

## 周邊型顏面神經麻痺衛教指南

周邊型顏面神經麻痺(俗稱面癱，臨床上最常見為 Bell 氏麻痺)是一種牽涉到第七對腦神經-顏面神經的疾病，會導致臉部肌肉無力，通常只影響一側臉部。

### ◎主要症狀

- 眉毛下垂:受影響的眉毛無法正常抬起。
- 眼睛閉合困難:患者可能無法完全閉上眼睛，導致眼睛乾澀、易流淚。
- 法令紋消失:面部肌肉失去張力，法令紋消失。
- 嘴角下垂:患側嘴角無法正常運動，可能會向健側傾斜，影響微笑及其他嘴部動作。

### ◎中醫觀點

中醫經典文獻中，顏面神經麻痺被稱為「口喎」，在中醫學中，周邊型顏面神經麻痺通常被認為是因為病邪侵襲，導致了人體頭面部的經脈氣血運行不暢，最終引起面部無力。

### ◎保健建議

1. 保護面部:避免頭面部受風寒，出門可戴帽子或頭巾保護面部。
2. 眼睛保護:保持眼睛濕潤，白天可使用眼藥水，夜間睡前可戴眼罩保護眼睛，防止異物進入。
3. 穴位按摩與熱敷:可通過自我按摩來促進臉部血液循環，幫助面部恢復功能。

### ◎身體保健穴位

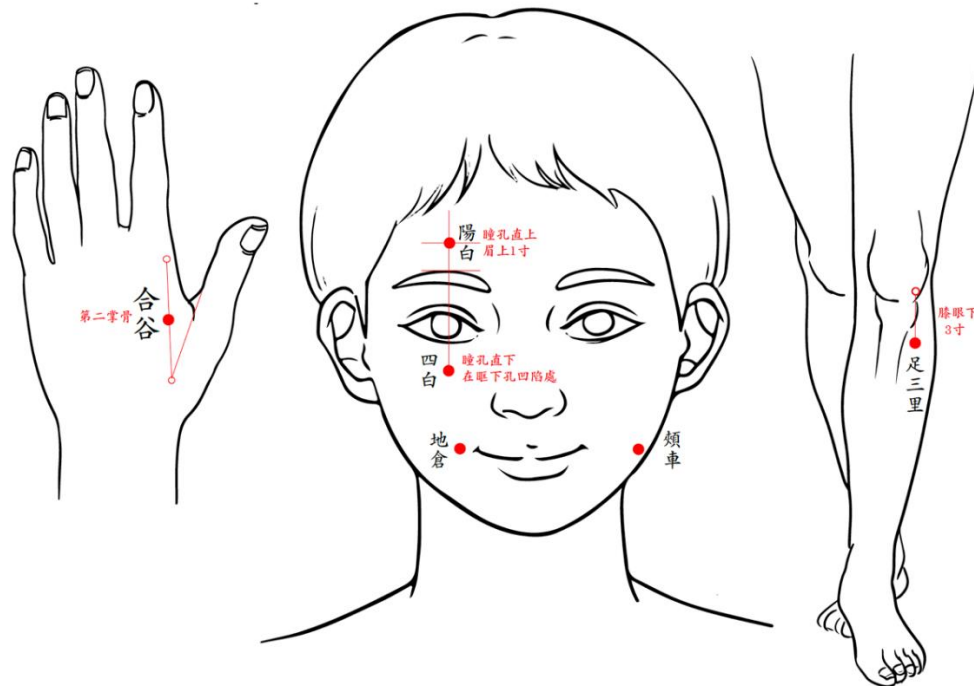
1. 合谷穴:位於手背第二掌骨中點，輕輕按壓會感到酸脹。
2. 足三里穴:膝蓋下方約四指寬處，位於脛骨外側的凹陷處，按壓時會有酸脹感。

### ◎面部局部穴位(如圖一)

1. 陽白穴:瞳孔正上方，距眉毛上方約一指寬處。
2. 四白穴:瞳孔正下方約一指寬處，(注意:此穴按壓是在骨頭上，不會按到眼球)。

3. 地倉穴:位於嘴角旁。

4. 頰車穴:位於下頷角旁，咬緊牙齒時的咬肌凸起處。



圖一、面部局部穴位

每日可用手指指腹輕按以上穴位 1~3 次，感到輕微酸脹即可，每次 5 分鐘以促進臉部恢復。在進行穴位按摩的同時，也可以搭配針灸治療，針灸能幫助疏通經絡、改善面部氣血循環，有助於加速康復進程。

參考資料:

1. Yang, L. (2022). Early Intervention with Acupuncture Improves the Outcome of Patients with Bell's Palsy: A Propensity Score-Matching Analysis. *Front. Neurol*, 13.
2. Kwon, H., & Choi, J. (2015). Acupuncture for the Sequelae of Bell's Palsy: A Randomized Controlled Trial. *Trials*, 16, 246

諮詢電話02-26723456轉3212

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院