

眼皮跳跳可能是面肌痉挛

——访大同新和医院神经内科主任医师李文忠

本报记者 武珍珍



平时偶尔眼皮跳跳，大家会说“左眼跳财，右眼跳灾”。但如果跳个不停，从眼皮跳跳发展到面部和嘴角抽搐，就会给你带来烦恼，这其实是一种病症——面肌痉挛。

面肌痉挛，又称面肌抽搐，表现为一侧面部不自主抽搐。抽搐呈阵发性且不规则，程度不等，可因疲倦、精神紧张及自主运动等加重。大同新和医院神经内科主任医师李文忠提醒，面肌痉挛起病多从眼轮匝肌开始，然后涉及整个面部。本病多在中年后发生，女性略多于男性，但发病年龄有年轻化的趋势。

李文忠说，由于面肌痉挛的初期症状为眼睑跳动，民间又有“左眼跳财，右眼跳灾”之说，所以一般不会引起人们的重视，经过一段时间发展成为面肌痉挛，连动到嘴角，严重的连带颈部则已成病。

面肌痉挛的临床表现

门诊看面肌痉挛的患者实在太多，有的担心面瘫，有的担心偏瘫，反正越担心越重。

面肌痉挛是一侧或双侧面部肌肉（眼轮匝肌、表情肌、口轮匝肌）反复发作的阵发性、不自主的抽搐，在情绪激动或紧张时加重，严重时可出现睁眼困难、口角歪斜以及耳内抽动样杂音。面肌痉挛包括典型面肌痉挛和非典型面肌痉挛两种，典型面肌痉挛是指痉挛症状从眼睑开始，并逐渐向下发展累及面部表情肌等下部面肌，而非典型面肌痉挛是指痉挛从下部面肌开始，并逐渐向上发展最后累及眼睑及额肌。临幊上非典型面肌痉挛较少，绝大多数都是典型面肌痉挛。面肌痉挛好发于中老年，女性略多于男性，但发病年龄有年轻化的趋势。面肌痉挛虽然大多位于一侧，但双侧面肌痉挛也并非罕见。

注射A型肉毒毒素在一定程度上可控制面肌痉挛

李文忠说，面肌痉挛通常与血管压迫有关，可以通过药物治疗、物理治疗、注射肉毒素除等方式进行改善。

1. 药物治疗：如果是血管受压，可在医生指导下口服药物进行治疗，能够解除压迫，缓解痉挛。

2. 物理治疗：可以结合射频、针灸、按摩等理疗方法进行改善，能够促进局部的血液循环加快，有利于缓解面肌痉挛。

3. 注射肉毒素除：如果神经受损比较严重，可选择正规的医院，通过注射A型肉毒素除。

杆菌毒素的方式进行改善，能够阻断神经与肌肉间的相互传递，降低面部痉挛的过程。

A型肉毒素除治疗面肌痉挛主要应用于不能耐受手术、拒绝手术、手术失败或术后复发、药物治疗无效或药物过敏的成年患者。

肉毒素除是由肉毒梭菌产生的细菌外毒素。由于其强效的神经阻滞作用，现在已被广泛运用于神经、康复及泌尿等临床治疗领域。A型肉毒素除现用于多学科、多种疾病的治疗，是处理肌张力障碍、痉挛状态、抽动症、疼痛等局部症状的有效方法。

90%以上的患者对初次注射肉毒素除有效，1次注射后痉挛症状完全缓解及明显改善的时间为1~8个月，大多集中在3~4个月。两次治疗间隔不应少于3个月。需要指出的是，每次注射后的效果与注射部位选择、注射剂量大小以及注射技术是否熟练等因素密切相关。

如果血管受压比较严重，可以通过微血管减压手术进行治疗，同样可以起到一定效果。

面肌痉挛患者，这些食物要禁忌

面肌痉挛一般都是在中年以后才发生的，对健康有害，那么有面肌痉挛的患者不能吃什么食物呢？

李文忠介绍，面肌痉挛患者不能吃的食物有很多，首先是不能吃辛辣刺激性的食物，像葱、蒜、韭菜、辣椒、花椒、还有胡椒、洋葱、芥末、五香粉、咖喱粉等食物和调料，这些刺激性的食物或调料都会导致神经冲动加强，从而会诱发患者发生痉挛，在进入体内后会助火化热，耗伤阴血，血虚生风，还有筋脉拘急，加重痉挛等坏处。

其次是不能过多的摄取糖，糖会导致维生素的缺乏，影响到患者的健康，不注意还会导致出现糖尿病、高血压、肥胖等。

还有就是不能过度的饮酒，饮酒会导

致维生素的缺乏，对身体产生刺激，从而会诱发面神经炎，所以患者一定要戒酒，尤其是白酒。

最后就是忌浓茶还有浓咖啡，这些饮品都会增强神经的兴奋性，小动脉痉挛，从而会加重面肌痉挛。

面肌痉挛不能吃这些食物，所以患者要在平时的饮食上，避免或减少摄入这些食物，李文忠建议患者多吃些新鲜的蔬菜、粗粮，像南瓜、玉米、洋葱、瘦肉等食物，保证营养的充足，饮食的均衡，不要挑食偏食，如果症状比较严重的患者则要尽早的去医院进行治疗，以免出现更加严重的后果，同时要保持良好的心态，遇到事情别太着急上火。

面肌痉挛怎么护理

得了面肌痉挛该怎么护理呢？

李文忠说，面肌痉挛患者在积极配合治疗的同时，也应做好饮食、心理等方面的护理，具体措施如下：

1. 提高抵抗力：患者需避免受凉、感冒、熬夜、劳累，以免加重症状。平时要保证充分休息，保持规律作息，增加免疫力。

2. 保证饮食营养：饮食应营养丰富、易消化，患者需摄入足够的维生素、膳食纤维、无机盐等。多食新鲜水果和蔬菜，并且补充足够的水分；同时应禁烟戒酒，禁食刺激性食物等。

3. 保证心理健康：此病多突然起病，部分患者心理准备不足、内心压抑，此时需给予心理疏导，缓解其紧张情绪，使患者情绪稳定，帮助其树立战胜疾病的信心。

患者平时要适当休息，注意面部保暖，不要用冷水洗脸，注意天气变化，及时添加衣物防止感冒。急性期可用热毛巾敷患侧面部，多进行皱眉、闭眼、吹口哨等训练。尽量保持积极乐观的心态，不要对疾病产生紧张、焦虑、恐惧的心情。

缺牙可能会有这些危害

“缺颗牙无所谓”，很多人没意识到缺牙对口腔健康的影响。一口牙如同一个“团队”，每颗牙都有自己的功能，掉一颗牙不仅会失去相关功能，还会影响旁边的牙齿，导致牙齿松动等问题。

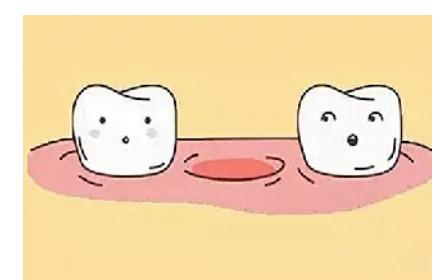
缺牙问题很严重，那么造成牙齿缺失的原因都有哪些？第一点是龋齿，龋齿就是人们常说的“虫牙”，当龋齿得不到及时治疗就会逐渐恶化，剩下的残根一般只能拔掉。第二点是牙

周病，如果牙周组织出现炎症，且没有及时治疗，会导致牙齿出现松动情况，继续发展，则可能致使牙齿缺失。第三点是年龄，老年人的牙齿容易出现牙周组织生理退行性改变，这种情况也会造成牙齿缺失。第四点是外伤，剧烈运动或者发生意外等，也会对牙齿造成不同程度的损伤，情况严重也需要将牙齿拔掉。

长期缺牙会产生很大危害，单颗牙缺失，会破坏牙列的完整性，缺牙处

邻近的牙齿失去了约束和依靠，开始朝缺牙处倾斜，对颌牙也会逐渐伸长。同时伸长的牙齿与相邻牙齿之间会产生空隙，这些空隙的存在，给食物塞牙创造了条件，继而引发龋齿、牙周病等，进一步影响其它牙齿，威胁口腔的健康。

缺牙时间越长、数目越多，对剩下牙齿的影响将会越大。在此提醒广大缺牙的朋友们，一定要尽早修复，及时止损。



书荣齿科

国家资助窝沟封闭、涂氟指定医疗机构

培养积极心态预防抑郁症

保持社交活动 这可以帮助我们保持积极的心态，并增加我们的社交支持系统。

锻炼身体 这可以帮助我们释放压力，并增强我们的心理韧性。

学会应对压力 当我们遇到压力时，应该采取积极的应对方式，如放松、冥想或寻求支持。这样可以帮助减少压力的影响，预防抑郁症的发生。

保持良好的睡眠习惯 睡眠是我们身体和心理健康的重要组成部分。保持良好的睡眠习惯可以预防抑郁症。

避免负面情绪 我们应该尽量避免

产生负面情绪，如愤怒、焦虑或悲伤。这样可以帮助我们保持积极的心态，并预防抑郁症的发生。

以下是一些有助于培养积极心态的方法。

设定目标 设定积极目标可以帮助我们更好地应对生活中的挑战，从而增加快乐感。

培养乐观 乐观可以帮助我们更好地面对生活中的困难，从而增加快乐感。

学会接受失败 失败是每个人都会经历的，学会接受失败并从中吸取教训，

能够更好地应对生活中的挑战，从而增加快乐感。

培养感恩 感恩可以帮助我们更好地珍惜生活中的美好事物，从而增加快乐感。

停止抱怨 抱怨会让我们更加消极，从而降低快乐感。因此，我们应该尽可能地少抱怨，更加积极地寻找解决问题的方法。

培养自信 自信可以帮助我们更好地应对生活中的挑战，从而增加快乐感。

学会放松 学会放松可以帮助我们更好地应对生活中的压力，从而增加快乐感。

据《大河健康报》

抑郁症不仅给患者带来巨大的精神痛苦，还会对其生活、工作或学业等造成重大影响。抑郁症并非不可战胜，我们需要保持积极的心态，从而有效地预防抑郁症。
积极心态是指一种积极向上的态度，它可以帮助我们更好地面对生活中的挑战和困难。抑郁症则是一种消极的心态，它会使我们陷入悲伤、绝望和失去自信的情绪中。因此，积极心态可以帮助预防抑郁症。
如何培养积极心态？
培养兴趣爱好 这可以让我们感到快乐和充实，减少负面情绪的产生。