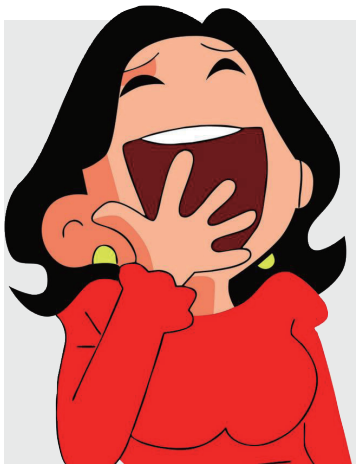
年终奖到手，当心真“笑得合不拢嘴”

岁末年初，这些小毛病太要命啦



今日女报／凤网记者 李诗韵 通讯员 陈双

岁末年初，又到了期待年终奖的时候——大家都说，忙碌了一年的新年愿望是“数钱数到手抽筋”。可近日，在长沙一家外企工作的女白领还没来得及“手抽筋”，就已“笑得合不拢嘴”。

哈哈大笑过后，还真的会合不上嘴吗？在一大波年终奖即将到来之际，今日女报／凤网记者善意提醒，这些让人“乐极生悲”的小毛病可得多多防范。

扫一扫
分享健康知识

收到年终奖，女白领笑得“合不拢嘴”

2019 年 12 月 25 日，窗外正响起欢快的歌曲，湖南中医药大学第一附属医院急诊科门诊却来了一位满脸惆怅的年轻女子——值班医生抬头看了看，女孩长得挺好看，穿着精致、化着淡妆，可是为啥她的嘴巴一直张着，还不时流口水？

陪同姑娘就诊的另一女孩告诉医生：“她刚太激动，笑得合不拢嘴了！”

什么事情值得这么兴奋？原来，这一天下午，在外企工作的女孩收到了入职以来第一笔丰厚的年终奖。她激动地给闺密发信息，约她吃大餐庆祝一下。谁知，就在一起吃饭的时候，女孩拿出手机给闺密“炫耀”奖金时，只听到一声“咔擦”，她在哈哈大笑后，怎么也合不上嘴了。

“我们每年都能接诊 20 例左右这类患者，以寒冷的冬季最为高发。”该院耳鼻喉科主任胡革介绍，所谓合不拢嘴就是俗话说的“掉下巴”，在医学上称为颞下颌关节脱位。一旦出现这样的情况，轻则适当休息后自行缓解，重则需要依靠专业治疗手法进行人工复位。

胡革说，患者的下巴复位后，通常需要“安静”一个月，一是防止再次脱位，二是要养一养受损的下颌韧带，防止变成习惯性脱位。

笑容夸张的人容易患病

“‘笑掉下巴’主要是由于下颌关节盘从连接颞骨的关节窝内脱出，不能自行复原，这是一种由于颞下颌关节脱位而引起疼痛、活动障碍等症状的疾病。”胡革介绍，引起颞下颌脱位的直接原因有咬硬物、呕吐、打哈欠、过度大张口、牙科治疗、胃镜检查，以及牙齿咬合不良等诱因。而服用可能产生肌张力障碍的药物，以及患有脑梗、脑萎缩、阿尔兹海默症等疾病也能引起颞下颌脱位。

另外，颞下颌关节本身比较松弛（先天原因造成）的人，如果笑得太夸张，就会容易“掉下巴”，以中老年人为主，他们可能打个哈欠都会出现急性脱位。

“天气寒冷的冬季更容易导致‘掉下巴’。”胡革提醒，由于温度较低，面部肌肉血管收缩，更容易出现局部供血不足的情况，所以颞下颌关节脱位的患者出现率更高。因此，在岁末年初聚会较多的时候，大家一定要避免夸张大笑和长时间张口，同时也要尽可能少吃较硬的食物、长时间咀嚼口香糖以及用牙齿咬开啤酒瓶盖等。

链接 >>

警惕这些年底高发的小意外

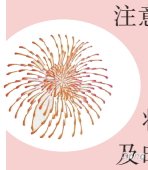
唱歌破肺

看完“笑得合不拢嘴”，我们得再来说一个岁末年初容易发生的小意外——唱歌唱到破肺。早在之前本报健康报道中就采访过这个话题，可哪些人容易“嗨到破肺”呢？

“飙高音后的呼吸困难需要引起重视。”长沙市中心医院心胸外科医生彭建明介绍，“破肺”患者通常是因肺大泡破裂导致的气胸。气胸有先天性和后天性两种。瘦高型的身材，也就是豆芽菜体型的人，大多先天性弹力纤维发育不良，这会导致肺泡壁弹性减退，容易扩张形成肺大泡。所以，他们在剧烈运动、屏气、大声唱歌等肺部活动量比较大的情况下诱发气胸的几率就大。另外，本身有肺部疾病的患者更不适合肺活量很大的运动，否则容易“破肺”。

烟花烧伤

岁末年初跨年时，是烟花爆竹炸伤、烧烫伤等意外伤害的高发期。长沙市疾病预防与控制中心提醒：燃放烟花爆竹时，要注意购买正规厂家生产的合格产品，选择空旷的地方燃放，远离雨水井盖、污水井盖、化粪池等。而儿童及行动不便的老人是烧烫伤的高危人群，家长要叮嘱孩子远离油锅、汤锅、开水瓶；老人烤火或使用电热毯、热水袋取暖时要注意防烧烫伤。



若发生烧烫伤，要尽快剪开覆盖在伤处的衣服、鞋袜，将患处在冷水中浸泡降温，及时送医，切勿在创面上涂酱油、牙膏等。使用燃煤、木炭、天然气取暖或吃火锅、洗浴等，要注意开窗通风，谨防一氧化碳中毒。

小科普

四个小妙招帮宝宝止嗝

文／谢茜（湖南省儿童医院神经内科）

当婴儿吃奶过快或吸入冷空气时，都会使植物神经受到刺激，从而使膈肌发生突然的收缩，引起迅速吸气并发出“嗝”地一声。一般打嗝只需几分钟即可自行消失，但是如果打嗝程度严重会导致婴幼儿脸色发青、呼吸困难，以至影响睡眠。该怎么缓解呢？1、当婴儿打嗝时，先将婴儿抱起来，轻轻地拍其背，喂点热水；2、将婴儿抱起，用一只手的食指尖在婴儿的嘴边或耳边轻轻地挠痒，一般到婴儿发出哭声，打嗝即会自然消失。因为嘴边的神经比较敏感，挠痒可以使神经放松，打嗝也就消失了；3、将婴儿抱起，刺激其足底使其啼哭，终止膈肌的突然收缩；4、不要在婴儿过度饥饿或哭得很凶时喂奶，也是避免宝宝打嗝的措施之一。

孩子癫痫发作要往嘴里塞东西吗

文／周秀芳（湖南省儿童医院重症医学二科）

孩子癫痫发作时要赶紧往嘴里塞东西，免得咬断舌头——这是网上常见的“癫痫急救法”。其实，咬断舌头不太可能发生。癫痫发作时，孩子会抽搐。这时基本上处于牙关紧闭状态，如果硬要塞东西，反而易受伤。另外，抽搐时也别喂药，药物可能不小心进入气管而会引发窒息。孩子癫痫发作时家长该怎么做？1、保持镇定；2. 不必制止孩子抽风；3. 清除发作地点周围的危险物品；4. 使孩子侧卧位；5. 解开可能导致呼吸困难的衣物；6. 抽搐发作时不要灌药；7. 发作陪伴在孩子身边，努力使其冷静；8. 一般发作可自行缓解，发作时间超过 5 分钟或持续发作，请立刻就医。

孩子吃药，注意这几点

文／李昭文（湖南省儿童医院药学部）

儿童用药误区多，这是一个急需改变的现状。到底有哪些误区？1. 过量、减量用药。不要超量误服的同时，家长也不要减少药量，对疾病治疗没有好处；2. 牛奶、果汁、矿泉水喂药。药苦，家长就用牛奶、果汁混合着药物让孩子吃。果酸、矿物质等成分会与药物成分发生反应，降低药效；3. 强行灌药或静卧喂药。孩子哭闹时强行灌药，最易误吸。药物进入气管严重可能导致窒息。趁孩子睡着喂药也非明智之举，除了误吸外，药物突然刺激舌、喉等部位的神经，会引起喉部痉挛；4. 剥掉胶囊用药。既然做成胶囊，那就一定有它的道理，剥去胶囊服用容易产生不良反应，也可能影响药效。

烫伤后，莫用这些民间方法

文／杨珍（湖南省儿童医院急诊综合一科）

经常有烫伤患者，创面涂抹了牙膏、紫药水后导致伤势加重、发生感染。其实这类错误的处理方法还有不少：1、民间“偏方”：用肥皂、酱油、食盐，甚至还有使用老鼠油、兔毛等民间“偏方”，这样做可能引起烫伤创面感染；涂牙膏、食醋等，对烫伤创面有较强的刺激性，还可能会侵蚀创面、增加损伤；2、有色素的外用药物：应用“红药水”、紫药水等不但影响医生对烫伤创面的观察，而且可能引起中毒。红药水含有汞，大面积使用可能引起汞中毒；3、零售的烧伤外用药物：特别是油膏类并不一定适合在烧伤早期使用，需要咨询烧伤专科医生后再决定是否使用。

皮肤干燥湿疹就好得快？错了

文／罗勇奇（湖南省儿童医院皮肤科）

目前没任何药物能根治湿疹，避免湿疹复发的关键在于护理。很多人认为湿疹是因皮肤太湿造成的，其实相反。湿疹皮肤很怕干，要常保持滋润才行。保湿是湿疹皮肤护理的基础，做好保湿可事半功倍。家长在选择润肤产品时，应选择霜、乳膏这样的剂型，而不是露这类的剂型，因为露涂在皮肤上后，水分会很快蒸发，不能持续为皮肤保湿。对于轻度湿疹，使用低敏的护肤霜保持皮肤湿润就可以控制症状；对中重度的湿疹来说，在保湿的同时，还需要配合使用中弱效的外用激素，如果皮肤有破口合并细菌或是真菌感染的话，还要联合使用抗细菌或者抗真菌感染的药膏。