



别过度追求瘦脸! 否则可能引起下巴习惯性脱臼

供稿 / 正骨科 吴小宝

人到中年,不仅头发变少、肚子变大、腰围变粗……还大概率会发腮。特别是在体重没有增加的前提下,脸却变大变方了,那么就有可能是咬肌变大引起的发腮。要是天生咬肌发达,再遇上发腮,更是雪上加霜。

为了让咬肌变小、成功瘦脸,爱美人士开始尝试各种方法,其中有不少就选择了打瘦脸针。瘦脸针也就是肉毒素针剂。在2021年的期刊文献《追靓打瘦脸针要慎重》中曾提到,注射肉毒素后通过阻断神经、肌肉和腺体之间的信号传递,进而减弱肌肉或腺体的活动功能,使咬肌变小,达到瘦脸的效果。

正月里,泉州市正骨医院正骨科(整复科)就接诊了这么一位患者,小坤(化名)说自己正上着夜班,下巴脱臼了。接诊医

生吴小宝副主任医师经详细询问和检查后,通过口外复位,当即纠正了脱臼。

在接诊中,吴医生发现小坤的脸部肌肉和以往下巴脱臼的患者不太一样。

整个咬肌处于萎缩状态,在此次就诊的前几天,小坤的下巴也曾出现过脱臼。经仔细询问得知,小坤因为咬肌发达,曾在2个月前打了瘦脸针,最近连续出现了下巴脱臼,大概是因为打了瘦脸针引起的肌肉萎缩,导致咬肌拉不住下巴了。

“有什么办法能解决这个问题吗?不然下巴经常掉,老是跑医院也不方便啊……”小坤有些焦急。

吴医生首先向小坤科普了咬肌变大的原因,是由于提下颌肌群(咬肌、翼内肌等)过度锻炼,刺激下颌角区的肌肉发育所致。

对咬肌来说,日常的咀嚼、说话都是一种锻炼,瘦脸针虽能解决咬肌肥大,但是一旦咬肌萎缩到了一定程度,就容易导致下巴脱臼,而且可能形成习惯性脱臼,尤其是遇到轻微的外界刺激与震动。

医生给小坤的建议

咬肌练起来!

像小坤这种情况,如果刚打过一两次瘦脸针,咬肌恢复的概率还是很大的。除了平时要特别注意,建议还要加强咬肌的锻炼,注意保暖,不要偏侧咀嚼,减少大笑和大张嘴,同时配合针灸治疗,适当多做关节部的按摩,可有效预防脱臼再次发生。

具体咬肌锻炼方法如下:

闭口咬牙,在下颌角处触摸双侧咬肌,收缩时可明显感觉到咬肌范围和咬肌明显增厚。



年轻小伙臀部疼痛起卧困难以为“腰突” 原来竟是这个病……

供稿 / 四病区 巫霞玘

屁股疼这件事

相信很多人都有类似的经历

小时候过度活泼

皮糙肉厚的屁股总能替我们

承受一顿家长“爱的教育”

有时候太久没有运动

剧烈运动后,也会出现臀部酸胀的情况

……

不久前,家住泉州市区的小高,就突然出现双臀部疼痛症状,原以为是因为运动过度所致,不曾想疼痛症状愈演愈烈,严重时翻身起卧都极为困难。后经检查,竟是“强直”在作祟。



游玉权医生接诊病人中(资料图)

小伙突发臀部疼痛 多处求诊终明病因

“医生,我之前打球跑步偶尔也会出现屁股痛,休息一段一般就好了,这次怎么会这么严重。”

小高是一名在校大学生,平日里热爱各类体育运动,原本他以为臀部疼痛是因为运动过度导致,并未在意,想着休

息一段就好了,如今已经近半个月,症状却不见减轻,他也有去过周边的医院就诊过,

医生诊断为“腰椎间盘突出症”,来来回回跑了医院好几趟也未见好转,也服用了一些止痛药,刚开始都能缓解,一旦停药疼痛又开始了。

长期的疼痛让小高的学习与生活都饱受影响,后经学校老师介绍,联系到我院门诊部,接电话的导医在了解其症状后,推荐其到我院强直性脊柱炎专科门诊,抱着试一试的心理小高来到了医院。

接诊他的是强柱科医疗

学科带头人游玉权副主任医师,经过详细问诊结合腰椎MRI、骶髂关节MRI、炎症指标等检查结果,最终游主任明确了小高的病因——“强直性脊柱炎”。



精准施治排忧解难 助力小伙重展笑颜

明确诊断后,小高听从游主任的建议办理了住院手续,并着手为小高减轻痛苦,根据其症状给予抗炎止痛、调节免疫静滴及口服药物治疗,同时配合我院针灸、中药熏洗等特色理疗,经过两天的治疗,小

高臀部疼痛有所缓解,但起卧仍为困难,行走需要依靠别人搀扶。

为了加快康复进度,游主任建议小高进行骶髂关节小针刀治疗。一听到“刀”,小高被吓到了,认为需要开刀手术,

立即拒绝了,在经过医生的对小针刀治疗的耐心讲解后,小高最终接受了治疗方案。

在治疗后6小时,他明显感觉到臀部疼痛得到了极大地缓解,摆脱了行走需要别人搀扶的困扰,他轻松说道“很久

没有感觉这么舒服了”。经过一周的住院治疗,疼痛症状基本好转,小高也开心地出院了。

出院后强柱科医疗团队对患者进行慢病管理,定期随访,小高也积极配合治疗,现在的他已经恢复了从前的健步如飞。

正骨科普:

成病原因复杂 隐秘性高的“强直”

强直性脊柱炎多发生在13-31岁的青年男子身上,可累及脊柱、骶髂关节,引起脊柱强直、活动困难,并可有不同程度的眼、肺、心血管、肾等多个器官损害,严重的可引发脊柱畸形,是遗传和环境等多种因素共同作用引发的,不能根治,导致很多人谈病色变。

“由于强直性脊柱炎导致的疼痛与其他疼痛很难区别,特别是年轻人容易与运动损伤产生的疼痛混淆,患者可能在出现症状多年后仍未被确诊。”游玉权主任说道。

强直性脊柱炎起病进展缓慢,开始时的腰痛为间歇性,全身症状较轻,数月或数年后才发展为持续性,所以早期的强直性脊柱炎患者常被忽视或误诊。因早期诊断较困难,致残率在30%以上。鉴于本病以上症状特殊,常被误诊为风湿性关节炎、腰椎间盘突出、坐骨神经痛、关节结核、滑膜炎、骨质增生等病。对青年人来说,腰痛的情况要重视,特别是夜间、久坐后疼痛明显,活动后减轻的患者,应注意找专科医师诊治,早期诊断、早期治疗有利于本病的康复。