

掏钱理赔心不平，她突然口歪眼斜；工作娱乐两不误，可她变得面无表情……

冬病夏犯：年轻人怎么样远离面瘫

今日女报/凤凰网记者 李诗韵 通讯员 许秀峰

瞪眼、嘟嘴、“死鱼眼”……“面瘫”一词，对小年轻们并不陌生，常被用来吐槽明星演技差劲，嬉笑怒骂皆一个表情。然而，你却不知道，真正的“面瘫”离我们的生活并不遥远，即便是炎热的夏季，也可能摊上这个“木鱼脸”。

也许你还在疑惑，面瘫不是冬季高发疾病吗？先看看长沙市中心医院今年6月以来的就诊数据——1个月时间，医院接诊了25名面瘫患者，且以年轻人为主。那么，他们究竟干了什么？

■故事

掏钱理赔后，较真的美女脸“歪”了

谨言慎行、做事认真的个性本是好的品质，可对25岁的王女士而言，却成了一个威胁到健康的“毛病”，不仅伤了心，还让身体吃了亏。

近日，王女士照例下班骑车回家，途经一个转弯处时，身边急驰而过一辆奔驰轿车，慌乱中，自行车有些失去控制，摇晃了一下后，竟然剐蹭到奔驰轿车的尾部，并致其掉漆。事情发生后，双方各执一词，最终王女士拿出1000元现金给付对方，此事才得以平息。

王女士平日性格内向，少言

寡语，做起事来，更是谨小慎微。面对这样的一场交通事故，她回到家中也百思不得其解——“因为他们车速过快，惊吓我在先，导致车失去平衡，碰到轿车。所以，他们应该自行修车，凭什么让我理赔？”

越是纠结，王女士越感觉怒火中烧，浑身颤抖。哪怕是躺在床上，她仍在想着理赔不当事故，慢慢地，她在怒气中睡着了。殊不知，第二天醒来时，家人发现王女士的口角一直处于抽搐状态。紧急送医后，经医生诊断，王女士生气睡觉导致了面瘫。

■专家帮帮忙

情绪暴躁“加速”面瘫



陈立早（长沙市中心医院康复医学科副主任医师）

“俗称的‘面瘫’在医学上称之为面神经炎，是一种周围性面神经麻痹。”长沙市中心医院康复医学科副主任医师陈立早介绍，受凉、感染、中耳炎、情绪暴躁及面神经在面神经管出口处

受压、缺血、水肿等情况均可引起发病。一般来说，这种疾病冬季寒冷天气高发，但随着夏季高温的到来，暴躁的情绪也让患面瘫的病人越来越多。

面神经炎的主要症状为一侧面部表情肌瘫痪、额纹消失、不能蹙眉、眼裂闭合不能或闭合不完全、病侧鼻唇沟变浅、口角歪向健侧、吹口哨及鼓腮不能等。

“个别女性面瘫患者照镜时，发现自己的面容变丑陋，害怕见人，情绪变化。也有不少面瘫患者产生焦虑、恐惧、忧郁的情绪，导致心情紧张、激动，有的患者担心治不好会留下后遗症而整天唉声叹气，内心充满苦恼。”陈立早表示，除了药物治疗，面瘫病人还需要配合心理治疗，避免心理压力太大，反而加重病情。

■故事

下班后熬夜打麻将，她变得面无表情

无独有偶。在长沙市中心医院病房内，一名因通宵打麻将而面部“麻木”的美女正后悔不已。原来，美女小陈因近段时间迷上了打牌，多日无规律作息，白天要上班，晚上又继续熬夜和朋友通宵打牌。经过连续“作战”不休息后，体力严重透支。

三日后，小陈突然感到头晕怕冷，左耳有些胀痛，



而漱口时合不拢嘴，有些漏水。起初自己并未特别在意，像往常一样去上班。直到中午时，同事们发现小陈的左侧脸歪向一边，眼睛也歪斜，嘴也合不拢了，才急忙把她送到医院。最终，经医院诊断为周围性面瘫。

■专家帮帮忙

出现“口眼歪斜”，先与中风症状鉴别

经上犯面颊、耳窍，出现面瘫症状。因此可以说，面瘫的发病，内因是主导，外因是直接诱发因素。

陈立早认为，若发现“口眼歪斜”的症状，首先要把面瘫和脑血管病引起的面部肌肉瘫痪进行区分——脑血管疾病如中风引起的面瘫症状，患者多表现为口舌歪斜，也就是说舌头和面部出现歪斜，而眼睑的闭合功能多数不受影响，并且一般额纹不会变浅或消失；但对于神经炎引起的面瘫，最主要的症状是口角和眼出现歪斜，舌头活动正常。另外，中风引起的瘫痪，除面部瘫痪以外往往伴有上、下肢的偏身瘫痪，并且患者可能出现言语不利等症状。

“不少患者在发病前有明显的情绪波动，如生气、着急上火；或者有明显的疲劳史，如长途旅行、过度劳作等。”陈立早指出，两类人是面瘫的高发人群。一类患者属于脾胃气虚、正气不足，面部脉络空虚，遭受风寒侵袭后，外邪乘虚入中；第二类患者是患有肝气郁滞、肝火上炎之证，肝气或肝火循

■养生堂·健康支招
怀疑自己面瘫，
你该这样做

首先，马上就医，遵医嘱及时及连续性的治疗。急性期充分休息，避免去人多、空气污浊的场所，避免受风、受寒再加重病情。

其次，注意气候温、凉、湿、热变化，注意饮食清淡但营养丰富，多食瘦肉、豆类、骨肉汤等，主食尽量以半流食或软食为主。有味觉障碍的患者应注意食物的冷热度，以防烫伤口腔黏膜。同时，忌吃生冷硬及辛辣刺激性的食物。

另外，保持口腔清洁，饭后及时漱口，防止患侧食物残留。眼睑闭合不全者，平时外出或睡眠时应戴眼罩，睡前涂红霉素软膏（注意过敏），防止角膜炎或暴露性结膜炎。



面神经炎患者 出院后怎么康复

首先，加强体育训练，增强体质。每天早睡早起，适当锻炼身体，合理规律地学习、工作和生活，避免过度疲劳，增强机体抵抗力。

其次，学会自我保健。出院后仍应注意不能用冷水洗脸，避免直接吹风，注意天气变化，及时添加衣物，防止感冒。

最后，保持乐观的情绪。保持心情愉快、乐观向上，保持情绪的稳定，避免精神紧张。容貌仪表的完整性遭受严重的破坏时，其伤害性不仅仅是机体结构与功能的丧失，还会造成严重的心理负担。消除恐惧、害羞心理，积极配合治疗。同时，外出时可戴口罩、围巾或使用其它有效改善自身形象的恰当修饰。

OTC 国药准字 Z45022017

葛洪桂龙药膏 调五脏 治病补身

急病用猛药，慢病用补药，补药之中属膏方

葛洪牌桂龙药膏，精选28味野生中药，久熬成膏分入五脏，药材好药力强，入口即容易吸收，方中三爪龙、狮子尾等入心经，青藤、万筋藤、四方藤、过岗龙、杜仲等入肝经，老鸦嘴、千斤拔、土茯苓等入脾经，五爪龙、牛大力、玉郎伞、高山龙、白芷等入肺经，黑老虎根、首乌藤、九牛力等入肾经，祛风湿止疼痛，活经络补气血，温肾阳调五脏，用于风湿骨痛、慢性腰腿痛、心悸气短、失眠多梦、肾虚尿频等慢病治疗。

这里有专家全天的陪伴
这里有医生一对一指导
养生知识天天都更新
食疗药方条条治大病
扫描二维码 关注五脏健康道

桂药广审(文)第2016030030号

限量超值体验优惠，另有豪礼相送！

请仔细阅读说明书并按照说明书使用或在医师指导下购买和使用
广西邦琪药业集团有限公司

广西邦琪药业集团有限公司

体验热线 400-750-8800

销售地址：岳麓区咸嘉湖路656号众泽堂大药房（省肿瘤医院后门旁）