



有效解决“面子”问题

炎炎夏日，又到了不开空调就难挨的时候，大家在享受凉爽的同时，殊不知，一种疾病也悄然而来。大多数患者会出现左侧或右侧面部不能动、口角歪斜、眼不能完全闭合、无法皱眉、刷牙时水不自觉从口角流出、耳后疼痛……这种疾病就是面神经炎。

什么是面神经炎

面神经炎是一种常见的脑神经单神经病变，是面瘫最常见的原因。因茎乳孔内面神经非特异性炎症所致的周围性面瘫，占所有面瘫的40%；其中由带状疱疹病毒引起的膝状神经炎，占本病的15%。临床特征为急性起病，多在3天左右达到高峰，表现为单侧周围性面瘫，无其他可识别的继发原因。该病具有自限性，但早期合理的治疗可以加快面瘫的恢复，减少并发症。

认识面神经炎的常见误区

误区一：面神经炎是普通

的受凉，自己在家捂热就好了。

面神经炎虽然常常由于吹风、受凉引起，但并不代表可以自行治愈。适当的休息和保暖有助于恢复，若症状持续加重，应及时就医。

误区二：面神经炎只影响面部肌肉，不影响其他身体部位。

面神经炎虽然主要影响面部肌肉，但也有可能引发其他身体不适，如头痛、耳后疼痛等。因此不应轻视任何症状。

误区三：面神经炎是永久性疾病，无法治愈。

面神经炎大多数情况下是暂时性的，可以通过治疗在一段时间内恢复。虽然部分患者可能面临永久性损伤的风险，但早期治疗可以有效降低这一风险。

治疗面神经炎的注意事项

面神经炎治疗方法很多，治疗时需要注意以下几点。

1.因面神经炎大多预后良

好，患者要保持乐观的心情，积极配合医生治疗，积极康复锻炼，以求在最短时间内达到最佳康复效果。

2.多食新鲜蔬菜、粗粮、黄豆制品、大枣、瘦肉等。面瘫患者在服药期间，忌辛辣刺激性食物，如白酒、大蒜、海鲜、浓茶、麻辣火锅等。

3.日常注意保护眼睛，减少用眼。外出时戴墨镜保护，同时滴一些有润滑、消炎、营养作用的眼药水，睡觉时可戴眼罩或盖一次性纱布，眼罩要勤洗涤。

4.平时应减少光源刺激，如电脑、电视光源以及紫外线等。

5.面部注意避免风寒侵袭，夏天注意空调、风扇不能对面部直吹，冬天外出时佩戴口罩、围巾；洗头后要要及时吹干头发。

6.多做功能性锻炼，如抬眉、鼓气、双眼紧闭、张大嘴巴等。

7.每天坚持做穴位按摩，注

意按摩手法和时间。

穴位按摩改善症状

1.预备式坐位或仰卧位，一手心与另一手背相重叠。轻放在小腹上，双眼微闭，呼吸均匀，全身放松，静养1分钟至2分钟。

2.按揉四白穴（位于瞳孔直下3.3厘米，眶下孔凹陷处），用双手食指指腹放在同侧四白穴上，适当用力按揉1分钟。

3.按揉阳白穴（位于前额眉毛中点上3.3厘米），用双手食指指腹放在同侧阳白穴上，适当用力按揉1分钟。

4.按揉太阳穴（位于眉梢与外眦连线中点外开3.3厘米凹陷处），用双手食指或中指分别按于同侧太阳穴上，适当用力按揉1分钟。

5.按揉翳风穴（位于两耳垂后，乳突与下颌骨之间的凹陷处），用双手食指分别按于同侧翳风穴上，适当用力按揉1分钟。

6.点揉牵正穴（位于两耳垂前方），用瘫肌侧的食指按在同

侧的牵正穴上，适当用力点揉1分钟。

7.按揉颧髎穴（位于颧骨下缘凹陷处），用双手分别按在同侧颧髎穴上，适当用力按揉1分钟。

8.掐揉水沟（人中）穴（位于鼻柱下水沟中点处），用一手的拇指指尖放在人中穴上，适当用力掐揉1分钟。

9.按揉地仓穴（位于口角旁开1.2厘米），用双手食指指腹分别按在同侧地仓穴上，适当用力按揉1分钟。

10.按揉风池穴（位于颈后枕骨下，两筋外侧凹陷处）用双手大拇指指端分别放在同侧风池穴上，其余四指分别附于头两侧，适当用力按揉1分钟。

11.掐压合谷穴（位于虎口，第一掌骨与第二掌骨之间）用一手拇指按在另一手的合谷穴上，其余四指置于掌心，用拇指指端或指甲由轻渐重掐压1分钟。

（来宾市人民医院神经内科二区 韦晓娜）

痣都需要处理吗

狭义的“痣”，学名叫色素痣，全称黑色素细胞痣，是一种常见的皮肤良性肿瘤。几乎人人都有大小、形态、颜色各不相同的痣。

色素痣分为两类：一类是先天的，随身体发育逐渐变大；另一类是后天的，一般到学龄期后才逐渐出现，多数见于皮肤光损伤之后或皮肤损伤之后，数量因人而异。

痣的类型

根据痣细胞的分布部位，可分为交界痣、皮内痣和混合痣。

1.交界痣

出生时即有，或出生后不久发生，通常较小，直径1毫米至6毫米，平滑无毛，扁平或略高出皮面，淡褐色至深褐色斑疹。身体任何部位都可以发生。

2.混合痣

外观类似交界痣，但可能更高起，有时有毛发穿出，多见于儿童和少年。

3.皮内痣

成人常见，呈半球形隆起的丘疹或结节，直径数毫米至数厘米，表面光滑或呈乳头状，或有蒂，可含有毛发。皮内痣一般不增大，多见于头颈部。色素痣不稳定，常经历成熟至衰老的生长演化过程。开始时多为小而平的交界痣，以后大多发展为混合痣，最后变为皮内痣。交界痣恶变时，局部常有轻度疼痛、灼热和刺痛，边缘处出现小点。如突然增大、颜色加深、有炎症反应，破溃或出血时，要提高警惕。

如何判断痣的好坏

绝大部分的痣是良性、安全的。而黑色素瘤细胞过度

增生引发的皮肤恶性肿瘤，可由痣恶变形成，也可原发于正常皮肤或内脏等处，中老年人较多，男比女多发，好发下肢足部，其次是躯干、头颈部和上肢。

所以临床上提出了对比法则，可从大小、颜色、形状、发展速度等方面来将色素痣与黑色素瘤做简单的区分，更清楚、直接地了解两者之间的形态区别。

1.形状

大多数普通痣是对称的，一条直线可以把它们分成对称的两个部分；而黑色素瘤是不对称或不规则的。如果对称的痣短期内变得不对称，就要警惕。

2.边缘

普通痣的边缘光滑，与周围皮肤分界清楚。恶性黑色素瘤周围没有明显的边界，边缘不整齐，呈锯齿状改变，是肿瘤向四周蔓延扩展或自行性退变所致。如果痣的边缘不整齐或模糊，有毛刺或呈锯齿状，也要当心。

3.颜色

正常的痣和斑点通常是一种颜色，多为棕黄色、棕色或黑色。恶性黑色素瘤发病时颜

色变深、变浅或变色，颜色不均，可呈花斑样，在棕黄色或棕褐色基础上掺杂粉红色、白色、蓝黑色等花斑。

4.直径

普通痣一般较小，如果痣或皮肤斑点的直径超过6毫米或突然变大，则需尽快就医检查。

5.生长速度

普通痣生长速度很慢，而且长到一定程度，大小就不会再变了，而黑色素瘤则会以很快的速度生长。普通痣不会发生溃疡，不会破，而黑色素瘤会腐烂、会溃疡。如果还伴有区域淋巴结肿大，说明病情已进展到局部晚期。

如何避免普通痣“变坏”

大部分色素痣增生缓慢，或持续多年无变化。但生活中要注意以下几点，才能与痣“和平相处”。

1.注意日常防晒

紫外线照射过多也是色素痣癌变的重要因素。长在头、颈部的痣，因长期遭受阳光暴晒，也可能发生病变。日常应做好防晒，紫外线强时外出戴好遮阳帽或穿防晒衣。

2.减少摩擦不要抠

反复摩擦刺激会使色素痣

更易恶变。“反复摩擦刺激”指的是抠、扎，如痣长在胡须部位，天天使用刮胡刀刮就容易经常刮破。

激光点痣和手术切除

绝大多数的痣是安全的，无需特殊处理，除非有美容需求，或是摩擦部位逐渐增大的痣、反复破溃出血的痣可进行治疗处理。目前，整形外科多采用激光点痣和手术切除两种方法。

激光治疗适用于直径小于3毫米的痣，但有一定的复发率。每一颗痣的深度是不一样的，从病理上来说，根据黑色素细胞巢所在的皮肤层次，可将黑色素细胞痣分为皮内痣、交界痣和复合痣。如果色素痣长得很深，激光难以去除干净。

痣太大不建议使用激光治疗，因为由于创面太大，影响伤口恢复。直径超过3毫米的色素痣或怀疑有恶变者，手术可确保完全祛除病灶，并可同时进行病理组织检查以明确其性质。

（柳州市工人医院医疗美容科 王佳）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件报送：2971813915@qq.com 电话：13977219936