

夏日炎炎,暑气灼人,空调成了很多家庭夏日不可缺少的一部分。然而,有市民夜里开着空调睡觉,第二天醒来一照镜子,嘴巴竟然歪了,甚至基本的抬眉、闭眼、鼓腮、呲牙等动作都做不了,这究竟是怎么回事呢?

据乐山市人民医院神经内科副主任黄惠英介绍,进入夏季,因为贪凉,不少人选择睡觉开窗户、吹空调、吹风扇,面部长时间受到冷气侵袭,神经中的血管就会因受寒诱发痉挛,引起面神经组织缺血水肿,进一步神经卡压,从而导致面瘫。

夏季如何吹空调,患了面瘫又该怎么办?

受寒、感染、劳累等可导致面瘫

“面瘫也称为面神经麻痹,是面神经受损导致面肌瘫痪的一种神经缺损症状。面瘫可见于任何年龄及性别的人群,特发性面神经麻痹是最常见病,其他有脑卒中、颅内肿瘤、颅内感染、头部外伤等。”黄惠英介绍,面瘫可分为中枢性面瘫和周围性面瘫。

中枢性面瘫表现为病灶对侧下部面肌瘫痪:鼻唇沟变浅、口角歪斜、讲话漏风等,但额纹存在,皱眉、闭眼等动作无异常,随意动作丧失,仍有哭笑等表情。

周围性面瘫表现为病灶同侧上部及下部面肌瘫痪:表现为鼻唇沟变浅、口角歪斜、讲话漏风、留涎、闭眼困难等,丧失同侧面部表情。吃东西常有食物残留在嘴里,漱口时水从患侧口角漏出,部分患者伴有舌前三分之二味觉减退,面部皮肤感

觉麻木,患侧耳后疼痛等表现。

生活中常见的周围性面瘫是由面神经炎引起的病灶同侧全部面肌瘫痪的疾病。年发病率约0.2%,年龄及性别无明显差异,从几岁到幼儿到七十岁的老人家都有发病的情况。引起周围性面瘫的原因有多种,面神经受到寒冷、感染、挤压等刺激损伤出现水肿后就会产生面神经麻痹,常见情况一般是患者过度疲劳,熬夜并长时间对着面部吹风后发病。周围性面瘫有部分人能自愈,但自愈率有限,原则上是及时发现、及时治疗,提高治愈率,预防后遗症,杜绝并发症。面瘫一般在3周内能恢复,部分患者需3至5个月,面瘫若不能及时或延误治疗将会造成严重并发症和后遗症,如面部肌肉不自主痉挛,面瘫不能纠正导致眼睑闭合不全、口角歪斜,面部肌肉联动运动例如咀嚼食物时眼睛会跟着眨。

小心面瘫 炎夏过度贪凉

肌肉训练 促进面部功能恢复正常

临床上,周围性面瘫大多数是单纯面神经炎,急性期可使用激素治疗,使用改善循环、营养神经、针灸等治疗。如果有疱疹,要使用抗病毒治疗。也有可能其他原因导致的面瘫,需要根据病情综合诊治。如果是中枢性面瘫,可能是颅内病变导致的,需要完善头颅CT或者MRI等检查进一步明确病因,根据病因治疗。

黄惠英指出,面瘫时主要累及的表情肌为枕额肌额腹、眼轮匝肌、提上唇肌、颧肌、提口角肌、口轮匝肌和下唇方肌。进行这些主要肌肉的功能训练,可促进整个面部表情肌运动功能恢复正常。但在训练时应根据患者的不同症状选择下述的治疗方法,每日训练2-3次,每个动作训练10-20次。

鼓腮训练

鼓腮训练有助于口轮匝肌及颊肌运动功能的恢复。鼓腮漏气时,用手上下捏住患侧口轮匝肌进行鼓腮训练。患者能够进行鼓腮运动,说明口轮匝肌及颊肌的运动功能可恢复正常,刷牙漏水、流口水及食滞症状消失。此方法有助于防治上唇方肌挛缩。

抬眉训练

抬眉动作的完成主要依靠枕额肌额腹的运动。在轻、中度病变型面瘫中,枕额肌额腹的运动功能较容易恢复。嘱患者上提健侧与患侧的眉目,有助于抬眉运动功能的恢复。

耸鼻训练

耸鼻运动主要靠提上唇肌及压鼻肌的运动收缩来完成。耸鼻训练可促进压鼻肌、提上唇肌的运动功能恢复。有少数患者不会耸鼻运动,在训练时应注意往鼻子方向用力。

闭眼训练

闭眼的功能主要依靠眼轮匝肌的运动收缩完成。训练闭眼时,嘱患者开始时轻轻地闭眼,两眼同时闭合10~20次,如不能基本闭合眼睑,露白时可用示指的指腹沿着眶下缘轻轻的按摩一下,然后再用力闭眼10次,有助于眼睑闭合功能的恢复。

努嘴训练

努嘴主要靠口轮匝肌收缩来完成。进行努嘴训练时,用力收缩口唇并向前努嘴,努嘴时要用力。口轮匝肌恢复后,患者能够鼓腮,刷牙漏水或进食流口水的症状随之消失。训练努嘴时同时训练了提上唇肌、下唇方肌及颊肌的运动功能。

示齿训练

示齿动作主要靠颧大、小肌、提口角肌及笑肌的收缩来完成。而这四块肌肉的运动功能障碍是引起口角歪斜的主要原因。嘱患者口角向两侧同时运动,避免只向一侧用力练成一种习惯性的口角偏斜运动。

注意空调温度 出汗后不宜立即吹空调

空调作为夏季消暑利器,要用但更要注意科学使用。

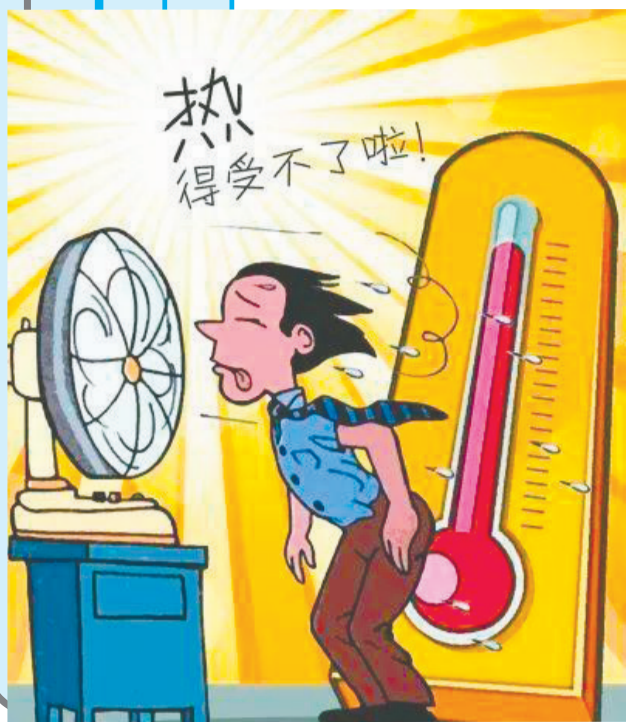
首先,开空调的温度不是越低越好。即使室外再炎热,室内的空调温度也不宜设置太低。一般成年人在空调房内最适宜温度为25-26℃,体弱者27-28℃,室内外温差最好不超过8℃。并且,空调风要往上吹,避免冷风直吹身体及面部。有条件者可购置挡板挂于出风口,使风向朝上。

其次,出了一身汗回家不应立刻开空调。因为此时毛孔完全打开,容易让体温急剧下降,诱发感冒等病症。建议室外进入室内后至少

等10分钟再开空调,每隔1小时开会儿窗通风。此外,开空调会使室内空气变干,并且由于空气不流通,容易让人鼻塞、喉咙干、打喷嚏等。因此,经常处在空调环境的人,应多喝水和菊花茶,多吃富含维生素的新鲜水果。

有关节炎、风湿病的老人,发育不完全的小孩以及孕妇等身体免疫功能较差的人,最好少用空调。尤其每天清晨和黄昏室外气温较低时,应多到户外做些运动,呼吸新鲜空气,增强身体的适应能力。

记者 戴余乐



不要过度贪凉 资料图片
请图片作者与本报联系,以奉薄酬