

CHĂM SÓC, BẢO VỆ KHI LIỆT MẶT



- Nhỏ nước mắt nhân tạo thường xuyên để tránh khô giác mạc

- Đeo kính râm khi ra đường



- Đeo khẩu trang, giữ ấm mặt và tránh để gió lùa trực tiếp vào bên mặt bị liệt.

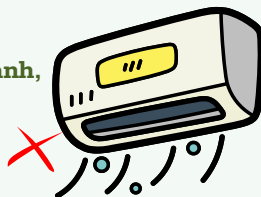


- Vệ sinh răng miệng, tránh thức ăn ứ đọng gây viêm nhiễm răng miệng



- Nên ăn thức ăn mềm, dễ nuốt

- Không tiếp xúc đột ngột với khí lạnh, giữ ấm cơ thể, hạn chế tắm đêm, không tắm bằng nước lạnh



- Tập thể dục thường xuyên

- Chế độ dinh dưỡng hợp lý



- Liệt mặt thường phục hồi trong vòng 3-6 tháng, do đó việc kiên trì luyện tập đóng vai trò quyết định



THÔNG TIN LIÊN HỆ

BỆNH VIỆN ĐA KHOA TÂN PHÚ

Cơ sở 1: 609-611 Âu Cơ, P. Tân Phú, TP.HCM



Số điện thoại:

+ Cấp cứu: (028) 386 57 948

+ Phòng kế hoạch tổng hợp - Tư vấn:

(028) 362 20 418

+ Đường dây nóng: 096 637 1010



Email: bv.tanphu@tphcm.gov.vn



Cơ sở 2 (Khoa Y học cổ truyền - Vật lý trị liệu):

34 Trần Văn Giáp, P. Phú Thạnh, TP.HCM

Số điện thoại: (028) 397 61 225



Quét mã để biết thêm thông tin

Tài liệu thuộc về khoa YHCT - VLTL, Bệnh viện Đa khoa Tân Phú

Ver 1.0-2026



BỆNH VIỆN ĐA KHOA TÂN PHÚ
“Ân Cần - Thân Thiện - Văn Minh - Y Đức”

LIỆT MẶT NGOẠI BIÊN ĐIỀU TRỊ VÀ PHÒNG NGỪA



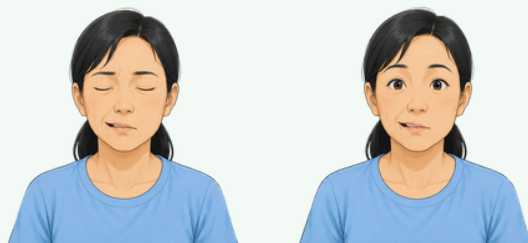
BỆNH LIỆT MẶT THƯỜNG BIỂU HIỆN



- Mờ nếp nhăn trán, mắt rãnh mũi má, lệch nhân trung, méo miệng, mắt bên liệt nhắm không kín, nhãn cầu vận động lên trên và ra ngoài
- Có thể kèm theo: chảy nước mắt, khô mắt, giảm vị giác, giảm tiết nước bọt, nghe vang đau, cảm giác đau sau tai

CÁC BÀI TẬP CƠ MẶT

Bài 1: Nhắm mở mắt



Hình 1a

Hình 1b

Nhắm chặt hai mắt lại (Hình 1a), sau đó mở to hai mắt (Hình 1b)

Bài 2: Nhấn trán, nhướng mày lên cao



Hình 2

Thực hiện động tác nhấn trán 2 bên (Hình 2)

Bài 3: Bài tập cau mày



Hình 3

Kéo 2 chân mày về đường giữa mặt (Hình 3)

Bài 4: Bài tập huýt sáo



Hình 4a

Hình 4b

Hình 4c

Hít sâu phồng má (Hình 4a) sau đó hóp má lại (Hình 4b), huýt sáo và thổi nhẹ (Hình 4c)

Bài 5: Bài tập cười

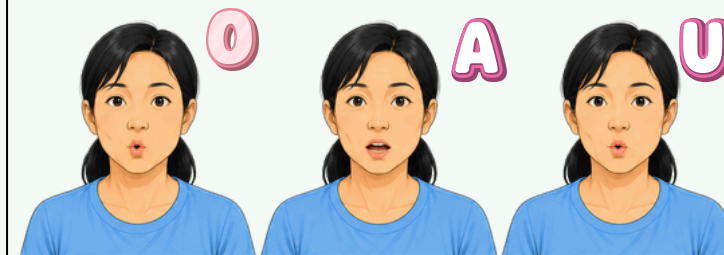


Hình 5a

Hình 5b

Ngậm chặt miệng (Hình 5a), cười hở răng (Hình 5b)

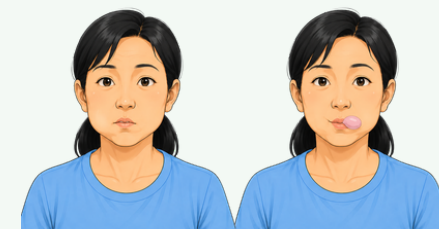
Bài 6: Bài tập phát âm



Hình 6

Phát âm những âm dùng môi như O, A, U, E, I... (Hình 6)

Bài 7: Bài tập nhai và cử động hàm



Hình 7

Tập nhai cơm sang bên liệt, nhai kẹo cao su (Hình 7)



Có thể dùng tay hỗ trợ nhẹ để tập nếu lực cơ vùng mặt còn yếu

XOA BÓP



- Vuốt : từ cằm lên thái dương và từ giữa trán hướng xuống tai
- Xoa vòng nhỏ: bằng ngón tay khép bên mặt bị liệt
- Gõ: dùng đầu ngón tay gõ nhẹ nhanh trên trán và đuôi mắt