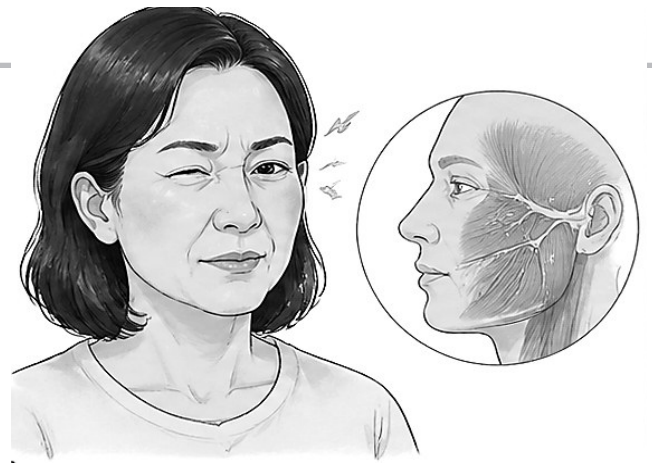
执行主编:刘琳佳 责任编辑:李由 电话:(0451)84612165 E-mail:lnrbliyou@163.com

眼皮跳三年 竟是面肌痉挛

“左眼跳财,右眼跳灾”这句话流传甚广。很多人把这种生理现象和运势强行挂钩,要么沾沾自喜,要么焦虑不安。绝大多数情况下,眼皮跳跟财运、灾祸都没关系。它只是身体发出的一个信号,告诉您“该休息了”,或者更严重一点,“神经可能出问题了”。



70岁的刘桂芬三年前左下眼皮开始跳,一阵一阵的,跳得频繁了,就敷热毛巾。

后来,她天天眼皮跳,她认定自己是累着了、上火了,听说眼跳是肝火旺,就买来菊花茶、决明子,一天喝两大杯。跳得厉害时去社区扎了十几次针灸,扎完那两天确实轻些,过几天眼皮又开始跳。

第二年,她的嘴角会不受控地往上抽动。她照镜子看见半边脸在动,心里发慌,却还是先去牙科,疑心是牙不好导致脸抽,洗牙、补牙都做了。她不爱出门,邻居一句“你脸怎么了”,能让她难受一整天。有段时间她怀疑是不是中风了,量了血压不高。

第三年,她的左眼几乎睁不开,一只眼眯成缝,看东西都费劲。她试过用手指把眼皮往上撑,撑不了多久又落回原处。切菜时得偏着头,用右眼瞄刀口;下楼时,台阶边沿在余光里都是虚的,踩空过两回,膝盖上留下两块淤青。楼道里遇见邻居,人家的目光在她脸上停一停,她自己先低了头。那阵子她连早市都不去了,买菜让楼下小超市送到门口。

女儿把她带到了医院。医生先让她做一套动作:皱眉、闭紧双眼、鼓腮、露齿、抬眉。

她跟医生说:热毛巾敷过,菊花茶配决明子一天喝两大杯,越是着急上火、越睡不好,眼皮跳得越厉害。医生说,这不是上火,不是牙的事,更不是中风,中风是半边身子不听使唤、说话含糊、嘴角淌水,她这是面肌痉挛:一侧的面神经在根部被血管压着,就像电线被挤住,时不时会短路。

头颅磁共振进一步印证了这个判断:左侧面神经根部有一条动脉贴着走,血管每跳一下,神经就跟着放电一次。面瘫是整半边脸一下子垮下去,眼睛闭不严、额头上没有褶、鼓腮漏气,要是两侧都抽,还得另查别的原因。

医生说,想见效快,首选肉毒毒素局部注射:在抽动最厉害的地方打几针,让过度兴奋的肌肉暂时安静下来,一般一周左右起效,能维持三到六个月,之后要按时补针。缺点是可能出现眼皮抬不起来、笑的时候脸有点僵,所以必须由有经验的医生定点和定量。也可以先吃药,卡马西平一类能减轻放电,但老年人吃了容易头晕、走路发飘,还得定期查肝功和血象,效果也常常撑不住。想根治,就得做微血管减压术,把压着神经的那条血管垫开,可毕竟要开颅,她七十岁,血压又不稳,得慎重权衡。

她选了打针。第一次注射只用了十几分钟,针眼细得像蚊子叮,当天脸上有些发木。注射室外坐着一位六十来岁的男病友,两只手一直按着右脸,说自己是打完第二针来复查的,劝她别怕,也别拖。

到第八天,她对着镜子慢慢睁眼,左眼睁开了,嘴角也不再自己往上扯。

三个月后,脸抽动又隐隐冒头,她按约定回去补了一针。医生还叮嘱她,别熬夜,少喝浓茶咖啡,天冷出门把脸挡上。这些不会直接引起这个病,却能让它闹得更凶;针也要按时补,别等到睁不开眼才来。

她每天晚上十点前关灯,浓茶换成淡的,出门前看一眼天气,起风就把围巾往上拉,遮住半边脸。她有一个本子,记着每次打针的日期、维持了多久、那段时间睡得好不好,复诊时拿给医生看。

眼跳分两类 切莫乱调理

不少人都有过眼皮跳的经历,大多休息两天就消失,但有一种跳动是疾病信号,也就是面肌痉挛,老人应学会分辨。

生理性眼皮跳,也就是大家常说的普通眼跳,多是双眼或者不定位置跳动,诱因很明确:熬夜、用眼过度、压力大、喝浓茶咖啡。跳动很轻,断断续续,大多局限在眼皮,不会往脸颊、嘴角蔓延,持续时间短,一般几天内自行消失,好好休息、热敷后就能缓解,不会影响睁眼、说话和吃饭。

病理性的面肌痉挛,典型特点是单侧发病。一开始常常从下眼皮起跳,持续反复,休息之后也很难好转,慢慢顺着面颊扩散,牵动嘴角一起抽动。越紧张、劳累、生气,抽得越厉害,严重时眼皮频繁闭合,眼睛睁不开,影响视物。它不会自己痊愈,只会随时间一点点加重。

中风发病很急,伴随肢体麻木、说话不清、口角持续歪斜;面瘫后遗症多有面瘫病史。而面肌痉挛是一阵一阵不受控地抽动,间歇期面部看起来正常。

如果只是偶尔跳、很快消失,不用紧张;若是单侧眼皮持续跳动超过一周,慢慢牵到嘴角,休息调理也不见好转,一定要及时就医。

这些坏习惯伤害你的面神经

很多人以为面肌痉挛只是单纯“眼皮跳、上火”,殊不知不少日常坏习惯,会诱发病情,或是让抽动越来越重。面肌痉挛多是血管压迫面神经所致,而不良习惯会加重神经兴奋、诱发痉挛发作。

面部长期受凉是很常见的诱因。不少人喜欢对着风扇、空调直吹面部,秋冬出门不做好防护,出汗后迎着冷风赶路。寒冷刺激会引起面部血管收缩、神经兴奋性升高,原本就受压的面神经更容易异常放电,眼皮、嘴角抽动会变得更加频繁。

长期熬夜、过度劳累、精神紧绷,对神经伤害很大。休息不足时,神经得不到修复,耐受度明显下降。焦虑、爱生气、长期压力大,情绪剧烈起伏,都会刺激神经,不少患者都是劳累、生气之后,抽动明显加重。

饮食不当也会推高发作频率。经常大量饮酒、喝浓茶、浓咖啡,爱吃辛辣刺激食物,容易造成神经兴奋;长期挑食,B族维生素摄入不足,面神经缺少营养,稳定性变差,更容易出现异常抽动。

还有一些容易被忽视的习惯:长时间单侧侧卧压迫半边脸,频繁用力揉搓抽动部位;持续低头、过度用眼,长时间看手机;反复熬夜打牌、追剧,让面部神经持续处于紧张状态。不少人眼皮跳后盲目热敷、自行针灸,虽然短期稍有缓解,但没有解决根本问题,反而耽误正规检查。

需要提醒的是,偶尔短暂眼皮跳,大多是生理性的,休息后就能好转。如果单侧眼皮持续跳动,慢慢蔓延到面颊、嘴角,反复发作,就不要当成上火、疲劳,更不要自行调理拖延。

养护面神经,要规律作息,平稳情绪,避免面部直吹冷风,少摄入刺激性饮品,均衡膳食,补充B族维生素。出现持续单侧面部抽动,尽早到神经内科就诊,早检查早干预,避免病情不断加重。 本报记者 李由

健康广角

降压药吃多 易致小中风

最近气温持续走低,不少高血压患者发现自己的血压升高,于是想自行增加药量。专家提醒:血压一高就擅自加药、一低就擅自减药,是秋冬季常见的高危用药误区,随时可能诱发脑血管病。

60岁的张先生患高血压十多年,通过服用降压药,血压控制得比较平稳。上周,气温骤降,他晨起测血压,发现收缩压达到170mmHg,为了降血压,他自作主张比平时多吃了1片降压药。

午饭后,张先生起身倒水时突然右腿发软、站立不稳,摔在地上。家人扶他起来时,发现他右侧手脚使不上劲,说话也含含糊糊,赶紧带他到南京市第一医院河西院区神经内科就诊。医生发现,张先生体内负责向大脑供血的一根主要血管存在重度狭窄,他原本就存在脑供血不足,再加上当天早上擅自加服降压药,导致血压降得过低,二者叠加,最终诱发了短暂性脑缺血发作。

医生通过微创介入手术在他的狭窄血管处植入了一枚支架,解除了血管狭窄问题,从根本上恢复了脑部正常供血。

经历这次险情,张先生表示今后一定严格遵照医嘱服用降压药,不再自作主张。

冬季高血压人群应规范测量血压,每天晨起排尿后、服药前及睡前,先安静休息5分钟再测量,连续记录3-7天的数值。重点关注血压整体变化趋势。 孙伟