

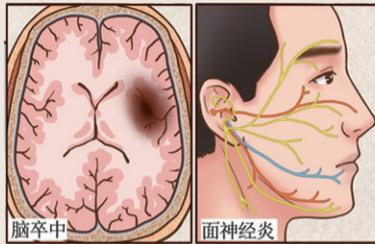


冬季防病之一——面瘫 天寒面瘫高发, 注意做好预防



近日,江苏淮安于女士长期熬夜加班,深夜骑车回家,第二天早上嘴歪且无法闭眼,被医生诊断为“面瘫”。冬季气温严寒,容易被疾病侵袭,面瘫就是冬季的一种高发疾病。记者从各大医院了解到,气温下降后,面瘫患者明显增多。面瘫的早期症状是什么?寒冷的冬季我们该采取什么办法预防面瘫呢?一起来看看本期健康问诊专家的观点。

■ 蔡富根/整理



脑卒中

面神经炎



寒冷刺激、病毒侵袭都会导致面瘫

面瘫是中医的叫法,西医称此病为面神经炎或面神经麻痹,是以患者一侧面部肌肉群无法正常运动为主要特征的疾病。

南京脑科医院神经外科副主任医师罗正祥表示:“根据部位分为中枢性面瘫和周围性面瘫。大部分人的面瘫是周围性面瘫,周围性面瘫中有一种叫突发性面瘫,主要原因就是不良刺激,在免疫力下降的同时合并外界的干扰,比如寒冷刺激、病毒侵袭都会导致面瘫。”

中枢性面瘫更多是因为大脑中动脉主干及分支闭塞导致,治疗要复杂些,需要先进行血管疏通等治

疗。在临床症状上,两者比较容易区别:“主要区别是中枢性面瘫眉毛能上抬,额纹是可以上抬的,周围性面瘫是面神经本身发生的问题,眉毛不能抬。”医生提醒,一旦发生突发性面瘫也不要过于紧张,及时就医,通过规范治疗,大部分患者都能够恢复。随着医学进步,针对一些反复发作、久治不愈的面瘫,北京上海等地的一些医院已经可以开展面神经移植手术。

专家提醒,面神经麻痹最常见于15~45岁年龄段的人群,在英国年发病率约为20/10万,每60个人中会有1个人在其一生中发生面神经麻痹,男女发病率无差异,但孕妇发病率较高。

面瘫的早期症状是什么?

面瘫的早期症状有哪些?专家指出,多数患者往往于清晨洗脸、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、鼻唇沟平坦、口角下垂。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。由于泪点随下睑外翻,使泪液不能按正常引流而外溢。其中周围性面瘫发病率很高,而最常见者为面神经炎或贝尔麻痹。部分患者可有舌前2/3味觉障碍,外耳道疱疹等。

眼睑震颤现象是常见的症状之一,患者在用力闭眼时会有一侧上睑颤动现象,很细微,但其的另一侧却

没有此症状。

瞬目运动是主要症状之一,此症状对面瘫的诊断有重要意义,一旦有此症状出现,应及时到正规医院诊治。

面瘫患者还会出现睫毛不对称的现象,这是面瘫患者一个重要症状,一旦这种症状出现的话,最好到医院进行治疗。

一旦发现自己的面部的表情不受自己的控制了,或者发现自己的面部表情完全瘫痪,就是吃一些东西也会有困难的时候,就要引起高度的重视了,因为这可能就是面瘫的前兆。如果能及时治疗,还可以控制病情的发展,减缓病情,否则的话,就会让脸部肌肉彻底瘫痪的。

面瘫患者的常见护理方式是什么?

得了面瘫的患者常见生活中需要注意哪些?专家提出了一下建议。

1.面瘫的禁忌。需要患者对饮食进行一些调整,主要是为了对治疗疾病产生帮助。患者要禁吃刺激性食物,如葱、蒜、韭菜、芥末、五香粉、咖喱粉等。

2.患者要戒烟酒,因为烟酒有比较大的刺激作用,所以患者一定要戒掉烟酒。饮酒过多,易引起维生素B的缺乏,成为神经炎的诱因,特别是白酒,酒精含量高,所以面瘫患者一定要控制不可多饮,这对面瘫的治疗是很有帮助的。

3.面瘫的饮食中适量的补钙对病情的恢复是十分必要的。在生活中还要经常补充钙质,这对面瘫的治疗也是有效果的。有的面瘫是因为维生素B的缺乏引起的神经炎而导致的。故长期偏嗜某些食物,如精白米类,结果使维生素B缺乏。所以面瘫的治疗还可以适量添加一些含维生素B族的食物。

4.面瘫患者可以多吃一些能够补充维生素B的食物和一些能够促进肌肉和神经恢复的补钙食物,如:新鲜蔬菜、水果、粗粮、豆类、鱼类等。

预防面瘫要从小处做起

日常生活中我们如何预防面瘫?专家做了以下提醒。

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。

2.遇到大风和寒冷的天气,出门时要轻拍、轻按面部、耳后、颈部的一些重要穴位,增加自己的御寒能力。

3.规律作息,放松心情。年轻人大多数喜欢熬夜,导致免疫力下降,从而诱发面瘫。遇到工作节奏快,工作压力大时,要学会保持良好的心态,可以采取正念冥想、彩绘曼陀罗等减压方法。

4.面神经麻痹病人不宜吃辛辣油腻食物。辛辣食物辛温燥热,易化火伤阴,而有些面神经麻痹病人是由中耳炎或脑膜炎等疾病引起的,辛辣食物或吸烟喝酒会加重

中耳炎等原发病,从而加重继发的“面神经麻痹”病情。

5.积极锻炼,预防感冒。上呼吸道感染可能会引发面瘫,而冬天正是流感高发季节,所以出门时记得戴好口罩,少去人群密集场所。适当锻炼,增强体质,提高免疫力。

云南省中医院针灸科医生熊允龙说,受寒面瘫大多数是因不注意保暖引起的。如市民发现面部一侧麻木时就应注意,要及时到医院检查,医院可通过肌电图检查确诊。对于因受冷导致的轻微面瘫,一般20天到一月就能恢复,越早治愈率也越大。不过,云南大学医院神经外科专家孙涛特别提醒,虽然一些很轻微的面瘫可一段时间后自愈,但不值得冒险,若程度严重损害了神经造成“毁容”,患者会终身后悔。

预防面瘫记住6点

1.做好保暖

出门尽量戴口罩,避开寒风对面部的直接袭击,尽可能不要迎风走。遇到大风天气时,用口罩、围巾把面部、耳前、耳后围起来保护好,增加自己的御寒能力。

2.增强体质

应提高自己的身体素质,避免过度劳累,尽量不要熬夜,并加强体质锻炼,增强机体的免疫能力,同时也要减轻心理压力,保持身心健康。

3.洗完头尽快吹干

平时洗头后,也要赶紧把头发吹干,不要让湿头发贴在自己身上,如果晚上洗头入睡前一定要吹干,避免寒邪侵袭。

4.预防过度劳累

过度劳累和病毒性感冒也容易导致面部神经肿胀、受压、损害,从而引起面瘫。

5.多做面部保健

尝试做一些面部保健,比如通过“吹口哨”“两腮鼓气”来锻炼面部肌肉。如此,正气内存,邪不可干。

6.不要贪凉

冬季要避免吃寒凉食物,就是盛夏也要避免因为贪凉而直接对着空调、电扇吹身体。规律作息,面对压力时,要以乐观平和的精神状态面对,学会自我调适。

5类人要格外注意

1.儿童。儿童受凉后,因为儿童的咽鼓管比成人短、平而且宽,开在鼻后孔的位置,处于咽旁系所以非常容易患中耳炎,而中耳又是连接着听神经和面神经的,因此就容易出现而耳炎性的面瘫。

2.孕产妇。孕产妇自身气血要养胎儿,或者化生乳汁,相比之下,头面部经络会空虚一些,因此会更容易受风。

3.老人。大多数老年人因自身患有基础疾病,如高血压、糖尿病等,体质较虚免疫功能低下,因此也被划入面瘫高发人群之列。

4.免疫力低下者。部分面瘫患者病前有过疲劳史,免疫力相对下降,如果遇到情感的相对过大波动,如生气、害怕、紧张、压力过大等,这类人也是易患面瘫的人群。

5.长期熬夜人群。这里所说的熬夜,指的是超过了凌晨1点还没有进入睡眠状态的人,长时间的熬夜也容易导致身体抵抗力的下降,造成人们所说的亚健康状态。