报眉广告 139 307 58 496
北京宣武医院神经内科专家会诊
沧州市二医院神经内二科6月22日周二上午，特邀北京宣武医院神经内科会诊中心主任李存江教授
来院为：神经内科疑难杂症、脱髓鞘病、中枢神经系统感染性疾病和特殊类型脑血管病等会诊。（限10名）
会诊地点：市二医院本部A座五楼神经内二科　李东旭15833179897　窦荣花13700373188
沧医广（2020）第26号

敞着窗户睡一觉 醒来竟嘴歪眼斜

医生提醒：夏季小心面瘫

本报记者　葛秋端

近日，我市市区50岁的李先生酒后敞着窗户就睡觉了。第二天一早，他一照镜子发现自己嘴巴竟然歪了，眼睛也斜了。李先生到沧州中西医结合医院一查竟是患了面瘫。记者采访沧州中西医结合医院治未病中心医生李宇海获悉，夏季来临，他们接诊的面瘫患者越来越多，有时候一天就能接诊几名患者。专家提醒市民，夏季夜晚，不要贪凉开窗入睡，以防患上面瘫。

1 都是开窗睡觉惹的祸

当天，李先生因白天干活过度劳累，晚上回家就想喝酒解乏。酒喝得太多，他竟然敞着窗户就睡着了。夜里，李先生曾被冻醒，但他并没有在意，继续倒头大睡。

第二天早晨醒来时，李先生感觉脸部肌肉有些紧，左眼不能闭合，很是不舒服。在刷牙的时候，李先生发现自己的左侧嘴角竟然还漏水。“我照了一下镜子，被自己扭曲的脸吓了一跳——嘴角歪了，眼睛周边也变形了，我都不认识自己啦！”李先生说，他赶紧找来一条围巾把脸包起来，马上到沧州中西医结合医院检查治疗。

接诊的治未病中心医生李宇海询问了李先生的病史，诊断他是因为受凉，导致风邪侵袭患上了面瘫。李医生给予针灸、推拿等疗法治疗。李宇海表示，由于李先生就诊及时，因此经过一段时间的治疗就可以康复了。

李宇海介绍，近日来，他们接诊的面瘫患者，都是因为劳累，抵抗力下降、天气变化大防范不当、开窗睡觉等原因导致的。

2 面瘫到底是咋回事

“面神经麻痹，俗称面瘫、歪嘴巴、吊线风，是以面部表情肌群运动功能障碍为主要特征的一种病。”李宇海说，面瘫的主要症状是口眼歪斜，它是一种常见病、多发病，不受年龄限制，但近年来发病趋势年轻化。患病后，患者的面部往往连最基本的皱额、蹙眉、闭眼、鼓腮等动作都无法完成。

李宇海介绍，面瘫一年四季都可患病，特别在炎热的夏季，人们出汗量增加，全身的毛孔处于开放状态，当面部周围神经血管受到冷刺激后，就很容易引起痉挛，造成面部微循环障碍，面神经因缺血而出现功能障碍，致面部表情肌麻痹，从而患上面瘫。

3 对着空调吹冷风也可致面瘫

前几天，27岁的小张踢了一场足球后，大汗淋漓的他对着空调口一阵猛吹，随后就出现了异常症状：右眼不能完全闭合、流眼泪、口角歪斜、刷牙时水从一侧流出，还伴有右面部发紧。

“长时间开着空调，温度设定过低，或者出入温差大的环境，以及运动后大汗淋漓、面对着空调、电风扇直接吹风，都是引起急性面瘫的常见原因。”李宇海说，中医认为，人劳累过度，机体正气不足，脉络空虚，风寒或风热侵入面部经络，气血痹阻，经筋功能失调，筋肉失于约束，就会出现面瘫。面瘫的病因主要有以下几种说法——

病毒感染：病毒原性学说，是目前广泛接受的学说，主要与带状疱疹病毒有关。

血运障碍：各种原因引起的面神经供血不足，动脉痉挛而致面神经因缺血而水肿。

环境损害因素：如凉风吹袭、冷温刺激均可诱发面瘫。

血管内高凝状态：血管内皮素是作用最强的血管收缩物质，研究表明，内皮素可能会损伤面神经微循环引起微循环障碍，使血管内处于高凝血状态，而高凝状态易引起面神经缺血性损伤。

4 一岁宝宝也中招

“面瘫其实没有年龄的限制。”李宇海告诉记者，他曾接诊最小的面瘫患者只有一岁。那名只有一岁的男婴点点（化名）还处于哺乳期，前不久，他的妈妈发现，点点笑的时候嘴巴是歪的，而且眼睛也闭不上。家人带点点到医院检查发现，点点患上了面瘫。点点的家人表示，他们很注意孩子的保暖，也很少带他外出，不知道为何点点竟患上了面瘫。

李宇海认为，面瘫是病毒感染所致，天气变冷、吹风等只是诱发因素。李宇海给点点实施了针灸、推拿等疗法，很快，他的病情就得到了缓解。另外，有的面瘫患者有反复发病的情况，李宇海提醒说，有过病史的人，尤其注意在天气变化比较大的时候，要十分注意脸部和颈部的保暖。

李宇海提醒大家，天气变化大时应根据自己的体质适度增加衣物。夜风吹在熟睡人的头面部，次日早晨就容易引起偏头痛，甚至出现口歪眼斜、流口水等症状，这是病毒侵犯了人体，导致面部神经麻痹；受凉风侵袭后，还会引起腹泻、颈腰椎病发作。

5 患病后要及时就医

“一旦得了面瘫病要及时地接受正规治疗。”李宇海说，面瘫如能及时治疗，大多数是能够痊愈的；如治疗不及时，面神经功能恢复不彻底，会出现面瘫后遗症。由冷风所致的面瘫，只要及时正确治疗，注意休息，大多数病人可在1个月—3个月即可治愈。

治疗时患者要注意：忌食辛辣刺激食物，以清淡、柔软、易消化食物为宜；多食富含维生素的新鲜水果、豆制品、大枣等。减少光源刺激，如电视、电脑、紫外线等，因光源刺激可影响瘫痪肌肉的恢复。眼睛闭合不全者，应注意眼睛的保护，可采用眼罩、点眼药水或涂眼药膏等预防并发症。晚上用热毛巾敷脸，每次15分钟，每天两次。多进行功能性锻炼，如抬眉、双眼紧闭、鼓腮、努嘴等。注意休息，适当运动，保证睡眠充足。

患者平时可以经常咀嚼口香糖，帮助面部肌肉运动，促进面部的血液循环，对面神经功能的恢复有很好的促进作用；温湿毛巾敷面部，每日2次—3次，也有利于面神经功能的恢复；还可自行对镜子做皱额、闭眼、吹口哨、示齿等动作，每天2次—3次，对于防止麻痹肌肉的萎缩及促进康复是非常重要的。

另外，钙不仅对骨骼和智力有益，还能促进肌肉及神经功能正常，由于面神经疾病患者主要是面神经传导障碍而导致肌肉萎缩，因此补钙很重要，排骨、深绿色蔬菜、蛋黄、海带、芝麻、水果、胡萝卜、奶制品等都富含钙质。维生素B族对面神经疾病的恢复也有帮助。维生素B族富含于下列食物中：香菜、番茄、冬瓜、黄瓜、木瓜、苹果、菠萝、葡萄等。维生素B族还能够帮助神经传导物质的合成，在咨询医生后可以适当进补。

6 如何预防面瘫

“科学预防是关键。”李宇海说，不要在户外就寝，夜间睡觉时不要大开窗户，以免风直吹面部，床头应距离窗子1米以上。卧室的空调不要直对床头，以防夜间空调冷风直吹面部。在疲劳时或者洗浴后，防止再受风。坐公交车或开车时，不要在高速时段开窗，避免让风直吹面部。骑摩托车或电动自行车，一定要戴口罩或者头盔防护面部。

在早晨、傍晚较凉爽的时候，可根据自身的情况选择一些适宜的体育项目，如散步、体操、打太极拳、跳舞等，长期坚持下去，会使体质逐步得到提高，对风寒的易感性和抗御能力也会大大增强。

李宇海提醒，预防面瘫，大家平时注意少吃油腻、不易消化的食品，要多吃一些蔬菜和水果，如桃、葡萄、苦瓜、茄子、青椒、韭菜，来维持足够的维生素摄入。另外还要吃一些米面、粗粮类食物，以保持机体足够的能量供给，增强抗病能力。另外，尽量不要用冷水洗脸，每晚睡前可以用热水泡脚10分钟—20分钟，随后进行按摩。