



高雄市立小港醫院
(委託財團法人高雄醫學大學經營)
顏面神經麻痺如何自我照顧

原發性周邊顏面神經麻痺，又稱貝爾氏顏面神經麻痺(Bell's palsy)，這是因急性顏面神經發炎、腫脹受擠壓而引起麻痺。

一、 臨床症狀：

- (一) 顏面肌肉無力 (如:嘴角下垂，無力作微笑，露齒或吹口哨的動作)。
- (二) 麻木感、不協調 (如:口角向健側歪斜，伸舌多偏向健側及唾液外流)。
- (三) 嘴巴與眼瞼閉合不攏。

二、 注意事項

- (一) 保持良好生活作息與營養攝取：良好生活作息有益於恢復受傷組織，所以應避免熬夜，適量營養攝取如維他命 B 群，可幫助神經細胞修復，另外飲食宜減少辛辣物、酒精及咖啡因刺激。
- (二) 眼睛保護：因為眼瞼肌肉麻痺使得眼睛無法閉合，容易引起乾眼症或是角膜受損。所以需注意眼睛的保護，白天應戴太陽眼鏡，晚上睡覺時，先以生理食鹽水浸溼的消毒紗布蓋於眼睛外，再戴上眼罩，以維持眼睛濕潤。必要時由醫師處方給予人工淚液或眼藥膏使用。
- (三) 臉部按摩：每天以手輕柔向上的按摩數次以增加臉部血液循環，減輕麻痺肌肉的僵硬感。
- (四) 臉部肌肉運動：
 - 1. 擠眉弄眼：盡量緊閉眼睛，皺眉及向上抬眉。
 - 2. 閉眼動作 (雙眼緊閉) 眨眼動作。

3. 皺鼻：將鼻孔擴張向上皺。
4. 微笑：嘴唇兩側微微向上翹起。
5. 吹口哨或噉嘴、嚼口香糖、扮鬼臉。
6. 唇音練習：使上下唇運動，如 a、e、i、o、u 或是
ㄅ、ㄆ、ㄇ、ㄏ。

(五) 避免進食堅硬的食物，如核果類、花生、開心果、瓜子等。

(六) 盡量食用粘稠度較高的飲食，如濃稠的粥類等。進食後馬上刷牙、漱口，以清除口腔內殘留的食物渣質，維持口腔清潔。

(七) 因顏面神經麻痺會造成流口水，應隨時保持臉部清潔及乾燥。

若有任何疑問，請撥諮詢專線：(07) 8036783 轉 3203 或 3215

“小港醫院神經內科門診關心您”