

冬季遭遇面瘫别忘护眼

■ 赵云亚（云南省中医医院滇池院区眼科）

冬天是面瘫高发季节，此时室外较为寒冷，如果从暖和的地方去寒冷的地方，或外出时不做好御寒措施，把脖子、耳朵和腮部暴露在寒风中，久而久之，有可能突然在某一天，发现面部不听使唤了，照镜子时发现一侧嘴角歪斜，这意味着可能患上面瘫了。

为何要护眼

面瘫是一种常见的神经系统疾病，其主要症状为面部表情肌无法控制、口角歪斜、眼睑无法完全闭合、泪液分泌异常等。在冬季，由于气温较低，寒风如果长时间直吹面部，会因过冷刺激引起面部血管痉挛，进而造成面部肌肉缺血缺氧，从而引发面瘫。面瘫时，要保护好眼睛，否则会导致以下情况发生：

1. 眼睑无法完全闭合：面部肌肉失去控制，导致闭眼时眼睑不能完全闭合，眼球暴露在外，容易引发干燥、结膜炎等并发症。此外，眼睛表面的泪水大量蒸发，黑眼珠（角膜）发干，会导致角膜表皮破损。如果继发感染，会出现角膜糜烂，分泌物增多浑浊，黑眼珠变成白色，甚至可能发生角膜穿孔，视力丧失。

2. 泪液分泌异常：面瘫患者的泪腺功能可能受影响，导致泪液分泌减少甚至停止，或刺激和不自主流泪。这会使眼睛更加干燥，容易出现眼部不适。

如何护眼

1. 中药热敷

将毛巾浸入约 50℃ 的中药液中，拧干后热敷在患侧脸上，每天敷 3 次，每次 15～20 分钟，促进血液循环和泪液分泌。

2. 针灸

针灸疗法可以治疗面瘫，也可以结合艾灸疗法以加强祛风散寒、通络，改善眼睑闭合不全等。常用穴位有阳白、颧髎、颊车、地仓、合谷等。



3. 揶针

在人体穴位进行埋针，起到活血化瘀、疏通经络、消瘀散结的功效，能够促进血液循环。

日常护理

1. 遵医嘱，点不含防腐剂的人工泪液，及时补充蒸发掉的眼泪，有助于保持眼部湿润；

2. 注意用眼卫生，改正揉眼等习惯；

3. 放松心情，保持良好心态，积极配合治疗；

4. 不要吃生冷食物，多吃一些富含动物蛋白及维生素 C 含量高的食物；

5. 注意防寒保暖，把好面部防风关。尽量少接触冷水，外出注意患侧脸保暖，出门时戴口罩。👮