

# 秋冬季寒冷，骑车容易导致面瘫

□ 杨波 记者 李皖婷/文 倪路/图

秋冬季天气寒冷，是面瘫的高发季节，不少人因未能注意为颜面防寒保暖，导致患上了俗称“歪嘴风”的面瘫。患者可出现面部麻木紧绷感，目不能闭，不自觉流泪、口角歪斜，进食时残渣滞留，说话不清楚等症状。11月17日上午9:30至10:30，安徽中医药大学第二附属医院王颖教授将和读者聊一聊面瘫的中医防治。



## 本期指导专家：王颖

安徽中医药大学第二附属医院教授、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”。

## 秋冬季寒冷，骑车易致面瘫

读者：什么是面瘫？什么人容易得面瘫？

王颖：面瘫的中医正名为“口僻”。相当于西医的“面神经麻痹”。分为周围性面瘫和中枢性面瘫。中枢性面瘫系核上组织受损引起，表现为颜面下部的瘫痪；周围型面瘫由面神经受损引起，整个面部都会有“瘫痪”的症状。

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，也是导致周围性面瘫发生的重要因素。

秋冬寒冷季节，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。

## 一周病情报告

### 预防肺炎需加强免疫力

近日阴雨绵绵，凉意袭人。据合肥市一院门诊部数据统计，近期前来呼吸内科就诊的肺炎患者人数明显增多。

该院呼吸内科主任李秀分析说，患者接触到一些厉害的病菌或病毒，身体抵抗力弱或者上呼吸道感染时没有正确处理等因素都会导致肺炎。肺炎的临床症状主要有呼吸急促，持久干咳，可能有单边胸痛，深呼吸和咳嗽时胸痛，有小量痰或大量痰，可能含有血

## 中医治疗面瘫可针刺、艾灸、拔火罐等

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，越早治疗效果越佳。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最好的治疗方法之一。针灸治疗面瘫的方法有针刺、艾灸、拔火罐等。针灸可调节面部局部气血经络，疏风散寒通络，使其通畅调和，面瘫自愈。尽早选择针灸治疗对促进康复有着积极的意义。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。

## 预防面瘫要注意防风防寒、多休息

读者：如何及早发现和预防？

王颖：面瘫一般有一周左右的进行性加重期，大部分的患者经过及时有效的治疗，1个月左右即可痊愈。如果选择的治疗方法不正确或者治疗不及时，也有很多患者会留下口角歪斜等后遗症，久治不愈。

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。

## 得了面瘫不宜吃辛辣刺激、肥甘厚腻的食物

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，可适当选择食用。

丝。患者一旦出现这些症状，应及时来医院就诊。

李秀提醒，幼儿患上肺炎时，症状常不明显，但小儿肺炎起病急、病情重、进展快，是威胁宝宝健康乃至生命的疾病，应注意及时治疗。肺炎对儿童、老人和体弱者等免疫力低的人群更具危险性，因此这些人群应加强防范，提高自身免疫力来抵御肺炎。

苏洁 记者 李皖婷

## 下期预告

### 二胎时代来临 听专家聊聊怀孕生产那些事儿

高龄怀孕有哪些风险？早孕B超检查是安全的吗？第一胎剖宫产，第二胎可以顺娩吗？下周二(11月24日)上午9:30-10:30，本报健康热线0551-62623752，将邀请安徽省中医院妇产科一病区主任夏咏梅主任医师为大家提供热线咨询。

夏咏梅，从事妇产科临床工作20年，具备深厚的妇产科诊疗、手术功底，临床技能全面，对产科急危重病病人的抢救、产科合并症及并发症的处理及妇产科疑难杂症的诊治均有丰富临床经验。

陈小飞 记者 李皖婷

### 久坐导致颈椎病 冬季注意颈部保暖

医生提醒市民，寒冬将至，需注意颈部保暖，久坐的市民更需注意防范颈椎病。

安医大二附院急诊科医生介绍，患者颈部肌肉暴露在外容易受到寒气刺激，会使局部肌肉保护性收缩，以避免过分散热。这样，使得颈部肌肉肌张力增高，容易出现颈部力量失衡，导致颈部肌肉紧张痉挛，进而压迫到神经、血管，则发生颈肩关节疼痛、酸胀、落枕、手臂麻木不适、四肢不温。如原来颈部已有病变，就更容易诱发颈椎病。

医生提醒，冬季寒冷，要随时注意颈部保暖，白天外出时颈部要戴上围巾保暖，晚上还可以用热水袋在颈部外敷，尽量避免穿过于低领的衣服。

戴睿 记者 李皖婷

### 寒暖胃，早起喝杯生姜水

天气逐渐变冷，容易诱发心脑血管疾病、胃肠道系统疾病，以及感冒、哮喘、过敏性鼻炎、鼻炎等慢性系统疾病。对此老年保健专家建议，气候干冷，要注意补充水分，可以吃香蕉、苹果、柿子、橙子等水果。而炒瓜子、炒栗子等干燥食物，尽量少吃。晨起可以先喝一杯蜂蜜水，具有润肺排毒的作用。胃寒者可以早上喝一杯生姜水，驱寒护胃。

此外，还可以多吃一些温和性食物，比如：山药、羊肉、百合、核桃、胡萝卜、冬瓜、银耳、莲藕和各种豆类制品，也可吃些白木耳、芝麻、蜂蜜、冰糖等食品，润肺生津，防止容易出现的口干、皮肤粗糙、大便干结等问题。

记者 李皖婷

### 孕妇皮肤瘙痒当心胆酸代谢异常

有些女性到了妊娠中后期，可能出现皮肤局部甚至全身瘙痒现象，以为是过敏反应置之不理。省中医院妇科专家表示，瘙痒也可能是妊娠期肝内胆汁淤积症的表现，这种疾病易造成胎儿宫内缺氧，导致早产及产后出血过多，增加胎儿的死亡率。

患有妊娠期肝内胆汁淤积症的孕妇，会在怀孕五六个月或七八个月后身上局部皮肤莫名瘙痒，发痒的部位多在腹部、脚心、掌心、四肢，少数遍及全身，但作皮肤检查却无任何异常。产妇会因其剧烈瘙痒而抓挠，破溃形成痂壳。瘙痒程度夜间比白天剧烈。

专家提醒，一旦查出患有妊娠期肝内胆汁淤积症，孕妇当加强对胎心音的监护，发现问题后及时就医。平时可用热水热敷发痒局部，有利于炎症的治疗，还可用食醋、热水擦洗瘙痒部位，减轻瘙痒之苦。

张依帆 记者 李皖婷

### 中国医院最佳专科声誉排行榜出炉 我省两家医院榜上有名

日前，复旦大学医院管理研究所在沪发布《2014年度中国医院最佳专科声誉排行榜》等17个榜单，这份榜单由全国34个临床专科的3729名著名专家学者参与评审，堪称业内权威。在全部34个专科中，我省共有安徽省精神卫生中心(合肥市四院)的精神医学和安医大一附院的皮肤科2个专科上榜。

据了解，复旦大学医院管理研究所从2010年8月开始，启动了全国首家也是唯一的《中国医院最佳专科声誉排行榜》和《中国最佳医院排行榜》评比工作。2014年排行榜还新增了区域最佳医院排行榜，从而进一步完善了榜单体系，达到引导患者当地科学就医的作用。

朱世玲 记者 李皖婷