

# 吹了冷风又开了一晚空调 女子一觉醒来脸歪了!

## 这病最怕“拖”和“揉”

高温天,没有什么比吹空调、吹风扇更惬意解暑的了,居家纳凉、户外吹风降温,成了不少市民的夏日日常。不过,贪凉虽舒爽,面部神经却可能悄悄“中招”。奉化区中医医院针灸康复科华丹芸副主任中医师介绍,入夏升温以来,因冷风直吹、受凉受寒诱发面瘫的患者数量大幅攀升。

华丹芸提醒,面瘫救治仅有7天黄金窗口期,硬扛拖延、胡乱揉搓,很容易落下一辈子的面部后遗症。



华丹芸为患者针灸。通讯员供图

## 1 吹了一晚上空调 第二天一早脸歪了

“华医生快帮我看,我一觉睡醒脸直接歪掉,完全不听使唤了!”近日,46岁的张女士(化姓)惊慌失措地走进诊室,对着华丹芸大倒苦水。

张女士自述,事发前一晚,她在河边散步时穿得比较单薄,当时凉风阵阵,吹得她脸颊发凉。回家后她又开了空调,一整个晚上,主卧空调的出风口直对着床头。次日清晨洗漱,忽然发现右边脸颊又僵又麻,眉毛怎么都抬不起来,右眼用力闭合依旧漏出一道缝隙;刷牙漱口时,口水不受控地顺着右嘴角往下淌。惊觉大事不妙,她马上赶往家附近的奉化区中医医院针灸

康复科。

接诊后,华丹芸当场指导张女士做抬眉、闭眼、鼓腮几组动作,一眼便判断出她右侧面部肌肉无力。为排除脑梗、脑部肿瘤等凶险中枢类疾病,安排她完成头颅磁共振检查,排除脑部病变后,最终确诊为周围性面神经麻痹,也就是市民口中常说的面瘫。

华丹芸说,吹风受凉是夏季面瘫头号诱因,在中医看来属于风寒袭表。夏天高温,人体毛孔一直敞开,河边的风叠加整夜空调冷风双重侵袭,寒邪侵入经络,堵住面部气血流通,面部肌肉得不到气血滋养,就会麻木僵硬、口角歪斜、

眼睛闭合不全。

她补充,整夜空调冷风刺激会让给面神经供血的血管剧烈收缩痉挛,神经缺血水肿,面部肌肉直接“失灵”。除此之外,熬夜劳累、免疫力降低、疱疹病毒感染,同样会诱发面瘫。

明确诊断后,张女士当天住进了医院。该院针灸科团队采用中西医结合的办法为她展开治疗,西医方面用抗炎消肿、营养神经等方式,中医方面采用针灸、中药熏蒸等治疗。一周后,张女士的面部肌肉“活”了回来。目前她的面部已经看不出面瘫遗留的痕迹。

## 2 黄金治疗期只有7天 有人硬扛变成“面具脸”

华丹芸说,每年一到盛夏,针灸康复科的面瘫患者就会增多。最多的时候,一个月有十几例。面瘫患者主要分为两种,除了周围性面神经麻痹,常见的还有中枢性面瘫,多由中风引起,也会出现口角歪斜的症状。

这两种面瘫具体应该怎么辨别?最关键的区分点在四肢:如果伴随手脚麻木无力、说话口齿不清、头晕,高度怀疑中风急症,必须马上急诊;如果只是面部僵硬漏水、手脚活动正常,多为普通面瘫。“两种病症外观高度相似,出现嘴歪一定要做头部磁共

振排查脑部问题,切勿自行判断耽误救治。”

在门诊中,很多人不知道,面瘫发病后的前7天是急性期,也是神经修复的黄金窗口,早干预和晚干预恢复速度天差地别。

记者了解到,不少人心存侥幸拖延就诊,最终留下难以逆转的面部损伤。72岁的李大伯(化姓)早前突发面瘫,总觉得“过几天自己就能好”,硬生生扛了两个多月才来就诊。结果,因长期右眼闭合不全引发眼部红肿发炎,整张脸僵硬得像套了一层面具,即便经过系统治疗,最后还是留下

口角歪斜、面部肌肉抽动联动的永久损伤。

华丹芸强调,面瘫本身不难治,可怕的是拖延不治、盲目自治。她提醒,一旦发现脸僵、闭眼困难、漱口漏水,千万别自行热敷、揉搓面部,乱揉只会加重神经水肿,白白耽误治疗时机。

想要躲开面瘫侵扰,日常纳凉的小习惯一定要改:空调、风扇出风口避开头面部直吹,夏夜少在风口、河边久留;少熬夜、别过度劳累,稳住自身免疫力;满身大汗时不要立刻对着冷风猛吹,做好面部防寒。 记者 庞锦燕 通讯员 陈怡 实习生 张雪芸

## 密密麻麻 身上长满红包

### 夏天虫源性皮肤过敏高发

入夏后,高温叠加梅雨季的潮湿闷热,空气里满满都是燥热黏腻的气息,各类蚊虫也迎来了活跃期。很多人夏天总会莫名遭遇皮肤难题:莫名泛红、反复瘙痒、冒出成片小红疹……其中有不少是各类小虫诱发的皮肤过敏问题,同时暗藏健康隐患,千万不能大意。

## 手臂溃烂10厘米 隐翅虫千万别乱拍

前几天,40多岁的王先生扶着胳膊走进宁波大学附属第一医院皮肤科诊室,一坐下就急忙亮出左手小臂:“医生你快帮我看看,这胳膊又烧又疼,还起了脓包。”

只见他手臂内侧横着一条十几厘米长的红斑,像被什么东西抹过一样,表面还有破溃和脓疱。接诊的林秉奖主任医师询问王先生最近有没有接触什么特殊的東西。回想了半天,王先生才想起前一天傍晚在阳台收拾花草时,胳膊上落了一只细细长长的黑红小虫,他没多想,抬手就拍死在掌心。“当时手上一点感觉都没有,哪想到过了两小时,胳膊开始火辣辣地疼,第二天就烂成这样了。”

林秉奖告诉他,这是典型的隐翅虫皮炎,根本不是虫子“咬”出来的。“隐翅虫体内有强酸性的毒液,你把虫体拍碎,毒液沾到皮肤上,就会腐蚀皮肤引发接触性皮炎。”

“看到虫子落在身上,千万别徒手拍。”林主任提醒,最好用纸巾、塑料袋隔着把虫子掸走。如果不小拍碎了,几分钟内赶紧用流动清水或肥皂水冲洗接触部位,中和酸性毒液。症状较轻的可以用糠酸莫米松、氢化可的松这类药膏,要是已经出现大面积糜烂、渗液,一定要及时就医。

## 身上密密麻麻全是包 小心肉眼看不见的“床上杀手”

比起看得见的隐翅虫,藏在暗处的螨虫更让人防不胜防。上周有位年轻姑娘来到皮肤科就诊,后背上密密麻麻全是小红包,数下来有几十个,痒得她整宿睡不好。“我家天天打扫,挺干净的,床上也没看见虫子,怎么会咬成这样?”她很肯定不是蚊子,因为包都长在后背、腰侧,全是贴着床单的位置。

“这是丘疹性荨麻疹,十有八九是螨虫叮的。”林秉奖告诉她,螨虫肉眼根本看不见,得用显微镜才能找到,枕头、凉席、床单、布艺沙发里都可能藏着不少。

过敏体质的人反应会特别重,被咬一口可能陆续冒出好几个包,还能连着痒好几天,一批消了一批又长出来。也正因如此,常常一家人同住,有的人满身是包,有的人却毫无反应,差别全在体质上。

对付螨虫,高温最是管用。林秉奖建议,夏天的枕套、床单、凉席要勤换勤洗,洗完要放在太阳下充分暴晒,高温能直接杀死螨虫,或是用烘干机高温烘干也有同样的效果。平时尽量少在潮湿阴暗的角落久待,去草丛、树林游玩后,及时换洗衣物。

记者 任诗妤 通讯员 庞赞