

娃贪凉 风直吹 小心“歪嘴巴”找上门

记者 王敏

炎热的夏季,当高温让人汗流浹背时,吹冷风似乎成了最直接的解暑方式。然而,对于儿童这一特殊群体来说,不恰当的降温方式可能带来意想不到的健康风险,面瘫就是夏天常见的健康疾病。银川市妇幼保健院儿科医生张静指出,夏季是儿童面瘫的高发季节。但许多家长不知道的是,日常生活中一些看似平常的行为,如骑行时冷风直吹、空调直吹面部或出汗后立即吹风扇,都可能成为诱发儿童面瘫的“隐形杀手”。

1 坐电动车吹风 5岁男孩面瘫了

几天前,市民张先生骑电动车带着5岁的儿子外出,当时孩子未采取任何面部防护措施。等骑行结束回到家后,孩子吵着耳朵后面疼痛,但当时张先生并没重视。次日清晨,张先生发现孩子刷牙时嘴角漏水,眼睛无法完全闭合,这才带孩子就医。经检查确诊孩子为面神经炎,也就是面瘫。“很可能是坐电动车时面部被冷风直吹导致的。”医生判断孩子发生面瘫的原因。

对此,张静介绍说,面瘫是指由各种原因导致的面神经受损,从而引起面部表情肌群运动功能障碍的一种疾病。夏季高温环境下,人体为调节体温会自然扩张毛孔、增加排汗,婴幼儿尤其如此。“儿童的皮肤比成人薄嫩,汗腺发育不完全,神经系统调节功能尚未完善,这使得他们对温度变化的适应能力较弱。当冷风突然直吹面部时,面部血管会迅速收缩,导致神经组织缺血缺氧,进而引发面部神经水肿和功能障碍。”张静说。

2 三大发病诱因要提防

张静特别强调:“许多家长认为只有寒冷的冬季才容易发生面瘫。实际上,夏季儿童面瘫的病例并不少见,但家长往往因为没有在早期识别孩子面瘫,延误了治疗。”

从临床观察来看,夏季儿童面瘫的发病诱因主要包括三种:首先是高速风流直吹,如骑行、乘坐电动车或摩托车时面部不加防护;其次是空调或风扇长时间直吹面部,特别是在宝宝出汗后立即使用空调或风扇;第三是室内外温差过大,频繁进出,使面部神经反复受到刺激。

值得注意的是,不少家长忽视了孩子面瘫发病初期的轻微症状,如耳后疼痛、面部紧绷感或轻微的表情不对称,等到孩子出现典型症状如口角歪斜、眼睑闭合不全,这才就医,可能已错过了最佳治疗窗口期。张静强调:“面瘫治疗有黄金期,通常在发病72小时内干预效果最佳。家长一旦发现孩子有上述异常,应立即就医,避免延误治疗导致恢复困难或遗留后遗症。”



资料图片

3 家有面瘫患儿 家长这样护理

面瘫的康复是一个渐进的过程,通常需要2~3个月的时间,康复期的居家护理将直接影响最终恢复效果。

那么,家长该如何护理面瘫患儿?具体护理措施包括:指导孩子进行面部肌肉训练,如做鼓腮、皱眉、闭眼等动作,每天2~3次,每次5~10分钟;避免面部再次受凉;日常生活中注意保护患侧眼睛,避免灰尘入眼或干燥不适;保持患儿均衡饮食,可适量增加富含B族维生素的食物,如全谷物、瘦肉、蛋类等;面瘫患儿应吃易于咀嚼和吞咽的食物,避免过硬或需要大力咀嚼的食物。

面瘫往往影响孩子的外貌和面部功能,容易引发孩子的心理问题。“家长应给予患儿充分的情感支持,避免强调他们面部的不对称,帮助孩子建立康复信心。”张静说,对于学龄期的患儿,家长还应与学校老师沟通,暂时减少孩子参加朗读、演讲等活动。

4 康复过程中需定期复诊

张静还特别提醒:“在面瘫患儿康复的过程中,可能出现眨眼时嘴角抽动等后遗症,一旦发现应及时复诊调整治疗方案。”

约80%的面瘫患儿可在4~6周内明显改善症状,90%以上的患儿可在3个月内完全恢复,少数患儿可能需要更长时间才能恢复。建议家长

定期带孩子复诊,医生会通过观察孩子面部表情肌运动、电生理检查等方式评估恢复情况。对于恢复较慢的病例,可能需要调整治疗方案或考虑进一步检查排除其他病因。

张静最后总结说:“遵循医嘱、坚持康复训练、保持良好心态,是确保面瘫最佳恢复效果的关键。”

预防措施要了解

最后,张静还给出了一系列科学、实用的儿童面瘫预防措施。

1

骑行与户外活动时的防护。家长带儿童骑行或进行户外活动时,务必为孩子做好面部防风措施。具体方法包括:为婴幼儿选择有防风罩的婴儿车或安全座椅;大一点的儿童骑行时可佩戴透气性好的宽檐帽或使用专业骑行面罩;避免在高温时段长时间骑行,途中应定时休息并检查孩子面部状况。

2

科学使用空调和风扇。夏季,空调温度应设定在26℃~28℃之间,室内外温差应避免超过7℃;出风口应向上或使用挡板,确保不直吹人体;儿童床应远离空调风口;夜间睡眠时人体代谢降低,对温度变化更敏感,应调高空调温度或使用睡眠模式,避免强冷风整夜直吹人体。

使用风扇时,可选择摇头模式,避免固定直吹;孩子出汗后应先擦干身体,待体温稍降再使用风扇;睡眠时风扇应置于远处,以促进空气流通而非直接吹风。

3

日常起居注意事项。夏天,孩子从户外回到室内时,不要立即进入低温空调房,应先在阴凉处休息10~15分钟;室内可使用加湿器或在房间放置水盆,防止空气过于干燥;定期开窗通风,每天至少2次,每次15~30分钟,确保室内空气新鲜。

小贴士

增强儿童自身抵抗力同样重要

预防面瘫不仅需要做好外部防护,日常提高孩子身体免疫力同样重要。张静建议:“保证孩子充足睡眠,饮食均衡;多进行户外活动,增强适应环境变化的能力;注意个人卫生,勤洗手,减少病毒感染机会。对于有反复呼吸道感染史或免疫力较弱的孩子,夏季更应加强防护,必要时可咨询医生进行专业评估。”