



跳财？跳灾？ 眼角抽搐或是病

俗话说“左眼跳财，右眼跳灾”，但在医生看来这有可能是一种临床上表现为脸部、眼睑抽搐的名为面肌痉挛的病。

42岁的刘女士(化名)有这样的症状7年多了，她常常左侧眼皮、嘴角抽搐，严重的时候，左眼甚至不能睁开，嘴角歪斜，还伴有耳鸣和听力轻度下降。

近日，刘女士来到医院神经外科，被确诊为“面肌痉挛”并接受手术治疗。手术很顺利，不仅解决了她长期的痛苦，而且她的外貌也恢复正常，重拾了自信。她的经历也为更多面肌痉挛患者带来了希望。

◎面肌痉挛是什么

面肌痉挛，又称原发性面肌痉挛(Hemifacial Spasm, HFS)，是一种阵发性的面部肌肉不自主抽搐的疾病。

面肌痉挛表现为面部肌肉的不规则和阵挛样的收缩，通常只局限在一侧面部，一开始只有眼睑不自主抖动，严重一点就是眼皮跳动，再发展下去的话，就是经常性眼睑抽搐，发作严重的时候无法睁开眼睛，会导致眼裂变小，变成“睁一眼闭一眼”。面部肌肉抽动时嘴角歪斜，严重者面部肌肉持续收缩，看起来像面瘫。以上症状严重时影响患者的睡眠和生活质量，甚至导致无法工作。

◎真凶究竟是什么

病因尚未完全清楚，主流观点认为与面神经受血管压迫有关。对于大部分正常人而言，在发育过程中，自己的颅内血管通常不会压迫自己的面神经，从而导致眼皮跳，“神经血管压迫学说”理论认为，面神经根在出脑桥段受到责任血管的压迫，导致神经髓鞘改变，引起异常动作电位的“交叉传导”。其他原因包括动脉瘤压迫、桥小脑角炎症和肿瘤等。

◎症状及影响

典型的面肌痉挛症状包括阵发性的偏侧面部

肌肉抽搐，多从下眼睑或眼角开始，逐渐向面部尤其是嘴角扩展。这一过程是进行性的，缓慢逐渐进展，一般不会自愈。病程的程度不等，疲劳、紧张和自主运动可能加重症状，而入睡后通常会减弱和消失。

面肌痉挛不仅影响患者的外貌，还会降低患者的生活质量。由于症状的不断加重，患者可能面临着社交障碍、职业困扰以及心理负担的增加。痉挛的频繁发作可能使患者在公共场合感到尴尬，从而导致自卑情绪的产生。

◎面肌痉挛可通过什么方式治疗

面肌痉挛的治疗包括药物治疗、肌肉注射、物理治疗、微血管减压术等。

微血管减压术：微血管减压术是目前治愈原发性面肌痉挛的最主要方法。手术过程中，医生使用显微镜放大面神经根与可能压迫它的血管，并通过减压的方式恢复神经的正常功能。这一手术在80%以上的患者中可以立即缓解症状，为患者带来明显的好转，约15%的患者症状可在数天内消失，复发率约为10%。

药物治疗：药物治疗通常包括肌肉松弛剂和抗痉挛药物，能够帮助患者控制或减轻症状。但药物治疗需持续进行，一旦停药症状会复发。而且用药物治疗一段时间后效果可能会减退乃至无效。

肌肉注射：主要通过注射肉毒素，使得肌肉无法收缩，从而减缓症状的发展。但肉毒素注射治疗的效果一次一般只能维持3个月，若反复注射会导致面部肌肉萎缩。

物理治疗：则通过锻炼、按摩等手段，改善患者的面部肌肉控制，减轻症状。但目前非手术治疗主要以缓解和改善症状为主，暂无法根治该疾病。

“左眼跳财，右眼跳灾”只是一个迷信说法。如果您有此类症状应该及时就诊，通过现代医学手段进行科学的诊疗。

(据《福建卫生报》)

提笔忘字 其实是“脑病”

近日，一项调查显示，超半数受访者感觉近几年自己的语言文字表达能力下降。提笔忘字、开口忘词的现象正变得愈发常见，逐渐成为一种席卷当代人的新“脑病”。

当代人“患上”这种新“脑病”，主要有两方面原因。一是过度使用社交网络，能语音就不打字，久而久之，手和脑都在变懒。二是社交焦虑作祟。很大一部分人的表达困难可能是社交焦虑导致的。

语言运用能力是评估精神状态、感知能力等的重要依据，还与寿命息息相关。英国一研究显示，与沉默寡言的老人相比，能言善辩的老人平均寿命要长8.4岁。从内在来看，不能熟练使用语言，也可能产生语言机能退化的问题。由此产生的焦虑、抑郁等情绪，会导致学习能力下降，拒绝接受新知识和新事物，进一步封闭自我。脑子一定是越用越灵光的，专家们表示，日常生活中，做到3点可活跃思维。一是多读、多写、多说；二是保持独立思考；三是多参加线下活动。

给大家推荐一个改善注意执行控制功能的方式——集中注意力冥想。找一个幽静不易受干扰的环境，保持良好舒适的坐姿。闭上眼，深呼吸，放松下来，感受自己的呼吸。然后逐渐将注意力集中到特定对象上，如呼吸、身体某部位或某种感觉。为了维持专注，要始终监测自己的注意力。

(据《老年生活报》)

有“痔”青年 如何防治？

痔疮是肛门直肠底部及肛门黏膜的静脉丛发生曲张而形成的一个或多个柔软的静脉团。而临床上，患痔疮的中青年患者不在少数。下面，我们来详细了解什么是痔疮，有“痔”青年在日常生活应该如何防护。

◎痔疮的常见症状

1. 便血 内痔的早期表现，有手纸带血、点滴出血、喷射状出血等，血色鲜红，可发生在便前或便后，或单纯便血，或与大便混合。
2. 肛门疼痛 由于肛门部神经丰富，受刺激后易发生轻度或剧烈疼痛，表现为刺痛、胀痛、灼痛、坠胀痛。可发生在便秘时或便后。
3. 肛门肿物脱出 主要是内痔痔核增大，轻者用力排便时脱出肛门外，重者腹压增加时，如咳嗽、下蹲、用力时都有可能脱出。
4. 便秘 因疼痛出血而惧怕排便，长期以往就形成了便秘。
5. 肛门潮湿瘙痒 分泌物由肛内流出或肛周皮肤溢出，而痔体长期脱出肛门外，肛周皮肤长期潮湿引起瘙痒。

◎痔疮的治疗方法

现在治疗痔疮手段有很多，主要分非手术治疗和手术治疗。

1. 非手术治疗 药物治疗、中药坐浴、中药换药。
2. 手术治疗 注射疗法、胶圈套扎疗法(RPH术)、传统外剥内扎手术、吻合器痔上黏膜环切术(PPH术)、血栓外痔剥离术。

◎如何预防痔疮？

1. 注意饮食 多吃蔬菜水果，多摄入富含粗纤维食物及粗粮，多喝水，适当运动，促进肠蠕动，帮助排便，预防便秘；避免辛辣刺激的食物，禁烟酒。
2. 生活作息 养成良好的排便习惯，如每天定时排便，排便时不要分心；不要久蹲、久坐、久坐；晨起喝一杯蜂蜜水或淡盐水有助于预防便秘；保持肛周卫生，便后温水冲洗。

(据《大众卫生报》)

全国两会上的“她”声音

物业费纳入信用评价，避免霸王条款 改进物业管理，对物业设立“一票否决”制

02

三八节，致敬巾帼力量



3月6日下午，为庆祝第114个国际妇女节，天元区总工会联合天元区委组织部、区科协，为辖区高层次人才、科技人才、技能人才、技能工匠等群体的女性人才，组织了一场芬芳四溢的“一路繁花，自在悦己”沙龙，营造了关爱人才、轻松愉悦的节日氛围。

株洲晚报融媒体中心记者/谭昕吾 摄影报道

陈恢清代表：支持湖南和株洲 打造全国低空经济示范省示范区



本报讯
(株洲晚报融媒体中心记者/陈正明)

今年政府工作报告提出，积极打造低空经济等新增长引擎，这是低空经济首次被写入报告。全国两会期间，全国人大代表、市委副书记、市长陈恢清就“加快发展低空经济”提出建议。3月7日，人民论坛网全文刊发了该建议。

低空空域是指飞行高度在1000米以下的飞行区域。低空经济是以各种有人驾驶和无人驾驶航空器的各类低空飞行活动为牵引，辐射带动相关领域融合发展的综合性经济形态。

在陈恢清看来，发展低空经济有利于以新质生产力催生巨大经济增量，形成全生产要素优化配置新模式和提高社会治理效能、提高通用航空制造产业的国际竞争力。

中国民用航空局发布的数据显示，到2025年，

中国低空经济的市场规模预计将达到1.5万亿元，到2035年更是有望达到3.5万亿元。

近年来，国家层面相继出台《无人驾驶航空器飞行管理暂行条例》等政策文件，加快规范低空空域飞行安全管理。然而，培育发展低空经济需要强化政策法规、空域开放等关键要素协同，亟需加大低空空域开放利用，提升低空空域管理水平，打造低空飞行应用场景，更好支撑壮大低空经济发展规模。

陈恢清建议，制定全国低空经济发展规划，加快放开低空空域，出台低空飞行管理办法，建立低空飞行安全监管体系。同时，将通用航空机场新建、改扩建作为重大交通基础设施来抓，纳入专项债支持范围。

“加快发展低空经济，需要解决的问题很多，很有必要从示范抓起，辐射带动全国低空经济发展。”陈恢清建议，在全国率先打造一批低空经济示范区，支持湖南和株洲打造全国低空经济示范区、示范区。

今年株洲春运有什么不一样 自驾出行成主力 道路客运回升明显

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/廖明 通讯员/夏四亮) 3月5日，为期40天的春运收官。3月7日，记者从株洲市交通运输局了解到，春运期间，全市累计完成客运量1402.02万人次，同比去年上升22%。

梳理出行大数据发现，今年公众出行意愿显著增强，私家车自驾出行成为绝对主力，道路客运、普铁、城际铁路的客运量显著回升。

据株洲市交通运输局统计数据，今年春运期间，全市跨区域人员流动量创新高，总计达7700余万人次，其中6300余万人次选择自驾出行，占比达81.79%，同比2023年增长8.6%。

自驾出行人群的增加，对城区巡游出租车的经营带来显著影响。春运40天，全市巡游出租车累计运送乘客95.13万人次，同比去年减少10%。

铁路运输方面，火车站(普速+城铁)累计运送旅客142.36万人次，同比上升89%。高铁累计运送旅客57.18万人次，同比2023年上升10%。