

跳财？跳灾？眼角抽搐或是病

俗话说“左眼跳财，右眼跳灾”，但在医生看来这有可能是临床上表现为脸部、眼睑抽搐的名为面肌痉挛的病。

42岁的刘女士(化名)有这样的症状7年多了，她常常左侧眼皮、口角抽搐，严重的时候，左眼甚至不能睁开，口角歪斜，还伴有耳鸣和听力轻度下降。

多年来，她一直不知道自己是什么问题，直到前不久，她碰到同村的一位和她差不多症状的患者，发现对方脸变正了，口角也不歪了，眼皮不再常常抽搐，甚至眼睛都变得更大、更漂亮了。一打听，才知道对方被确诊为“面肌痉挛”，刘女士认为，自己很有可能也是得了这种疾病。

随即，刘女士来到医院神经外科，确诊并接受了手术治疗。手术很顺利，不仅解决了她长期的痛苦，而且她的外貌也恢复正常，重拾了自信。她的经历也为更多面肌痉挛患者带来了希望。

面肌痉挛是什么

面肌痉挛，又称原发性面肌痉挛(Hemifacial Spasm, HFS)，是一种阵发性的面部肌肉不自

主抽搐的疾病。

面肌痉挛表现为面部肌肉的不规则和阵挛样的收缩，通常只局限在一侧面部，一开始只有眼睑不自主抖动，严重一点就是眼皮跳动，再发展下去的话，就是经常性眼睑抽搐，发作严重的时候无法睁开眼睛，会导致眼裂变小，变成“睁一眼闭一眼”。面部肌肉抽动时嘴角歪斜，严重者面部肌肉持续收缩，看起来像面瘫。以上症状严重时影响患者的睡眠和生活质量，甚至导致无法工作。

真凶究竟是什么

病因尚未完全清楚，主流观点认为与面神经受血管压迫有关。对于大部分正常人而言，在发育过程中，自己的颅内血管通常不会压迫自己的面神经，从而导致眼皮跳，“神经血管压迫学说”理论认为，面神经根在出脑桥段受到责任血管的压迫，导致神经脱髓鞘改变，引起异常动作电位的“交叉传导”。其他原因包括动脉瘤压迫、桥小脑角炎症和肿瘤等。

症状及影响

典型的面肌痉挛症状包括阵

发性的偏侧面部肌肉抽搐，多从下眼睑或眼角开始，逐渐向面颊尤其是口角扩展。这一过程是进行性的，缓慢逐渐进展，一般不会自愈。痉挛的程度不等，疲劳、紧张和自主运动可能加重症状，而入睡后通常会减弱和消失。

面肌痉挛不仅影响患者的外貌，还会降低患者的生活质量。由于症状的不断加重，患者可能面临着社交障碍、职业困扰以及心理负担的增加。痉挛的频繁发作可能使患者在公共场合感到尴尬，从而导致自卑情绪的产生。

面肌痉挛可通过什么方式治疗

面肌痉挛的治疗包括药物治疗、肌肉注射、物理治疗、微血管减压术等。

微血管减压手术：微血管减压术是目前治愈原发性面肌痉挛的最主要方法。手术过程中，医生使用显微镜放大面神经根与可能压迫它的血管，并通过减压的方式恢复神经的正常功能。这一手术在80%以上的患者中可以立即缓解症状，为患者带来明显的好转，约15%的患者症状可在数天内消失，复发率约为

10%。

药物治疗：药物治疗通常包括肌肉松弛剂和抗痉挛药物，能够帮助患者控制或减轻症状。但药物治疗需持续进行，一旦停药症状会复发。而且用药治疗一段时间后效果可能会减退乃至无效。

肌肉注射：主要通过注射肉毒杆菌素，使得肌肉无法收缩，从而减缓症状的发展。但肉毒素注射治疗的效果一次一般只能维持3个月，若反复注射会导致面部肌肉萎缩。

物理治疗：则通过锻炼、按摩等手段，改善患者的面部肌肉控制，减轻症状。但目前非手术治疗主要以缓解和改善症状为主，暂无法根治该疾病。

“左眼跳财，右眼跳灾”只是一个迷信说法。如果您有此类症状应该及时就诊，通过现代医学手段进行科学的诊疗。

(作者：姚培森1 福建医科大学附属第一医院 神经外科副主任医师)

吴丽金2 福建医科大学附属第一医院 神经外科 主管护士)

吃益生菌都有益处吗

随着食品加入益生菌及其广告的宣传，“益生菌”一词被大众所熟知。经常有宝妈问：小孩体质不好，经常感冒，能不能吃点益生菌？又或者，宝宝不爱吃饭，可不可以吃益生菌帮助消化？似乎吃益生菌对宝宝身体都有好处，真的是这样吗？我们对益生菌究竟知道多少呢？

什么是益生菌

益生菌是指给予一定数量的、能够对人体健康产生有益作用的活的微生物，是从动物、植物、人体中分离出的正常菌群，经过多道工序后生产出的活菌制剂。通过服用益生菌，进入人体肠道，使肠道菌群处于一种动态平衡状态，与人类互利共存，从而发挥保健作用。比如，它可以促进人体对食物的消化和吸收能力的提高；同时还能够减少肠道内致病菌的生长，起到一定的抑制作用；有助于增强肠道的免疫力；还可以预防乳糖不耐受症等相关疾病的发生。通常认为正常人服用益生菌是安全的，但也有报道，一些有基础疾病的

病人，服用以后可能导致菌血症、感染性心内膜炎等风险。

目前在国内上市的作为药物使用的益生菌(简称“药用益生菌”)主要为肠道微生态活菌制品。常见有单菌种制品，如双歧杆菌(丽珠肠乐)、地衣芽孢杆菌(整肠生)、蜡样芽孢杆菌(肠复康、源首)、酪酸梭状芽孢杆菌(米雅、宝乐安、阿泰宁、常立宁)、凝结芽孢杆菌(爽舒宝)、布拉氏酵母菌(亿活)等；有二联菌种制品，如酪酸梭菌二联活菌(常乐康)、枯草杆菌二联活菌(美常安、妈咪爱)等；有三联菌种制品，如双歧杆菌三联活菌(培菲康、贝飞达)、双歧杆菌乳杆菌三联活菌(金双歧)等；还有双歧杆菌四联活菌(思连康、普乐拜尔)等四联菌种制品。

什么时候需要补充益生菌

肠道菌群和人类之间一直保持着动态平衡的共存关系。当这种平衡被打破，导致菌群失调时，可能会引发疾病或使病情加重。在这种情况下，适当补充益生菌可以帮助调节肠道菌群的平衡。

通常包括以下几种情况：

1.长期使用抗生素的患者需要补充益生菌，因为抗生素除了杀死致病菌外，也会破坏体内的益生菌，进而破坏微生态屏障。

2.腹泻会导致大量益生菌流失，进而破坏肠道菌群的平衡。为了维护肠道健康，我们可以补充益生菌，重新建立肠道菌群的平衡状态。

3.随着中老年人肠道功能的逐渐减弱，其中包括双歧杆菌等益生菌的减少。为了维持肠道菌群的平衡，我们可以适当地补充益生菌。

4.肠道菌群失衡可能导致便秘和消化不良等症状。为了缓解这些身体不适，我们可以适当补充益生菌来调节肠道菌群的平衡。

使用益生菌有哪些需要注意

1.储存和服用注意事项：药用益生菌有胶囊、片剂、散剂、颗粒等多种剂型，对保存和使用温度有一定要求，通常不应超过25℃，有些需要在冰箱冷藏。益生菌是活菌，服用时应用低于40℃的温水或奶冲服，水温过高会把菌杀死。

2.当益生菌与抗生素同时服用时，应先服抗生素，间隔2~3小时，再服益生菌。布拉酵母菌、酪酸梭菌和芽孢杆菌制剂对抗生素不敏感，可以与抗生素同时使用。

3.当益生菌与抗生素、蒙脱石一起使用时，建议抗生素最先服用，再服用蒙脱石，最后服用益生菌，而且每种药物之间间隔1小时。

4.有些益生菌制品中含有牛奶成分，对于牛奶过敏的小孩可能会发生过敏症状；有些益生菌可能加重某些类型腹泻病人的病情。

健康人群一般不需要额外补充益生菌，益生菌不是越多越好。因为肠道内的菌群一直在保持平衡状态，过多的益生菌只会被排出体外，对人体没有任何益处。如果出现需要使用药用益生菌的疾病，也最好遵医嘱服用。

(作者：刘长灯 泉州市妇幼保健院儿童医院 药剂科 主管药师)