

南通44岁男子两次脑梗无法进食

一根冰棍让康复团队打开了思路

一个连水都咽不下去的人，却被一根冰棍“撬开”了喉咙。这不是段子，而是发生在南通市海门区康复医疗中心的真实一幕。44岁的赵先生（化姓）二次脑梗后吞咽功能几乎丧失，家人焦急万分，直到一天早上，康复专家递来一根冰棍，奇迹就这样发生了。

今年44岁的赵先生正值壮年，却不幸遭遇了一段坎坷的病史。2020年，赵先生突发脑梗，留下左侧肢体偏瘫；今年7月，他又一次发生脑梗，虽经急性期救治保住了性命，但这次的后遗症却让全家陷入了焦急与焦虑。

“他第二次脑梗出院后，我们发现他吃东西吞不下去，喝水都呛咳。”赵先生的母亲说道。更揪心的是，赵先生还患有糖尿病、高血压等基础疾病，这下每日药品的

摄入也成了难题。

多方打听后，赵先生的父母得知南通市海门区康复医疗中心有江苏省人民医院的康复专家长期驻点，团队针对神经康复、骨关节康复等有一套科学、先进的方法。带着希望，老两口带着儿子来到了康复医疗中心。入院后，康复团队为赵先生进行了康复评定，诊断他为脑梗死恢复期，有重度吞咽障碍。开始常规训练2周后，康复治疗师发现赵先生虽有改善，但大部分时间还是不咀嚼不吞咽。

“患者发生过两次脑梗，脑组织受损广泛，加上注意力难以集中，患者的配合度比较低，常规的训练手段往往收效甚微。”江苏省人民医院康复医学专家、海门区康复医疗中心治疗师长

黄思思说道。

如何唤醒大脑的吞咽动作？如何更高效地诱发吞咽反射？在治疗陷入瓶颈期时，黄思思在查房中，捕捉到了一个关键的信息——当赵先生进行冰刺激时，会有喉上抬动作。

“如果对患者施加更强的冰刺激结合味觉刺激，可能会更快地激活他的吞咽启动。”黄思思敏锐地意识到，常规的冰棉签刺激可能不够，可以采用“有味道的强冷刺激”。

这天早晨，黄思思和康复治疗师章菁特意赵先生准备了一根水果味的冰棍，当他张开嘴，咬下一口后，奇迹发生了！

冰凉的触感和强烈的味觉瞬间刺激了他的口腔感觉，赵先生开始咀嚼，吞咽的启动很快。

“他能咽下去了！”守在一旁的父母非常激动，治疗师也发出了欢呼，多日的康复终于有了突破性进展。

接下来的日子里，康复医学科团队循序渐进。从不同温度的食物，到尝试各种颗粒感诱导患者咀嚼的食物，一次次重塑赵先生的大脑神经。如今，赵先生拔除了鼻饲管，已能自主吞咽食物。

“太感谢黄主任和章老师了！她们不仅康复技术高超，更是在用心治疗我儿子，非常负责，每天都在想各种办法。”儿子的康复日见成效，赵先生的父母连声道谢。

黄思思也在朋友圈记录下了这则激动人心的案例，她感慨道：“康复不是简单的重复训练，而是要用心去观察、去思考、去创新，每个患者的情况不一样，



赵先生正进行康复训练

只要是适合患者的办法，哪怕简单，也是最好的。”

通讯员 喻瑶
扬子晚报/紫牛新闻记者 朱亚运

频繁美甲，女子指甲“营养不良”

医生提醒不要忽视“健康显示器”

夏季以来，杭州市第三人民医院手足专门诊里，因美甲问题来就诊的患者明显增多。杭州市第三人民医院手足专门诊主治医师蒋啸为发现，其中不少是“美甲后遗症”：指甲变薄、发黄、纵裂、甲沟炎，甚至整片指甲被掀翻……

有一位患者让蒋医生印象深刻，患者是一家美甲店的老板。为了体验各种新产品，频繁在自己手上做试验，每隔几天就要换一个新款式。时间一长，指甲开始出现严重问题：甲面粗糙、毛糙、失去光泽，属于典型的甲营养不良表现。她不得不定期来门诊修复受损的指甲。蒋啸为医生接手后，陪她经历了漫长的“善后”过程，至今仍未完全恢复如初。“我们见过不少案例，因为频繁美甲导致指甲结构被破坏，外力撞击下整片指甲被掀翻翘起，甲床裸露。”蒋医生提到，这类因美甲引起的甲营养不良患者，每次门诊都会遇到一两个。

指甲不只是甲板，而是全身健康的显示器。大家可能都认为指甲就是甲板，剪一剪、磨一磨就完事了。但在医生眼中，指甲是一个完整的甲单元：不仅包含肉眼可见的甲板，还包括甲床、甲母质（指甲生长的“根”）、甲小皮和甲周侧壁。任何一个环节受损，都会在指甲上反映出来。更重要的是，指甲的变化从来不只是局部问题。

“我们看指甲，一定要把它和全身情况联系起来看。”蒋医生强调。甲营养不良背后可能对应着全身性的诱因。身体缺乏某些营养元素，比如蛋白质、铁、锌、钙或B族维生素，会直接反映在指甲的质地和生长速度上。某些系统性疾病也会在指甲上“露馅”，比如肺部疾病、心脏问题、动静脉病变，甚至重金属中毒，都可能通过指甲的形态、颜色和质地发出预警信号。“美甲造成的损伤不只是修坏了这么简单，”蒋医生说，“它是在破坏一个本身就可能反映



受损的指甲

你全身健康状态的‘显示器’。你把甲板打磨得越薄，这个‘显示器’的信号就越模糊，甚至彻底失灵。”

蒋医生表示，频繁打磨指甲会让甲板变薄、分层，甚至出现空甲现象。很多美甲店为了贴片牢固，会强行推掉甚至切除指甲根部的甲小皮。蒋医生指出，甲小皮是保护甲板与皮肤之间缝隙的重要屏障。一旦

被破坏，细菌、真菌和化学物质极易侵入，导致甲床感染、甲板变形。此外，化学卸甲有隐患。丙酮类卸甲水虽然能溶解甲油胶，但也会让指甲脱脂脱水，使甲面失去光泽、变脆。此外，紫外线烤灯也存在附加风险。建构时使用的敏敏胶在紫外线照射下会发热发烫，长期累积的紫外线暴露会加速手部皮肤老化。

都市快报

夏天没用完的防晒霜，明年还能用吗？

入秋后气温回落，防晒霜的使用率也不如之前。很多家庭中，不少没用完的防晒霜被随手收纳存放。但放到明年夏天，这些防晒霜还能使用吗？南京市中西医结合医院皮肤科副主任医师孙捷在接受记者采访时表示，长时间存放的开封后的防晒霜到底能不能继续用，不能一概而论，主要取决于防晒霜的存放状态、开封时间、质地变化以及个人的皮肤状况等。

未开封的防晒霜保质期一般为3年，只要在保质期内，且

没有明显的霜体异常（如严重水油分层、结块、异味），通常可以继续使用。“但使用前建议先取少量涂抹在耳后连续三天，观察确认无刺痛、红肿、发痒等过敏反应后再全脸使用。”孙捷说，已开封的乳液型防晒霜（开封后6个月内），若存放环境为阴凉干燥处，且质地、气味无异常，可继续使用。若存放环境为高温、潮湿（如浴室等），或开封已超过6个月，则不建议继续使用，因为这类产品易滋生微生物或发生成分降解，易引发皮

肤过敏。而“摇摇乐”型防晒霜，正常状态即为水油分离，使用前需用力摇匀，若摇匀后仍存在明显水油分离、结块、质地异常稀薄或散发酸败刺鼻异味，则表明已经变质，成分可能产生对皮肤有害的氧化物，必须立即停用。

“而从防晒效果本身来说，开封很久的防晒霜，其实已经大打折扣了。”孙捷介绍，防晒霜中的化学防晒剂（如阿伏苯宗、奥克立林等）会随时间、光照、空气等影响发生降解，导致

防晒系数（SPF）下降，防护力减弱。而如果无法达到预期的防晒效果，很容易导致晒黑或晒伤。此外，开封后的防晒霜接触空气和皮肤，时间久了难免滋生细菌，使用变质产品还可能引发皮肤炎症、过敏、泛红等问题。孙捷表示，若防晒霜已开封超过一年，或出现轻微变质迹象，建议直接丢弃，日常防晒应结合物理防晒（遮阳伞、防晒帽和口罩、墨镜等）共同进行，防晒霜也仅为防晒手段之一。

扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩

习惯性低头 给头颈血管3个“暴击”

提到伤血管的因素，很多人会想到高油高盐的饮食、久坐不动的生活习惯、不可逆的年龄增长……但心内科医生提醒，有一件你每天都会做的小事，正无声无息地伤害头颈血管，这便是习惯性低头。

中山大学附属第三医院心血管内科副主任医师刘定辉表示，习惯性低头会从3个方面让头颈血管受损。

大脑代谢活跃，是名副其实的“耗氧耗血大户”。长期低头会让颈椎被迫弯曲，偏离正常的生理曲度。初期表现包括体位改变时头晕、晨起昏沉、起身发蒙。若长期忽视，不仅会加重颈椎退变，还可能引发频繁的头晕头痛。中老年人若存在血管老化，叠加风险更需警惕。

颈部不仅有血管，还有密布的神经丛。长期低头会让颈椎“错位”、肌肉痉挛，压迫穿行其间的神经。当神经受压时，典型的信号是上肢发麻、指尖发胀、抬手无力，甚至半夜被麻醒，这些症状往往被误认为是“缺钙”或“累了”，长此忽视可能造成神经不可逆的损伤。

长期低头会引发局部肌肉酸痛与僵硬，这也是“富贵包”和颈椎曲度变直的常见诱因。当颈椎发生退行性病变或周围肌肉痉挛时，会刺激颈部的交感神经，引起反射性的心动过速、胸闷或血压波动。

刘定辉表示，要想避免头颈血管“受伤”，就得从改变习惯开始。

把屏幕“抬”起来。看手机时尽量举到与视线齐平，用电脑时把显示器垫高，让目光自然平视，不低头或塌腰。

给低头“设闹钟”。每低头30分钟，就起身活动1分钟。

拒绝“躺平”看手机。侧卧、平躺低头会给颈椎和血管带来双倍负担，建议睡前尽量放下手机。

人民日报