

## 顏面神經麻痺(貝爾氏麻痺 Bell's Palsy)

### 一、介紹

貝爾氏麻痺是最常見的顏面神經麻痺之一，確切的病因不明，可能是神經受到病毒感染或壓迫而引起的發炎現象。貝爾氏麻痺是第七對腦神經（顏面神經）麻痺，所以它的臨床症狀有患側邊臉肌肉無力、眼睛無法完全閉合、嘴角歪斜、聽覺異常敏感、不停流淚等。發作時應儘速就醫，急性期(5~7天)內可使用類固醇，以減少神經傷害，增加復元機會。待急性期過後，則要積極復健，並且注意以下事項，如此大約有 80% 的病人會在 4-6 週內康復。

### 二、注意事項：

(1)在這段期間內建議補充維他命 B 群可幫助神經修復。

(2)保護眼睛，避免角膜受損：

1. 因患側眼睛無法完全閉合，睡覺時最好要點眼藥膏或貼透氣膠帶，使眼睛完全閉合來保護眼睛。
2. 平常時段可點眼藥水或不時用手將眼皮蓋下以滋潤眼睛，直到眼瞼恢復到可自動閉合為止。

(3)積極復健：

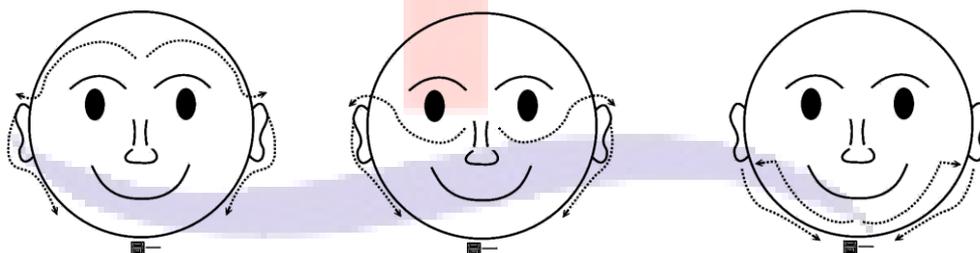
配合復健師專業的指導及儀器的幫助，可維持肌肉彈性，促進循環。平時可用患側邊嚼口香糖，並且配合在家中自我按摩，詳見以下圖解。

### 三、每日功課

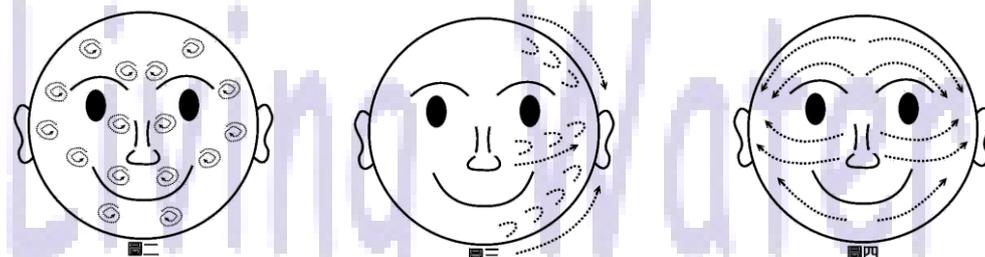
1. 按摩：維持肌肉彈性、促進血液及淋巴循環。按摩前臉部先塗一些乳液或按摩油，一天至少做 3 回。將臉部分成額頭、臉頰及下巴三個區塊依次做，每個區塊每回至少做 3 次。注意避免壓迫眼球和鼻子。

順序：推揉→畫圈→輕捏→輕敲→推揉

(1) 輕撫推揉：從臉部中線往外的方向推到耳朵後面。



(2) 用手指揉捏由下往上畫圈 (3) 用兩指輕捏，抬起再放掉 (4) 用手指輕輕敲打



(5) 再一次推揉：重複步驟(1)

2. 熱敷：按摩前後，用熱毛巾熱敷臉部 10 分鐘，以增加血液循環。對溫度辨別有障礙者要注意以防燙傷。
3. 運動：對著鏡子做下列臉部表情動作，每個動作至少做 3 次並每次維持 5-10 秒鐘或用手指在相反方向給阻力，一天至少做 3 回。
4. 用吸管用力吹和吸、吹口哨、用患側嚼口香糖等動作來訓練臉部肌肉

(1) 抬眉毛



(5) 嘟嘴噘嘴並嘗試往患側動



(2) 皺眉頭



(6) 吸氣



(3) 皺鼻



(7) 翹嘴巴



(4) 用力將眼睛閉起



(8) 微笑、嘴角上揚

