

## 齐鲁晚报大篷车进社区

主办: 齐鲁晚报·今日淄博  
漱玉平民大药房

## 头发没干透骑车出门冻出面瘫

冬季冷风猛吹易引发面瘫,大篷车为市民讲解预防治疗方法

本报1月11日讯(记者 唐菁) 10-11日,本报大篷车在漱玉平民大药房张店潘南路店为市民免费体检,冬季面瘫易发,大篷车为市民讲解了预防和治疗的正确方法。

前段时间,家住张店阳光春城的市民刘女士洗完头发后,在头发没完全干透的情况下骑电动车出了门。“回家后感觉脸部有种麻木感,一照镜子发现两只眼睛不对称了,这可把我吓坏了,到医院确诊是面瘫。”刘女士说。

据了解,面瘫的确切病因未明,一般认为与自身免疫反应有关,病毒感染也会引起面神经的肿胀。另外,冷刺激会使神经充血,这也是寒冬面瘫多发的原因。

据漱玉平民大药房工作人员孙镇海介绍,面瘫也称面神经麻痹,以冬季和忽冷忽热的时节最易出现。冬季冷风猛吹,当人们面部受到冷刺激后气血运行受到影响、面部经络的构造失和,面神经缺血而麻木,受面神经操纵的面部肌肉呈现功效阻碍,导致面瘫。“面瘫的主要临床表现为一侧面部额纹消失、眉毛抬不起来、眼睑闭合不全、流泪、嘴角歪斜、刷牙漱口漏水、咀嚼费力,部分患者早期



漱玉平民大药房工作人员为市民提供肩颈按摩仪免费体验。实习生 李洋 摄

还可能出现耳后疼痛等。”孙镇海说。

孙镇海还从中医的角度来解释面瘫的成因。面瘫与受风邪有关,风是自然界的一种现象,如果引起人生病的话,在中医上就叫做“风邪”。很多面瘫病人都有受风史,但也有些病

人并没有吹风,这类人发病的原因,跟自己当时身体状况不好有关。中医理论认为,风是属于阳邪,而头面部属于阳位,有句话说“风邪,阳邪,易袭阳位”,所以头面部被风吹了以后,邪留经络,经络出现问题,就极有可能发生面瘫。

有些人得了面瘫后并不知情,一看嘴巴歪了,以为是口腔方面的问题,跑到口腔科把每个牙都查了一遍;有些病人因为面瘫引起耳朵痛,则跑到五官科去了。“对于面瘫,及时发现、及早治疗非常重要,否则会留下后遗症。”孙镇海说。

## 经常熬夜人群易被面瘫“盯上”

想要预防,除了注意保暖,还要规律作息、增强体质

入冬以来,面瘫患者明显增多,面瘫虽不危及生命,但事关“脸面”,若出现面瘫症状要及时就医,可运用针灸、理疗,面部表情肌力训练手法来治疗。小寒时节过后,进入一年最冷的时候,外出最好佩戴围巾、口罩,注意保暖,以免受风寒。

本报记者 唐菁

## 冷刺激使神经充血,秋冬面瘫多发

很多人都以为面瘫只会招惹中老年人,其实不然,年轻人如果要风度不要温度,也可能“冻出”面瘫。近期,有媒体报道称,一位22岁的武汉姑娘为了向心仪的男生“秀”自己的美好身段,约会时只穿了薄薄的毛衣和裙子,在寒风中逛街后,次日竟然嘴眼歪斜、不停流口水,被诊断为面瘫。

漱玉平民大药房工作人员尹希玉解释,面瘫又叫“周围性面神经炎”或“面神经麻痹”,其实一年四季都会发病,不过在秋冬季节会更常

见。人的面神经通过的“通道”中有一段是狭窄的骨性结构,当面神经出现炎症、水肿,狭窄的骨性结构会对面神经产生刺激,使得面神经的功能失调,进而使面神经控制的相关肌肉也失去控制。

另外,冷刺激也会使神经充血,这也就是为何秋冬季节面瘫多发的原因,当气温骤降之时,风寒之邪乘虚侵袭面部神经,就容易发生面瘫。“此外,体质差、作息不规律、经常熬夜的人群,也较容易出现面瘫。”尹希玉说。

## 发病两周内是治疗最佳时机

尹希玉介绍,面瘫发病两周内是治疗的最佳时机,超过一个月治疗,效果就大打折扣,可以运用针灸、理疗,面部表情肌力训练手法等中西医结合方式治疗。专家还强调,治疗面瘫急性期不宜运用强刺激针刺,针灸应温和行针,另外配合理疗等温热疗法;恢复期治疗可采用温热疗法、高频电疗法、神经肌肉电刺激、针灸疗法等。在治疗阶段,患者要时常进行表情肌训练。

在临幊上,早期的治疗目标主要是消除面神经炎症和水肿。西医的治疗方法中,

素的使用是首选。有些患者一听到要用激素就非常抗拒,担心服用激素后会出现副作用。其实,激素主要用于面瘫急性期的治疗,一般使用时间最多10天,患者担心的副作用出现的几率很小。另外,还会用到B族维生素以及一些改善血液循环的药物。同时,可能会配合红外线、超短波等辅助治疗手段。

尹希玉提醒,治疗时,要遵守医嘱,疗程要足,不要过于担心是脑部问题引起头面部疾病,其实这只是周围神经的病变,病人一定不要焦虑,全程配合治疗。

漱玉平民大药房工作人员提醒,预防面瘫关键在于增强体质,提高抵抗疾病的能力。想要远离面瘫,首先从培养良好的生活习惯做起,做到规律作息,不熬夜。“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,熬夜的危害是再多维生素、保健品和补品都补不回来的。”尹希玉说。

工作繁忙的时候也不要忘记适当放松一下身心。饮食方面尽量减少煎炸、辛辣、烧烤等过于燥热的食物,选

择新鲜蔬菜、粗粮、水果,少盐少糖少油,还有,过量饮酒也是诱发面瘫的因素之一。

冬季保暖最为重要。冬季易发面瘫是因为过于寒冷的空气对人体的伤害,所以保暖是预防冬季面瘫发生的有效方法。在户外尤其要重视对头部的保暖,避免风寒的刺激。面部热敷对预防面瘫也有一定效果。可以每晚用热毛巾敷脸4次左右,加速面部血液的流动,保持头部的温度。另外,中老年人可以进行功能性锻炼,如抬眉、双眼紧闭、鼓气、张大嘴等,对于面瘫的治疗也是非常有帮助的。



多知道点儿

## 人为什么会被冻出病

人作为一种恒温动物,身体有一定的体温调节能力,穿着只要在一定范围内就不会冻坏。冻的程度太厉害,也可能造成不良后果。

冻虽然不会增大感冒的几率,但也会让人着凉,比如发抖、打喷嚏、鼻塞不畅等。这是人体的正常生理反应,往往注意保暖,喝点热水,睡一觉就好了。

皮肤上有一种感受器被称作冷感受器,冷感受器在体表的分布不均匀,在躯干上的分布高于四肢,因此躯体对冷这种感觉会比四肢更敏感。这就是为什么用手试试冷水没什么感觉,跳进冷水池洗个冷水澡就需要很大勇气了。

在冷感受器中,接受冷刺激的感受之一称为TRPM8受体,这种受体被激活后,冷信号通过神经传导到达大脑皮层的温度感觉中枢,此时我们就感受到了凉意。接下来大脑就会发出各种身体指令,比如打冷颤、不再出汗等,这些指令再传递到相应的效应器,比如肌肉以及内分泌腺,身体就会产生相应的动作和反应。

## 冬天穿得太少易诱发关节炎

冬季天气寒冷,穿得太少,多种疾病容易“找上门”。

人的正常内部体温一般在37℃,倘若下降到35℃,低温症的症状就开始出现。一开始人还能保持清醒,并通过寒战来升高体温。然而当体温下降到33℃,人就可能失去部分记忆。体温28℃时,大多数人会失去意识。体温低于21℃,四肢的血管纷纷收缩,血液回流,血压急升,心脏病可能因此发作。

寒冷是诱发关节炎和风湿因子的一个强大的外在因素,不可忽视。冬天的时候穿少了,受到冷风吹腿都会疼。产生这种情况一般有两种原因:一种可能是以前腿脚受过风寒湿等侵袭,遇冷风诱发所致。另外也可能是身体肾阳亏虚引起,阳虚身体就会肢冷怕冷。

很多女人为了爱美,冬季常常穿得很少,但是因为女性普遍体质偏寒,如果再被寒风冻着,那就容易因为宫寒,进而导致不孕不育症的发生,有碍于以后的生育。



漱玉平民大药房工作人员给市民量血压。实习生 李洋 摄

## 寒冬外出注意头面部保暖

## 保持愉悦心情也可预防面瘫

注意防寒保暖、避免吹风。外出可以戴口罩或用围巾把面部、耳前、耳后围起来保护好,不要接触冷风;平时洗完头之后,也要赶紧把头发吹干,不要让湿头发贴在自己身上。饮食方面需按时进餐,少吃腌制品、辛辣、海鲜等发物。

合理的运动能够提高人体自身的抵抗力,可以有效防止疾病的發生。足够的睡眠可以维持人体的健康状态,提高免疫力,减少疾病的發生。心理因素是引发面瘫的重要原因之一,因此,保持愉悦的心情不仅有利于身体健康,也是预防面瘫的有效方法。

吹风后对着镜子练习皱眉、闭目、撅嘴等动作,还可以适当咀嚼口香糖,加强瘫痪肌群的恢复。

本报记者 唐菁