

# 特发性面神经麻痹的健康宣教

## 一、特发性面神经麻痹

又称面神经炎是因茎乳孔内面神经非特异性炎症引起的周围性面瘫，常见症状包括：突然单侧面部肌肉无力或瘫痪（如闭眼困难、口角歪斜、流口水）。患侧眼干、流泪或过度流泪，味觉减退。耳后或下颌角疼痛（部分患者在发病前1-2天出现）。

## 二、急性期护理（发病1-2周）

1. 及时就医，发病72小时内是治疗黄金期，需遵医嘱使用糖皮质激素（如泼尼松）减轻神经水肿，必要时联合抗病毒药物。避免自行用药或迷信偏方。
2. 保护患侧眼睛，因闭眼困难，易导致角膜干燥、感染：白天使用人工泪液（无防腐剂）保持湿润。夜间睡觉时佩戴眼罩或用纱布覆盖患侧眼。避免强光刺激，外出可戴墨镜。
3. 局部保暖，避免冷风直吹面部，佩戴口罩或围巾保暖。
4. 急性期暂不建议针灸或热敷（需医生评估）。

## 三、恢复期护理（发病2周后）

### 1. 物理治疗

热敷：用温毛巾（50-60℃左右）敷患侧面部，每日3-4次，每次15-20分钟。

按摩：轻柔按摩面部肌肉（从下巴向耳根、鼻翼向太阳穴方向），每日2次。

康复训练：对镜练习抬眉、闭眼、鼓腮、微笑等动作，

每次 5-15 分钟，每日数次。

### 营养支持

饮食清淡易咀嚼，避免过硬、辛辣食物（咀嚼无力时可选流质或半流质）。补充维生素 B 族（如 B1、B12）促进神经修复。

## 四、生活习惯调整

避免疲劳：保证充足睡眠，避免熬夜、过度劳累。

控制慢性病：如糖尿病、高血压患者需规律用药，维持血糖、血压稳定。

增强免疫力：适度运动（如散步、瑜伽），均衡饮食，预防感冒。

心理支持、面瘫可能影响外貌，易引发焦虑或自卑，家属需给予鼓励，帮助患者保持积极心态。多数患者在 1-3 个月内逐渐恢复，少数需更长时间，需耐心配合治疗。

## 五、何时需立即就医？

出现以下情况提示病情加重或并发症：

患侧眼红肿、疼痛、视力模糊（警惕角膜炎）。

面部疼痛加剧或出现疱疹（需排除带状疱疹感染）。

超过 3 个月未恢复，需进一步检查（如肌电图、MRI）。

六、预防复发：避免头部、耳后受凉，空调或风扇勿直吹面部，戒烟限酒，减少神经损伤风险，保持情绪稳定，避免长期精神压力。通过规范治疗和科学护理，大多数患者可完全康复。关键在早期干预、坚持康复训练和定期随访！