

抓住黄金干预期，守护好“面子”

◎柳州市工人医院全科医学科 廖淑芳/苏 胜

清晨醒来，突然发现嘴角歪了、眼睛闭不紧、喝水还漏水——很多人第一反应就是：完了，我是不是中风了？

先别慌。这种突发“脸歪”，绝大多数并非中风，而是特发性面神经麻痹，也就是我们常说的面瘫。它来得虽急，但只要抓住早期治疗时机，多数患者都能恢复得很好。

学会快速区分面瘫与中风

面瘫分为两种，病因截然不同。

特发性面神经麻痹最常见，病理表现为面神经发炎水肿。典型症状包括双侧眉毛不对称，患侧抬眉困难；用力闭眼时，患侧闭不严，露出白眼珠；微笑露齿时，嘴角向健侧歪斜；鼓腮吹气时，患侧明显漏气。此外，患者手脚活动完全正常，但可能伴有耳后疼痛、味觉减退等症状。

中枢性面瘫的病理改变在大脑，多与中风相关，患者的额头活动基本正常，能正常抬眉，但口角歪斜，且常伴有手脚麻木无力、言语不清、头晕、行走不稳等症状。

区分面瘫与中风，可牢记这个口诀：抬眉困难、手脚正常，多为普通面瘫，尽快就医；能抬眉、口角歪、肢体不适，要高度警惕中风，立即拨打120。

当然，单凭症状无法百分之百排除脑血管问题，第一次出现脸歪，都建议尽快到医院鉴别诊断。

四大面瘫诱因要警惕

面瘫的确切机制尚未完全明确，但临床普遍认为与嗜神经病毒（如带状疱疹病毒、单纯疱疹病毒

等）感染有关。常在受凉或上呼吸道感染后发病，可能是茎乳孔内的面神经发生急性病毒感染和水肿，在狭窄的骨性管道（茎乳孔）内受压或局部缺血，导致周围性面神经麻痹。

因此，感冒、发烧时要充分休息和及时治疗，避免病毒扩散；使用空调、风扇时，要避免直吹面部，冬季外出注意面部保暖，不要湿着头发出门；避免过度疲劳，规律作息、坚持运动、均衡饮食，以增强自身的免疫力。

得了面瘫，这样处理最正确

面瘫常在数小时至一两天内逐渐加重，发病48~72小时是治疗黄金期，越早就医越好。因此，突然出现嘴角歪斜等症状时，请按以下步骤处理。

第一，及时就医，首选神经内科。医生会先排除中风，再制订个性化的治疗方案。切忌自行贴膏药、乱针灸、信偏方，以免延误病情。

第二，遵医嘱规范用药。本病主要治疗原则是促进局部炎症、水肿及早消退，改善局部血液循环，缓解神经受压，促进神经功能恢复。急性期患者要尽早使用皮质类

固醇，可以减轻局部水肿、炎症；B族维生素有营养神经的作用；病毒感染者可加用抗病毒药物，如阿昔洛韦、伐昔洛韦等。需要注意，激素类药物必须在医生指导下使用，不可自行服用；停药时，需逐渐停用。

第三，做好日常护理，助力康复。面部注意保暖，可适当热敷；眼睛闭不拢者，白天滴人工泪液，晚上涂眼膏保护角膜；吃饭时用健侧咀嚼，多摄入富含B族维生素的食物，避免吃坚硬、辛辣刺激及油腻食物；急性期过后，在医生指导下进行抬眉、闭眼、鼓腮等功能锻炼。

面瘫的预后情况是很多患者最关心的问题。通常情况下，轻症患者2~4周开始明显好转，轻中度患者1~3个月基本恢复，较重者3~6个月逐步改善。少数因治疗不及时或病情较重而遗留面部僵硬、痉挛等后遗症的患者，若坚持康复训练，仍有较大改善空间。

面瘫可防可治，不必过度恐慌，但也千万不能拖延。记住十二个字：避风寒、强免疫、早识别、早就医。如此，才能守护好自己的“面子”。😊