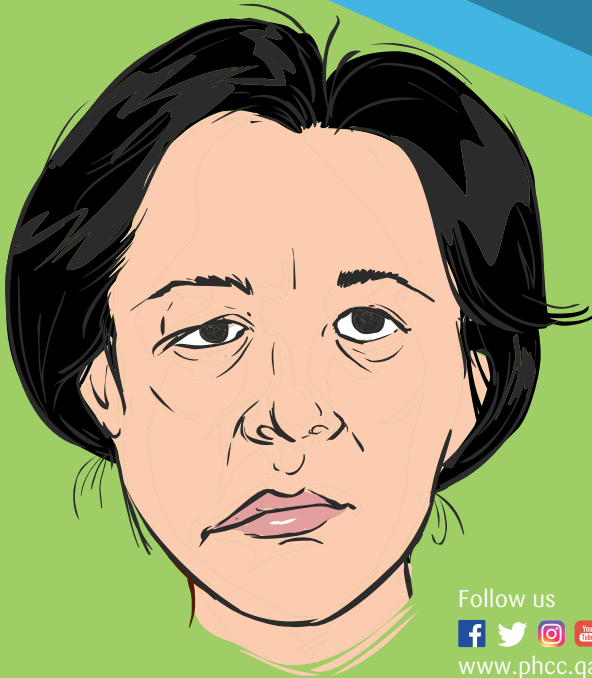




مؤسسة الرعاية الصحية الأولية
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION

شلل الوجه (شلل بيل)



Follow us



www.phcc.qa

النصائح و التعليمات المنزلية:

- ✓ تناول الأدوية الخاصة بك بانتظام و على النحو المنصوص عليه ومراجعته طبيبك عند الحاجة.
- ✓ ضع قطعه من الشاش النظيفة على العين المصابة اثناء النوم إذا لم تستطع إغلاق العين تمامًا.
- ✓ ساعد نفسك على أن ترمش باستخدام إصبعك لإغلاق وفتح الجفن للمساعدة على إبقاء عينك رطبة.
- ✓ ارتد نظارات أو نظارات واقية للحفاظ على عينك من الغبار والأوساخ .
- ✓ عندما يعود الشعور إلى وجهك ، قم بتدليك جبهتك وخديك وشفتك. قد يجعل التدليك عضلات الوجه أقوى.
- ✓ قوم بتفريش أسنانك بشكل متكرر للمساعدة في منع تسوس الأسنان حيث أن شلل بيل يمكن أن يجفف اللعاب على أحد جانبي فمك مما يزيد من خطر تسوس الأسنان.
- ✓ بعض الناس يجدون صعوبة في التحدث بسبب الغم المتدلي. جرب استخدام القلم والورقة أو السبورة أو لوحة الكمبيوتر لمساعدتك في التحدث مع الآخرين.
- ✓ ضع فوطه دافئة على الجانب المصاب من الوجه لمعالجة الألم و التورم.

تمارين الوجه:



ادفع الشفة العليا الى
الأمام



وضع الابتسامة



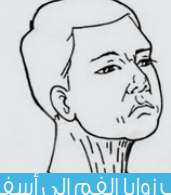
تجدد الانف



امتص الخدود وادفع
الشفاه الى الامام



اغلق العينين معا قدر
المستطاع



اقلب زوايا الفم الى أسفل
وشد العضلات على الرقبة
الأمامية



اجلب الحواجب معا في
عيوس



ادفع الشفة السفلى
للأمام



ارفع
الحواجب

ما هو شلل بيل؟

شلل بيل هو حالة تسبب ضعفًا مفاجئًا أو شللًا في عضلات الوجه. عادة ما يؤثر هذا على جانب واحد من الوجه ويمكن أن يؤدي إلى ظهور تدلي وارتخاء في احد جانبي الوجه .

يؤدي تلف العصب الوجهي الذي يتحكم في العضلات على أحد جانبي الوجه إلى تدلي الوجه.

ما هو العصب الوجهي؟
يتحكم العصب الوجهي في عضلات أحد نصفي الوجه و الخاصة بتعابير الوجه من الابتسامة والبكاء والغمز.

من الاشخاص المعرضين بالإصابة ؟

يصاب عادة بهذا المرض الأشخاص بين ١٠ سنوات و ٤٠ سنة. و يتأثر به الرجال و النساء على حد سواء. هذه الحالة تحدث عادة بشكل مفاجئ وغالبا اثناء النوم . معظم الأشخاص يتعافون تماما من هذا المرض، على الرغم من أن الشفاء ممكن أن يستغرق عدة أشهر. كما أن نسبة الإصابة بهذا المرض تزداد قليلا في فصل الشتاء.

يتأثر الجانب الأيسر والأيمن للوجه بنفس الدرجة.

ما الذي يسبب شلل بيل؟

على الرغم من عدم معرفة الأسباب الحقيقية لشلل بيل، إلا أنه يُعتقد أن هذه الحالة ناتجة عن الالتهاب أو الضغط أو تورم العصب الوجهي. وهذا بدوره قد يكون بسبب:

- جروح الوجه والراس والاصابات المباشرة للعصب الوجهي
- مرض السكري وضغط الدم
- الإجهاد والحمل
- الالتهابات الفيروسية مثل الهربس ، و الأنفلونزا ،
- اصابات البرد والالتهاب المزمن للاذن الوسطى

ما هي أعراض شلل بيل؟

- عادة ما يأتي شلل بيل فجأة.
- شلل أو ضعف على جانب واحد فقط من الوجه ، مما يؤدي إلى تدلية صعوبة في أداء تعبيرات الوجه.
- خدر في الجانب المصاب من وجهك وعدم القدرة على تجعد جبهتك، أو التصفير.
- صداع.
- قد لا تستطيع إغلاق أحد عينيك بشكل كامل و يمكن أن تشعر بالانزعاج و الجفاف.
- يمكن أن يواجه الأشخاص صعوبة في الابتسام أو رفع حاجبيهم أو مضغ الطعام.
- فقدان القدرة على التذوق و سيلان اللعاب.
- ألم في الأذن أو خلفها وحساسية متزايدة للصوت على الجانب المصاب.



دور العلاج الطبيعي

في شلل بيل ، تعود وظيفة العصب تدريجيا إلى طبيعتها في غضون شهرين مع العلاج المناسب. العلاج الطبيعي يساعد على التقدم في الشفاء. و يشمل:

- التدليك اليدوي
- تمارين الوجه

التدليك اليدوي

- باستخدام أصابعك ، قم بتدليك الوجه بلطف من زاوية فمك نحو اذن ثم إلى عظم الفك بنمط دائري.
- قم بنفَس النمط الدائري على ذقنك وجبهتك.
- باستخدام إصبعك (أو فرشاة أسنان كهربائية / مكعب الثلج) حرك الفرشاة في اتجاه تصاعدي باتجاه خط الشعر ، ٢ - ٣ مرات. افعل نفس الشيء مع منطقة الخد، أو جرب الطبطبة الخفيفة على الوجه بأطراف أصابعك.

التمارين العلاجية

سيتم إعطاء المرضى تمارين علاجية لتنشيط عضلات الوجه والحفاظ على العضلات المتضررة. يجب أن يتم ذلك ٤-٥ مرات في اليوم أمام المرآة أو حسب نصيحة أخصائي العلاج الطبيعي الخاص بك.

- وضع الابتسام : شد الفم باستخدام الشفتين بأوسع قدر ممكن من غير اظهار الاسنان
- رفع الشفة العليا للأمام
- شغل الخدين مع دفع الشفتين للأمام
- تجعد الأنف
- اغلق العينين معا قدر المستطاع
- أدر زوايا الفم إلى الأسفل وشد العضلات على الرقبة الأمامية
- وضع العيوس: انزل الحاجبين للأسفل معا قدر المستطاع
- ارفع حاجبيك للأعلى معا قدر المستطاع