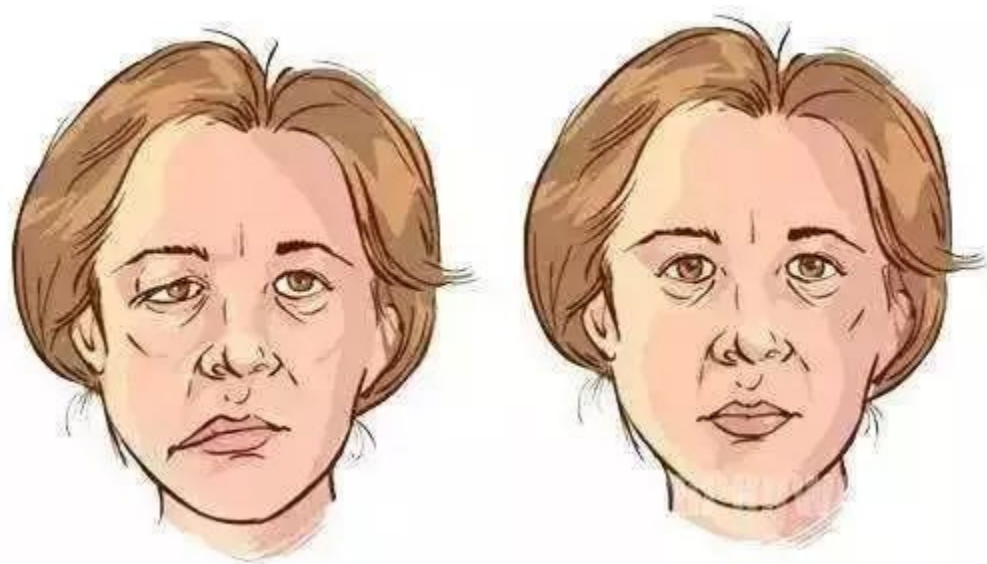


【支招儿】夏季贪凉，当心面瘫找上门

原创 PZHXY

2018-08-05原文



面瘫

小王是一个平时工作很忙的白领，最近天气热，天天晚上熬夜，而且天天风扇空调对着吹。今天早上起床洗脸、漱口时突然发现一侧面颊动作不灵、嘴巴歪斜。这可把小王吓坏了，赶紧到市中心医院就诊。

夏季来临面瘫患者逐日增加，今天小编就请攀枝花市中心医院康复科专家跟您讲讲“面瘫”。

面瘫：通常指周围性面神经炎，医学上称面神经麻痹，亦称面神经炎或贝尔麻痹，临床常见。由于面容的改变给工作与生活带来很大困扰，从而使其成为影响生活质量的“隐形杀手”。多数病人往往于清晨洗脸、

漱口时突然发现一侧面颊动作不灵、嘴巴歪斜。病侧面部表情肌完全瘫痪者，前额皱纹消失、眼裂扩大、眼闭合不全，眼有露白鼻唇沟平坦、口角下垂，露齿时口角向健侧偏歪。病侧不能作皱额、蹙眉、闭目、鼓气和噘嘴等动作。鼓腮和吹口哨时，因患侧口唇不能闭合而漏气。进食时，食物残渣常滞留于病侧的齿颊间隙内，并常有口水自该侧淌下。由于泪点随下睑内翻，使泪液不能按正常引流而外溢。

面瘫的发病原因

酷夏时天气炎热，人易急躁，有的人喜欢近距离让电风扇或空调直吹头面部，几小时到几天内出现面瘫表现。还有病毒微生物感染，精神紧张，自主神经功能障碍等，都是面瘫的发病原因。



发生面瘫应该怎么办

康复功能锻炼：出现面瘫后应**及时就医**，早期改善局部血液循环，消除面神经炎症水肿。进行针灸、红外线照射、神经肌肉电刺激等同时积极进行康复功能训练。因面肌瘫痪后常松弛无力，故病后即进行局部功能训练。方法：对镜用手紧贴于瘫痪侧面肌上做环形按摩，每日三次，每次10

-

15分钟，以促进血液循环。当神经功能开始恢复后，可练习瘫侧的面肌随

意运动，坐于镜前可对镜做闭眼、扬眉、耸鼻、漏齿、鼓腮、吹哨等动作，每个动作做10个，每天2—3次，以促进瘫痪侧早日康复。

做 好 眼 部 护 理

：由于眼睑闭合不全或不能闭合，角膜长期外露，易导致眼内感染，损害角膜，因此眼睛的保护是非常重要的。晚上睡觉前可用抗生素眼膏，如红霉素眼膏等涂眼，使暴露的角膜有眼膏与空气隔离，避免干燥和污染。也可使用专用眼罩，以减少角膜表面的水分蒸发，同时预防感染外出时戴墨镜保护，减少防止灰尘进入，而且还修饰了面部形象。

注意休息、温湿毛巾热敷面部：勿用冷水洗脸，避免直接吹风，注意天气变化，适时添加衣物，避免感冒。

饮食：面神经麻痹致咀嚼不便，进食量减少，可造成潜在的营养失调，故应加强饮食调护，进食食物放在健侧舌后方，细嚼慢咽，少量多餐，以满足机体需要，合理调配饮食，根据病情给予半流质或普食，应以清淡，易消化饮食为主，避免辛辣，酸，干，硬，粗糙食物，少吃或不吃冰冻饮料

或食物。进食前后做好口腔护理，如漱口，清洁。要多吃水果蔬菜。



如何预防面瘫

1. 预防面瘫要从小处做起，避免空调、电扇直吹身体，感到有点凉了就要调整风向或关掉电器。遇到大风和寒冷的天气，增强自己的御寒能力，必要时戴太阳镜和口罩,以防受风寒,避免头朝风口窗隙久坐或睡眠。
2. 面神经麻痹发生前，有相当一部分病人存在身体疲劳、睡眠不足、精神紧张及身体不适等情况。防止面瘫最好的办法是平时要注意保持良好的心情，保证充足的睡眠，并适当进行体育运动，增强机体免疫力。适当锻炼身体,合理规律的学习、工作和生活,避免过度疲劳,增强机体抵抗力。
3. 如果面部出现麻木等不适，应该及早就医。
约80%的患者可在数周或1-2个月内恢复，不完全性面瘫1-2个月可恢复或痊愈，完全性面瘫患者一般需2-8个月甚至一年时间恢复，且留后遗症。

康复科联系电话：0812-2238117

面瘫的治疗需要一定的时间，治疗期间要保证良好的心态和情绪，攀枝花市中心医院康复科将为您提供面瘫治疗的合理建议，帮助您解决烦恼。



供稿：康复科

编辑：院党办

▼更多精彩内容，请长按二维码▼





精选留言

暂无...