

# 眼皮“躺平”肌肉“罢工”？ 有种“累”，可能是重症肌无力

记者 刘通 济南报道

## 免疫“误伤” 引发信号传导障碍

“重症肌无力，通俗来讲，就是肌肉特别容易疲劳、无力的一种状态。”王勤周解释，人体肌肉活动依赖大脑发出的神经信号，而神经与肌肉之间的“神经—肌肉接头”，是信号传递的关键枢纽。

乙酰胆碱作为传递信号的“使者”，需要与肌肉端的乙酰胆碱受体结合，才能完成信号传导，让肌肉接收活动指令。

但重症肌无力患者的免疫系统会产生异常抗体，这些抗体会攻击自身的乙酰胆碱受体，导致信号“使者”无法正常传递信息，肌肉因接收不到指令而出现无力症状。由于这是免疫系统“敌我不分”攻击自身组织引发的疾病，因此，它属于典型的自身免疫性疾病。

该病的症状具有鲜明特点，最典型的便是“晨轻暮重”和“症状波动性”——早晨起床时症状较轻，经过一天活动，到傍晚或疲劳时，症状会明显加重，休息后又能得到缓解。

眼部症状常常是疾病的“首发信号”，比如眼皮下垂、看东西重影，部分患者还会出现两侧眼睑下垂交替出现的情况，这是重症肌无力相对特异的表现。

除眼部症状外，患者还可能出现说话声音变小、带鼻音，咀嚼费力，吞咽困难，颈部肌肉无力，抬头困难，以及手臂、腿部容易疲劳等症状。这些症状往往在活动后加重，严重时会影响患者的日常生活和工作。

## 多因素诱发疾病 两大发病高峰需警惕

“重症肌无力可发生在任何年龄，但存在明显的发病高峰。”王勤周解释，“一个是二三

贺照阳 通讯员 闫鹏飞  
济南报道

饺子，是冬日家庭餐桌的暖心常客。无论是全家围坐，巧手擀皮包制的手工饺，还是冰箱里常备的便捷速冻饺，吃得安心、健康，才是舌尖上的头等大事。元旦佳节将至，热腾腾的饺子又将香飘千家万户，山东省疾病预防控制中心卫生检验检测所专家李丹迪、李心朋，特此带来“吃饺子”的健康科普，为大家的节日餐桌保驾护航。

## 手工饺子的安全 关键在新鲜和卫生

挑选猪肉、羊肉等肉馅时，要选色泽鲜亮、无异味的，买回家后

2小时内尽快处理，室温下久放，会让食源性致病菌快速滋生。



十岁的年轻女性，另一个是五六十岁以上的中老年男性，总体来看，女性患者略多于男性，且近年来50岁以上患者有上升趋势。”

此外，重症肌无力还具有一定的遗传倾向，虽然不属于遗传病，但特定遗传背景的人群，患病风险可能更高。感染或某些药物也可能成为诱因，比如一场普通感冒或部分抗生素，都可能诱发或加重症状。

同时，本身患有甲亢、类风湿关节炎等其他自身免疫病的患者，患上重症肌无力的风险也会相对增加。

## 多手段精准诊治 规范管理可正常生活

变质。虽然低温能抑制致病菌活性，但无法完全杀灭，因此冷冻保存建议不超过1个月。煮的时候一定要水开后下锅，大火煮到饺子全部浮起，彻底杜绝“外熟里生”的安全隐患。

## 速冻饺子的安全 核心是冷链和保质期

买速冻饺子时，要选包装完好、没有解冻痕迹的。

包装袋破损或饺子粘连结块的产品，可能是运输中冷链断裂导致的，反复冻融会让肉馅中的致病菌获得繁殖机会，比如蜡样芽孢杆菌能形成非常顽强的芽孢，常温下会快速增长并产生毒素，容易引发呕吐或腹泻。

包好的饺子如果当天吃不完，要平铺在盘子里放进冰箱冷冻，冻硬后再装袋，防止黏连

由于重症肌无力的早期症状，与动眼神经麻痹、脑梗死、运动神经元病等多种疾病相似，容易出现误诊，因此，精准诊断尤为重要。“临上常用的诊断方法包括新斯的明试验、血液抗体检测、重频神经电刺激、胸部CT等。”王勤周说。

目前，重症肌无力的治疗核心是控制症状、提高生活质量、预防危象发生。虽然彻底根治难度较大，但通过规范治疗，绝大多数患者可以正常工作生活，达到临床缓解。

治疗手段主要包括对症治疗、免疫治疗、胸腺切除手术等。王勤周主任特别提醒，重症肌无力患者可能出现病情突然加重的情况，即“肌无力危象”，表现为呼吸肌无力导致呼吸困难，这是最危险的急症。

“感染、手术、精神压力过大、突然停药或用药不当等都可能诱发危象。如果患者出现反呛或吞咽困难、咳嗽咳痰无力、构音不清、头颈部肌肉无力、呼吸费力等预警症状，需立即就医。”王勤周说。

日常护理方面，王勤周表示，患者可进行散步、太极拳等温和的有氧运动，以不感到疲劳为原则，避免剧烈运动；饮食上，若咀嚼吞咽费力，可选择软食，小口慢咽，防止呛咳；生活中要保证规律作息，避免熬夜和过度劳累，避免情绪大起大落；同时需严格遵医嘱用药，切勿随意停药或更改剂量，还要注意保暖、佩戴口罩，减少感冒风险。

此外，定期复查对患者管理至关重要，目的是评估疗效、调整药量、监测药物副作用、预防疾病复发。

重症肌无力只是神经—肌肉之间的“短暂卡顿”，并非人生的“系统崩溃”。只要及时发现、规范诊治、科学管理，患者可以像普通人一样学习、工作，拥有高质量的生活。如果出现疑似症状，切勿忽视或误判，应及时前往正规医院的神经内科就诊。

回家后要立刻将速冻饺子放进冰箱冷冻层，可有效抑制绝大多数致病菌生长。煮速冻饺子不用解冻，直接开水下锅更安全，解冻后的饺子不仅容易滋生细菌，还可能煮烂皮。

注意保质期，一般速冻饺子保质期是6-12个月，超过保质期后，即使外观无异常，也可能因致病菌超标或毒素积累存在安全风险，坚决不能食用。

不管是手工还是速冻，吃不完的熟饺子尽快放进冰箱冷藏，且存放时间不宜超过24小时。再次食用时必须彻底加热，不要直接吃凉饺子，避免残留的致病菌引发不适。

吃饺子，图的就是团圆热闹，守住食品安全底线，才能吃得香、笑得甜。

## 生活课堂

### “玫瑰盐”不宜食用

北京市营养源研究所副研究员岳宏介绍，“玫瑰盐”又称“喜马拉雅岩盐”，是一种天然岩盐，主要产自巴基斯坦的喜马拉雅山脉盐矿。

“玫瑰盐”在网络走红，与其粉红外观和“健康养生”等营销标签不无关系，有大量商家在网上售卖进口“玫瑰盐”，且价格高于普通食盐。

还有商家宣传其“含84种微量元素”“无添加”“更健康”，更是通过牛排撒盐、奶茶调味的场景化视频，暗示其“既是调料又是营养剂”。

其实，“玫瑰盐”不符合我国食用盐的国家标准。根据相关标准，食用盐需满足“色白、味咸、无异味”，白度≥45度这几个条件，但是“玫瑰盐”因天然粉色，单就“色度”一项就不符合我国食用盐的国家标准。

此外，尽管“玫瑰盐”宣称可能含有多种微量矿物质，但含量极低，通过“玫瑰盐”所能摄入的微量元素与人体每日所需相比，几乎可以忽略不计。

我国九成以上的喜马拉雅岩盐进口产地是巴基斯坦。这种盐只能作为工业用、盐浴产品、工艺品或者畜牧用。

### 红枣桂枝水帮你提阳气

中医常说，阳气就像天上的太阳一样，是维持生命的根本，一个人一旦阳气不足，就像太阳被云遮住了，整个人会变得怕冷、手脚冰凉、精神不振、干啥都提不起来劲儿。想要补阳、提神、散寒，可以试试被称为“纯阳之宝”的“桂枝”。

桂枝作用：温通经络，驱散寒邪，为气血运行扫清障碍；激发体内阳气，使阳气生生不息。

推荐用法：平时可以取5克干桂枝、5克去核红枣，放到保温杯中闷泡饮用。适合于阳虚引起的怕冷、手脚冰凉、精神不振等症状。

### 泡脚水并非越热越好

冬季泡脚时，很多人觉得水温越热效果越好，并不断加热水。但如果水温太热，泡脚时间又长，可能会造成低温烫伤，使双脚出现发白、红肿、脱皮或水疱等表现。

正确做法：冬至节气，应早睡晚起。睡前1小时，可以用40℃左右的温水泡脚15~20分钟，身体微微出汗即可，帮助提高睡眠质量。还可以在泡脚时按一按涌泉穴，帮助补充阳气。

注意：妊娠期和经期谨慎泡脚；儿童泡脚时间不宜过长；糖尿病、心血管疾病、下肢静脉曲张患者等特殊人群是否可以泡脚、如何泡脚请咨询医生。

### 正确养发：少洗头多梳头

梳头的好处：促进头皮血液循环，让头发更加乌黑浓密，可以每天早晚各梳头一次，每次从前额向后梳头20下。

正确的洗发频次：头皮上的油脂有助于滋养你的头发，一般情况下，冬季2~3天洗一次头发就可以。如果你属于油性头发，出油特别多，可以1~2天洗一次头发。

温和清洁，选择弱酸性洗发水，洗头时用指腹按摩头皮，避免抓挠。护发素仅涂抹发梢，避免接触头皮；干枯发质可每周1~2次使用护发素或精油。

据CCTV生活圈

# 冬日“饺”好运，守住食安底线

贺照阳 通讯员 闫鹏飞  
济南报道

饺子，是冬日家庭餐桌的暖心常客。无论是全家围坐，巧手擀皮包制的手工饺，还是冰箱里常备的便捷速冻饺，吃得安心、健康，才是舌尖上的头等大事。元旦佳节将至，热腾腾的饺子又将香飘千家万户，山东省疾病预防控制中心卫生检验检测所专家李丹迪、李心朋，特此带来“吃饺子”的健康科普，为大家的节日餐桌保驾护航。

## 手工饺子的安全 关键在新鲜和卫生

挑选猪肉、羊肉等肉馅时，要选色泽鲜亮、无异味的，买回家后

2小时内尽快处理，室温下久放，会让食源性致病菌快速滋生。

其中，沙门氏菌常隐藏在畜禽肉中，污染后肉类可能无明显异常，但食用后会引发急性肠胃炎，出现腹痛、腹泻、呕吐等症；金黄色葡萄球菌还会产生耐热肠毒素，哪怕后续高温烹饪也可能残留，食用后会导致短时间内剧烈呕吐。

剁馅时，一定要将案板和刀具生熟分开，避免生肉上的致病菌污染蔬菜或餐具。饺子馅尽量现包现吃，隔夜放置的馅料不仅营养流失，还会因细菌大量繁殖产生代谢产物，大大增加食源性疾病风险。

包好的饺子如果当天吃不完，要平铺在盘子里放进冰箱冷冻，冻硬后再装袋，防止黏连

回家后要立刻将速冻饺子放进冰箱冷冻层，可有效抑制绝大多数致病菌生长。煮速冻饺子不用解冻，直接开水下锅更安全，解冻后的饺子不仅容易滋生细菌，还可能煮烂皮。

注意保质期，一般速冻饺子保质期是6-12个月，超过保质期后，即使外观无异常，也可能因致病菌超标或毒素积累存在安全风险，坚决不能食用。

不管是手工还是速冻，吃不完的熟饺子尽快放进冰箱冷藏，且存放时间不宜超过24小时。再次食用时必须彻底加热，不要直接吃凉饺子，避免残留的致病菌引发不适。

吃饺子，图的就是团圆热闹，守住食品安全底线，才能吃得香、笑得甜。