

“面瘫”，你需要了解这些

春季天气寒热不均，是面瘫的高发季节。如何预防面瘫？面瘫病有哪些有效的治疗措施？如何通过自我保健防止面瘫的复发？5月2日上午9:30-10:30，市场星报健康热线0551-62623752，邀请安徽省针灸医院王颖教授，和我们聊一聊面瘫的中医防治。

■ 王津森 记者 李皖婷/文 倪路/图



王颖 安徽省针灸医院教授、主任医师，脑一科主任，中医学博士，硕士研究生导师。安徽省学术及技术带头人后备人选，第四批全国名老中医学学术经验继承人。多年来致力于中医治疗及预防心脑血管疾病，注重“未病先防”。

受寒容易得面瘫

读者：什么是面瘫？什么人容易得面瘫？

王颖：我们通常所见的面瘫为“周围型面瘫”，是由面神经受到寒冷等刺激所引起的。如果寒风长时间直接吹脸，会造成面部经络气血不通，面神经的营养微血管痉挛，引起局部组织缺血、缺氧所致受面神

经支配的面部肌肉因营养不足而出现功能障碍，表现为面部瘫痪。同时，病毒感冒、过度劳累，造成免疫力低下，也是导致面瘫发生的重要因素。很多朋友骑车不注意头面部的防寒、保暖，或者经常熬夜、饮酒、工作压力大等情况均容易导致面瘫的发生。

针灸治疗面瘫效果好

读者：中医如何治疗面瘫？

王颖：患面瘫后应该及时去医院就医，越早治疗效果越好。除了抗病毒及营养神经等对症治疗之外，针灸治疗是目前世界卫生组织公认的最好治疗方法之一。针灸治疗面瘫的方法有针刺、艾灸、拔火罐等。此外，面瘫久治不愈者，多气血亏虚，肝肾不足，配合滋补肝肾，益气养血中药汤剂口服疗效更佳。

笑时面部不对称或患上面瘫

读者：如何及早发现和预防面瘫？

王颖：如果出现眼泪控制不住、耳后根、后脑勺疼、笑时面部不对称等类似情况的朋友要引起重视是否是面瘫前兆。如果发现面瘫，切记不能用热水敷脸、自行拍打按摩，这样会加重病情。可选择一些面部穴位自我按摩，如眉梢的“攒竹”穴，口角的“地仓”穴，耳后根的“牵正”穴等。此外要注意防风防寒，多休息，切忌过度“锻炼”。出行可选择戴口罩，如果眼睑闭合不全，睡觉时应以眼罩遮盖眼睛，防止灰尘落入和刺激导致眼部感染，必要时以眼药水滴眼。

面瘫患者要忌辛辣、油腻

读者：得了面瘫饮食上要注意什么？

王颖：面瘫患者不宜吃辛辣刺激和肥甘厚腻的食物。辛辣食物如辣椒、葱、蒜等，这类食物辛温燥热，易化火伤阴，耗伤气血，会加重炎症，降低免疫力，不利于恢复。而肥甘厚腻的食物如肥肉、油炸食品等，因质黏腻，不易消化，容易助湿生痰，阻滞经络，而面瘫患者多因风寒侵袭，阻滞经络所致，油腻食物不利于疏散风寒，以致面神经麻痹久治不愈。

面瘫患者喝一些粥对恢复有帮助作用。比如，大枣粥：大枣30克，粳米100克，冰糖适量，煮至熟烂成粥，冰糖适量，煮至熟烂成粥，该方补气养血，适用于气虚弱之口眼歪斜。

此外，B族维生素如B1、B2、B12等，可促进神经功能的恢复，富含B族维生素的食物有：苹果、梨、西瓜、葡萄、菠萝、香菜、黄瓜、冬瓜、香菜等。

□ 下期预告

耳鸣能治好吗？

耳鸣是不是治不好？听说掏耳朵不好，是真的吗？下周二(5月9日)上午9:30至10:30，市场星报健康热线0551-62623752，将邀请合肥市三院耳鼻喉科副主任医师杨洋与读者交流。

杨洋，从事临床工作20年，熟练掌握耳鼻喉科常见病的治疗，擅长鼻内镜、头颈部肿物及咽喉部显微手术。

■ 傅喆 记者 李皖婷

□ 医疗新闻

合肥超一成建册 准妈妈属高龄孕妇

随着全面两孩政策落地，不少人想抓住两孩“末班车”再拼一个二宝，其中有不少是年龄超过35岁的高龄孕妇。合肥市妇幼保健所专家提醒，高龄孕产妇怀孕有风险，高龄者要比年轻妈妈更加细心地进行孕前准备和产前检查。

“自从2016年免费孕前检查在合肥市全面开展以来，合肥市妇幼保健所每天都有生育二胎的妇女前来预约检查，其中多半妇女年龄超过35岁，也不乏45岁的高龄妇女。”合肥市妇幼保健专家告诉记者，去年合肥市妇幼保健所免费孕前优生检查妇女约3800多人次，其中高龄妇女约占三分之一。

另一数据显示，2016年合肥市全年建册孕妇共有113467人，其中高龄13527人，占11.92%。今年1至4月，建册的高龄孕妇占11.65%，而去年同期是10.98%。

专家建议，备孕妇女在准备怀孕前应该提前三个月服用叶酸，一直服用到怀孕的前三个月。重视孕前检查，主要是生殖系统和内科方面的检查，有些内科疾病不适合怀孕，如风湿免疫疾病、心脏病、高血压、糖尿病等。“生育二胎的妇女虽然一胎没什么问题，可是随着年龄增长，身体的代谢功能有所下降，有些隐形的疾病会随着第二次怀孕显现出来，所以孕前高龄的二胎妈妈还要重视孕前检查。”

■ 宋娟 高航 记者 李皖婷

预防压疮可使用气垫床

预防压疮可使用气垫床

读者：我妈妈今年80岁了，上个月做了手术在家卧床休养，如何预防压疮？

崔会新：一般患者每隔2小时需翻一次身，翻身角度30°即可，不一定要求90°；但高危患者要求每小时就翻身一次。使用气垫床可以预防压疮，但不能替代翻身，并建议选择双管交替或三管交替减压气垫床，不建议整体充气床，禁用圆形垫圈。保持创面适度干爽，使用含脂肪酸的润肤霜有利于压疮预防。

“水刀”可快速、安全清创压疮

读者：老父亲压疮很严重，可以去医院清创吗？

崔会新：常规的压疮清创是手工剪除坏死组织，虽然简单，但速度慢，疼痛明显，易出血，交叉感染风险较高，一般仅用于轻症患者或姑息性治疗。其他还有水解清创、酶解清创、生物清创等，由于疗效较慢，存在感染风险，而且综合成本较高，一般不做首选。

我科配置的超声清创机不仅完全可替代手工清创工作，而且出血少，速度相对较快，局部无痛或疼痛轻微，还适用特殊部位，如眼部清创工作。我科还配置安徽省唯一一台进口水动力清创系统(简称“水刀”)，清创速度很快、效果好，可视化操作深浅可控，并可深入窦腔深部，将坏死组织粉碎并吸出到专门的回收系统，完成普通方法无法进行的清创工作，而且工作面清洁无污染，几乎无交叉感染风险。

手术后容易发生压疮，到底是为为什么呢？如何预防压疮？日前，市场星报健康热线0551-62623752，邀请了合肥市三院烧伤整形科主任崔会新与读者交流。

■ 傅喆 记者 李皖婷/文 倪路/图

术后发生压疮的原因很多

读者：手术后容易发生压疮，到底是为为什么呢？

崔会新：多数压疮发生非单一因素。首要原因是体位受限导致的局部受压，如昏迷、瘫痪等需要长期卧床者，少数可见医源性石膏夹板固定不良等；其次是多数合并全身营养不良，如年老体弱、贫血、低蛋白血症、肿瘤晚期和大手术后；再次是局部因素，如潮湿、摩擦、受压时间过长、感觉减弱、大小便失禁、体重过重，或体重过重致局部骨骼隆突，护理不当未及时翻身等。以上三类因素多综合出现，并相互影响。

高龄、消瘦老人更容易得压疮

读者：术后是不是无论如何护理都会得压疮？

崔会新：临床上有一个名词称为“难免压疮”，发生的高危因素有：重要脏器功能衰竭(心衰、昏迷等)或偏瘫、高位截瘫、骨盆骨折、生命体征不稳定者，再合并以下五项其中两项以上：①高龄(≥70岁)；②白蛋白小于30g/L；③极度消瘦；④高度水肿；⑤大小便失禁，则无论护理是否得当，都极有可能发生压疮。



崔会新 专业擅长复杂鼻唇整形、乳房整形、复发性腋臭，以及慢性难愈合创面及复杂创面疑难危重患者治疗等。