辨证评估后，使用强肌健力方健脾补肾、升阳举陷，帮助他改善睡眠、胃口和肌力。住院期间，陈叔的抗体检测结果也出来了，是AChR抗体阳性的重症肌无

力，广州中医药大学第一附属医院肌病科专家研判后认为可使用相应的靶向药物进行治疗。在接受了一个疗程的系统治疗后，陈叔终于在第三周完全脱离了呼吸机，四肢无力症状进一步改善，能下地行走，如今已顺利出院了。

患上重症肌无力 日常注意这样做

江其龙解释说，重症肌无力是一种神经—肌肉接头传递障碍的获得性自身免疫性疾病。简单来说，就是人体的免疫系统出现了专门的抗体去攻击乙酰胆碱受体，从而让乙酰胆碱不能与其受体正常结合，导致骨骼肌肉无力。

“总的来说，重症肌无力属于可治性疾病。”江其龙介绍，大部分病友经过规范的治疗后，基本都能通过药物缓解症状。他建议患者和家属保持积极心态，减轻心理负担，避免过度精神紧张，确诊后到正规医院接受规范治疗并坚持规律随诊是关键。另外，日常可在医生的指导下保持适当的、可耐受的运动量，通过锻炼增强自身免疫力，但切不可操之过急，不能过量，一般提倡散步等较为舒缓

的运动为主。

而在饮食方面，江其龙提醒，重症肌无力病友日常除了要注意饮食卫生，避免感染诱发病情加重之外，更应注重营养均衡，可适当增加钾、钙、蛋白质以及维生素的补充。当出现咀嚼困难、吞咽无力时应及时告知医生，以半流质/全流质饮食代替普通饮食。

“中医认为重症肌无力患者以脾胃虚损多见。”江其龙提醒，苦寒伤脾，这类人日常饮食应避免食用过多的寒凉食物，如芥菜、萝卜、绿豆、海带、紫菜、黄花菜、西瓜、苦瓜等，且应少喝冷饮，多食甘温补益的食物为宜。

还有这些症状要警惕

江其龙提醒，如果出现以下这些异常症状，可能是重症肌无力的表现，应引起警惕，尽快就医：

- 1. 眼睑下垂：**临床上重症肌无力患者常以眼外肌麻痹、上睑下垂为首发症状，但瞳孔不受影响，并且有“晨轻暮重”的特点。
 - 2. 复视：**就是看同一个东西时出现重影。
 - 3. 吞咽困难：**吞咽食物或是饮水时感到费力，饮水易呛咳。
 - 4. 咀嚼无力，声音嘶哑：**虽然牙齿完好，但咀嚼东西没劲；说话时间稍长后声音就变嘶哑，说话时吐字含糊不清。
 - 5. 四肢无力：**重症肌无力患者常感到严重的全身无力，休息一会儿明显好转，而活动后又再次加重。
 - 6. 呼吸困难：**这是重症肌无力最严重的一个症状，是由于呼吸肌严重无力所致，如未及时干预可有生命危险，所以临床上称其为重症肌无力危象。
- (据《北京青年报》翁淑贤 刘苾婷)

专家提示：

网购使用“三九贴”要谨慎

连日来多地持续降温，不少市民为了“冬病冬治”，选择贴敷“三九贴”。许多网购平台“三九贴”热销，月销破万。对此，沈阳市第二中医医院主任中医师陈霞提示，网购“三九贴”要谨慎，即便自己能找对穴位，也很难辨别网购“三九贴”中药膏的成分，建议市民去正规医院贴敷。

据陈霞介绍，中药穴位贴敷可通过皮肤、黏膜吸收药物的有效成分，由表及里、驱除宿根，增强体质、减少发病。

“伏九贴敷疗法”是指一年中“三伏”与“三九”两个时间段里，利用特制中药贴敷于人体特定穴位上的一种中医特色外治法。这种贴敷对容易反复发作或者加重的慢性、顽固性疾病有很好的治疗效果，因副作用少、费用低，逐渐被越来越多患者接受。

记者在沈阳多家中医院采访时发现，虽距离“一九”还有一段时间，但已有不少市民到医院预约“三九贴”。在多家购物网站上，“三九贴”的销售也十分火爆，最便宜的平均下来每贴只要1元钱左右。但记者留意到，一些网店药品包装简单，没有详细介绍成分，只标注了“成人及2岁以上儿童均可使用”。

专家提示，网购使用“三九贴”要慎重。首先，“三九贴”只有找准穴位，才能发挥最大作用，正规医院的医护人员经过“贴敷培训”才能上岗，普通消费者很难找准穴位。

其次，“三九贴”属于膏方，看起来是一坨药膏，市民辨别成分难度很大，如果出现以次充好或者其他问题，无法直观辨别。

最后，“三九贴”贴敷有一定禁忌，孕妇、皮肤病、皮肤破溃、阴虚火旺等人群不能贴敷。正规医院在贴“三伏贴”时会跟患者强调许多注意事项，并不是“一撕一贴”那么简单。

(据新华社 于也童 邹明仲)



远离烟草
呵护健康

美研究发现
吸烟可使大脑萎缩

美国研究人员进行的一项研究发现，吸烟会导致大脑组织减少，虽然戒烟可以阻止这种损伤，但无法使已损伤的脑组织复原。

这项研究发表在美国《生物精神病学·全球开放科学》杂志上。美国圣路易斯华盛顿大学医学院等机构的研究人员在论文中说，不少研究一直以来只关注吸烟对心肺的伤害，却忽视了对大脑的损害，新研究发现了吸烟行为与脑损伤的直接关联，有助于解释为何吸烟者面临与年龄相关的认知退化和阿尔茨海默病的风险更高。

目前已知大脑容量和吸烟行为都与基因相关。为了弄清楚基因、大脑和行为之间的关系，研究人员分析了英国生物医学数据库中超过3万人的脑容量、日常吸烟行为和吸烟相关基因，并把这三项数据两两分组研究。

结果发现，每一对因素都被证明是有关联的。日常吸烟行为和脑容量之间的关联取决于吸烟量，即一个人每天吸烟越多，其脑容量就越小。

最终，研究人员通过使用一种被称为中介分析的统计方法得出的结论是，携带与吸烟相关的基因会导致人更容易吸烟，而吸烟越多，人的脑容量会变得越小。

研究人员认为，吸烟和年龄增长是导致脑萎缩的两大主要因素，且这种损伤不可逆转，戒烟可以避免对脑容量进一步的损伤，从而降低患阿尔茨海默病等的风险。

(据新华社 葛晨)