

备考太紧张 初三学生“无法张口”

原来是长期焦虑,导致颞下颌关节紊乱;医生说,这种情况在青少年中越来越多见

■海都记者 林宝珍
实习生 魏璨

临近中考,福州初三学生小林(化名)却被频繁“嘴巴张不开”“张口就弹响”的怪病困扰。到医院检查后才得知,这是“颞下颌关节紊乱综合征”,与考前的紧张焦虑有很大关系。医生用手法为他松解紧绷的咀嚼肌后,症状改善。

嘴巴张不大,少年连吃饭都困难

这才不得不过来就诊。

福建中医药大学附属康复医院推拿部谢强文副主任医师检查发现,小林面部明显不对称,“左侧咬肌、

颞肌触诊多处压痛点明显,张口度仅1.5指(正常成人约3指),且在张大嘴时耳前区可闻清脆弹响”。通过详细问诊,谢强文了解到,小林

近期因备考经常熬夜刷题,精神高度紧张,还习惯单侧托腮做题。影像检查排除结构性病变后,最后诊断为“颞下颌关节紊乱综合征”。

长期焦虑致肌肉紧张,手法松解后改善

颌、单侧托腮等不良姿势,易打破面部生物力学平衡,诱发关节弹响、张口受限等症状。

明确原因后,谢强文先用手法放松小林紧张的咀

嚼肌,缓解肌肉痉挛,再用手法纠正关节错位,对下颌关节进行对位性训练,改善咬合关系,使肌肉重新建立平衡,并指导小林回家后进行“下颌骨左右

侧滑一前后运动一对抗运动”等主动训练。

经过1周(3次治疗)后,小林的张口度恢复至2.5指,弹响减轻,能正常进食。

提醒 减少单侧咀嚼 多做张口训练

谢强文说,青少年颞下颌关节紊乱若不及时干预,可能影响颌面部发育及心理健康。家长可从以下方面帮助孩子预防:

1. 关注心理状态:大考前合理安排学习节奏,通过冥想、深呼吸等方式缓解焦虑,避免长期精神紧绷;
2. 纠正不良习惯:减少单侧咀嚼、托腮、咬笔等动作,避免长时间张口(如吹奏乐器后需做面部放松);
3. 加强肌肉力量训练:可以采用三指对抗运动——双侧食指紧贴在

双侧髁突(耳朵前的小鼓包),两手拇指顶在下颌骨下方(下巴底下),中指自然弯曲顶在下颌骨前面(下巴下面),摆好姿势后,下巴对抗拇指缓慢张口、闭嘴,每组20下,每3组为一次。

“若发现孩子出现张口疼痛、弹响持续超过2周,或面部明显不对称,需及时到康复科或口腔科就诊,避免盲目按摩或注射治疗。”谢强文副主任医师表示,早期通过规范康复治疗,大部分青少年颞下颌关节紊乱可显著改善症状。

男子误吃苦葫芦瓜 又吐又泻还多次晕厥

■海都记者 林宝珍

“刚咬了一口,就觉得今天的瓜怎么这么苦,吞下去十几分钟,整个人就不好了……”5月31日上午,福州市民肖先生(化名),在福建中医药大学附属第三人民医院急诊科抢救室回忆起前一天的经历,仍心有余悸。

原来,肖先生误食了含有“碱糖苷毒素”的苦葫芦瓜,这种植物毒素无法通过高温烹饪分解,会引发恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道症状,严重时威胁生命。据悉,误吃苦葫芦瓜的情况发生不少。医生提醒,夏日在享受瓜果时,出现异常苦味等应当果断弃食。

吃了两口苦葫芦瓜 开车就医晕倒在路上

肖先生介绍,前几天他买了3根葫芦瓜,前两根吃了都没事,昨天中午还剩一根,下班回家后就炒来吃。“第一口就发现味道不对,有点苦,以为是瓜尾巴,就吞下去了,再咬一口仍是苦的,就没吃了。”万万没想到,这两口“超级苦”的葫芦瓜成了肖先生噩梦的开端。吃下去不一会儿,他就

觉得难受,“人蒙蒙的”,十几分钟后剧烈呕吐,接着胸闷、气紧、头晕,赶紧上床休息。3小时后,他开始腹痛、腹泻,在后面的3小时里,腹泻了七八次,一直拉到水样便。

到晚上8点,肖先生实在撑不住了,决定去朋友所在的社区诊所看看,便开车上了福州的三环路。

在行车途中,他突然眼前一黑,车辆失控撞上了护栏;下车查看车况时,又一阵眩晕袭来,整个人脸朝下栽倒在路面,失去意识。路人发现报了警,是交警的电话将他唤醒。后来,肖先生随拖车去处理事故车,因为半夜在家中再一次晕厥、摔倒,由家属送到省三医院急诊科。

医生:苦葫芦瓜中的毒素可致命

省三医院急诊科吴文思医生说,肖先生被送到医院时,情况比较紧急,他表情淡漠,不能站立,血压只剩78/52mmHg,有休克、高乳酸血症、电解质紊乱等情况。进一步检查显示,他的血常规中的白细胞升高2倍,肌酐也升高2.2倍,肾功能已明显损伤。同时,他的口腔内部和下颌都有明显的裂伤。

判断,造成肖先生腹泻及意识丧失的“元凶”,可能就是那口“超级苦”的葫芦瓜。

“葫芦瓜在生长过程中受异常气候及土壤等因素影响,发生变异,变成携带苦味基因的苦葫芦瓜。苦葫芦瓜中含有一种植物毒素——碱糖苷毒素。”吴文思医生介绍,这种植物毒素耐高温、性质稳定,即使经过高温蒸煮煎炒,其毒性成分也难分解破坏。食用苦葫芦瓜后,一般30

分钟左右便会出现中毒症状。轻者会出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状,严重者则可能出现肝肾功能损害,甚至抽搐、呼吸困难和上消化道出血等严重后果。

目前无针对苦葫芦瓜中毒的特效治疗药物,主要是通过催吐、利尿和对症处理。幸运的是,经过紧急抢救,在补液、纠正电解质、抗感染等对症支持治疗后,目前肖先生病情稳定。



杰清制图

小贴士 夏日吃瓜 防“苦味陷阱”

葫芦瓜本是一种美味的夏季蔬菜,肖先生误吃了苦葫芦瓜,为之付出代价。那么,要如何辨别苦葫芦瓜呢?夏日吃瓜时又要注意什么呢?吴文思医生提出了几点建议:

1. 购买葫芦瓜时应选择信誉良好的商家和渠道,确保蔬菜的新鲜度和安全性。

2. 在烹饪前,可以对葫芦瓜进行简单的味觉测试,比如可以尝试用舌尖舔一下去皮的瓜肉,如果有苦味则立即丢弃。接触过苦葫芦瓜的菜刀、砧板、筷子、锅具等相应器具也要清洗干净,以防止毒素残留。

3. 对于其他葫芦科蔬果,如瓠瓜、丝瓜、冬瓜、黄瓜等,也应保持警惕,如果

发现有不正常的苦味,同样不要食用。

4. 不要迷信苦味食物都能清热去火。实际上,有些苦味可能是植物毒素的表现。在食用瓜果蔬菜时,发现异常味道,应立即弃食。

5. 万一误食,出现剧烈呕吐、腹泻、腹痛等症状,应马上催吐、大量饮水并及时就医。

国网莆田供电公司:二十八载爱心接续“电”亮希望守护成长

5月30日,在“六一”国际儿童节到来之际,国网莆田供电公司联合仙游县供电公司、英大财险莆田中心支公司、英大人寿莆田中心支公司,组织共产党员服务队、青年志愿者、青年文明号走进莆田市仙游县菜溪电力希望小学,开展“悦享童年、‘电’亮希望”“六一”慰问活动,向该校捐赠文体用品等,为孩子们送上节日祝福与成长关怀。

当天一早,青年志愿者

们走进电力爱心教室,化身“电力老师”,通过生动有趣的讲解与互动,将安全用电知识、应急自救技能传递给孩子们,进一步增强了孩子们的安全用电意识和自我保护能力。

最令孩子们期待的当属趣味嘉年华活动。“摸石过河”“百发百中”“众星捧月”等6个趣味项目同时开展,孩子们踊跃参与其中,欢声笑语此起彼伏,校园里洋溢着蓬勃的生机与活力。

“28年来,在省、市、县

供电公司的帮扶下,我们加强了学校基础设施建设,不断提升办学环境和办学质量,从一所普通的乡镇小学发展成为仙游山区一流的示范学校。”菜溪电力希望小学校长李仁强对省、市、县供电公司28年如一日支持菜溪电力希望小学发展表示衷心的感谢,希望全校学生加倍珍惜学习机会,常怀感恩之心,懂得回报社会,努力成为祖国的栋梁之才。

(肖晓明 陈娜丽)