

关注国际癫痫关爱日

癫痫的诊疗要从院内到院外

本报记者 卢智子 通讯员 张倩

健康三亚

作为一种常见的神经系统疾病,癫痫严重危害着人类的健康,其病程长,涉及全生命周期,从新生儿到老年人均可发病。癫痫发作会对患者的生理和心理造成巨大的伤害,严重影响生活质量。

如今,癫痫患者的规范化诊疗成为全社会需要关注和科普宣教的重点。6月28日是第十七个“国际癫痫关爱日”,今年的宣传主题为“癫痫的规范化诊疗:从院内到院外”。6月26日,记者采访了解放军总医院海南医院(以下简称海南医院)神经内科医生,带大家正确认识癫痫。



A 异常小动作有可能是癫痫发作

癫痫就是大家常说的“羊癫风”“羊角风”,是一种慢性脑部疾病,以脑神经元异常放电导致反复性、发作性和短暂性的中枢神经系统功能障碍为特征。

遗传因素在癫痫的发病中起着重要作用,同时神经系统损伤、感染、脑肿瘤、先天性异常以及某些药物和化学物质的使用也可能增加患病风险。”海南医院神经内科主任崔芳介绍,癫痫发作时的表现形式很多。有常见的肢体抽搐、口吐白沫、意识丧失;也有一些不太常见的表现,如愣神发呆、频繁咀嚼吞咽、原地无目的转圈、不停挥动手臂……这些看似平常的小动作,可能都是一次癫痫发作,需要引起大家的重视。

通过遵循医生的指导,保持药物规律使用和生活方式调整来管理癫痫。

B 药物治疗是主要治疗方式

“确诊癫痫需要一系列的临床评估和检查,包括详细的病史收集、神经系统检查、脑电图和可能的影像学检查。治疗策略的选择取决于患者的起病年龄和癫痫类型。”海南医院神经内科副主任医师指出,药物治疗是癫痫的主要治疗方式,适用于绝大多数患者。

癫痫患者也可通过其他辅助治疗方式来改善生活质量,如脑电刺激疗法(如经颅磁刺激)可以用于减轻癫痫发作的频率和严重程度;一些特定的饮食治疗,也可帮助一部分患者控制癫痫发作。

通过遵循医生的指导,保持药物规律使用和生活方式调整来管理癫痫。

C 日常生活要注意四点

除了接受临床治疗,患者也可通过改善生活方式来控制癫痫发作。

一是注意休息,避免劳累、熬夜、情绪激动。疲劳、睡眠不足、精神紧张、悲观情绪均易诱发癫痫。此外,要尽量避免受凉、发热,部分患者在发热时更易癫痫发作。

通过遵循医生的指导,保持药物规律使用和生活方式调整来管理癫痫。

二是让安全成为生活的主题。对于癫痫患者来说,登高、游泳、潜水、跳水、高空作业、驾车、操作有危险的机器设备等都是禁止的,这些活动在癫痫突然发作时无疑会增加意外的发生,甚至直接危及自身或他人生命。

四是控制玩手机、看电脑的时间。每天最好不要超过半小时,日常看电视时屏幕不要将亮度调节过亮,过度的光刺激可能会诱发癫痫。不建议癫痫患者观看恐怖的电影、玩激烈的电子游戏。

D 五招正确应对癫痫发作

“对于癫痫患者及其亲属而言,理解和认识癫痫是至关重要的。”郎森阳教授表示,与癫痫患者建立积极的支持体系可以帮助他们在治疗和应对癫痫的挑战中更好地适应和应对。

一是建议癫痫患者居家自备一套“发作记录表”,详细记录历次发作情况,以便复诊时提供给医生。如果来得及,可以用手机等设备将患者的发作情况拍摄下来,有助于就诊时医生对病情的了解和判断。

二是癫痫患者发作时,作为在一旁的家属或者朋友,要保持镇静、不要慌张,很多人使用的“掐人中”方法对患者的发作并没有帮助。可以快速做出以下处理:移开周边可能造成外伤的物品,保护患者头部,可以顺势扶患者缓慢倒地,避免头部外伤;注意要保持其呼吸道通畅,去除口腔的分泌物,不要向正在发作的患者口中放置物体,比如筷子、勺子、毛巾等,这种行为不仅可能让牙关紧闭的患者受到损伤,还可能造成物品误入气道造成窒息或误吸;患者发作时不要用力按压其肢体,用力按压可能会造成患者骨折或者脱臼。

三是帮助癫痫患者记下发作的时间,陪伴至发作结束。如果全身性发作超过5分钟,应及时到距离最近的正规医院就诊。

四是如果癫痫患者在发作后牙齿脱落,应立即找到,手持牙冠,不要接触牙根,不要刷,用流动水冲洗干净后尽快放回脱落处,让其咬住纱布或手绢使牙齿固定,并尽快到口腔科就诊;如果不能还纳,可将牙齿放入冷牛奶中,尽快就诊。

五是癫痫患者在外出时建议携带“癫痫治疗卡”,标注患者的姓名、年龄、家庭住址、联系人、电话等信息,以便发作时联系救治。

健康生活

专家提示:荔枝虽美味 过量食用易患“荔枝病”

正值荔枝季,这种清香甜美的水果广受人们喜爱。宋代苏轼曾作诗“日啖荔枝三百颗,不辞长作岭南人”。但专家提示,荔枝虽美味,却不宜贪多,过量食用易患“荔枝病”。

家住沈阳市的赵毅一次性吃了一大包荔枝后,突然头晕目眩,去医院就诊后被医生告知,这是“荔枝病”的表现。“荔枝病”指一些人进食大量鲜荔枝后,出现面色苍白、乏力、心慌、口渴等症状,一些重者还可能四肢厥冷、血压下降,甚至出现抽搐和突然昏迷。因为是过量食用荔枝导致的,因此俗称“荔枝病”。“沈阳市卫生健康服务中心健康教育部主任中医师李涵说。

专家介绍,“荔枝病”患者的症状与低血糖有关。荔枝虽含有大量糖分,但以果糖为主,果糖会刺激胰岛素分泌。当人一次性食用过量荔枝时,大量胰岛素被刺激分泌出来,果糖转变成葡萄糖的速度跟不上,就会导致血糖明显降低,出现低血糖的症状。“这也是为什么空腹或饥饿时大量吃荔枝,更容易出现‘荔枝病’。”李涵说。

不过,也并非所有人吃荔枝都会“发病”。专家分析,血糖调节功能差的人,果糖转化为葡萄糖的作用更弱,大量摄入果糖时,会更容易引发低血糖。因此,儿童、低血糖患者、糖尿病患者、有妊娠糖尿病的孕妇等特殊人群,不建议食用荔枝。

李涵提示,出现“荔枝病”的症状也无需恐慌,病情较轻的人,可通过喝一点糖水或吃几块糖来缓解;如果病情较重,则需要及时到医院,通过静脉输液、口服葡萄糖等方式治疗。(于也童)



养生课堂

五招教你早发现强直性脊柱炎

近年来,强直性脊柱炎逐渐被人们熟知,不少人反映,自己经常半夜背部剧烈疼痛,难以入睡,并且随着深秋气温渐冷,情况更加严重,甚至出现了晨僵症状,痛苦无比。强直性脊柱炎虽然无法根治,但早诊断早治疗,能够大大减少疾病困扰。下面,跟着小编一起了解强直性脊柱炎的相关知识。

强直性脊柱炎是一种常见的风湿病,是主要侵犯脊柱,以中轴关节受累为主的慢性自身炎症性疾病,这个疾病与遗传、环境因素和免疫异常等有关。男性与女性的发病比例一般为3:1,男性较多,且一般较重。

强直性脊柱炎的发病比较隐蔽,早期常常表现为腰酸背痛,半夜痛醒,甚至会翻身困难,早上起床或者久坐之后,腰部僵硬感特别明显,活动后会有所缓解。除了这些症状以外,还伴有足跟痛、关节肿痛,眼炎和皮疹等。有些严重晚期的病人或者治疗不及时的人,会出现脊柱强直或驼背畸形,甚至出现股骨头坏死,所谓的“折寿人”就是得了强直性脊柱炎,严重影响日常生活。

如何做到早发现早预防?腰背酸痛是普遍的症状,但如果还具有以下5点特征,就需要警惕是否患有强直性脊柱炎。

(1)年龄<40岁;(2)持续时间3个月以上;(3)腰背部不适隐匿性出现;(4)清晨时僵硬较为明显;(5)活动后症状有所改善。

万一不幸患上强直性脊柱炎,应该怎么办?首先,不要害怕,得了强直性脊柱炎并不是被判了死刑,虽不能根治,但可以控制,比如通过适合的药物,包括口服药物和生物制剂治疗,可以缓解疼痛、控制炎症、保护关节,以及避免残疾,做到与强直性脊柱炎和平共处,所谓的“不死的癌症”就成了纸老虎。(任民)



新闻多一点

癫痫会遗传给下一代吗?

本报记者 卢智子

海南医院神经内科主治医师张倩介绍:“引起癫痫的原因有很多,例如出生时体重过低、大脑结构发育异常、脑肿瘤、脑血管疾病、中枢神经系统感染和家族遗传等。不少癫痫患者担心自己的孩子也会患上这种疾病,其实不用过于焦虑。”

张倩介绍,统计数据显示,癫痫患者的孩子和健康人群的孩子发生癫痫的几率并无太大差异。如果癫痫患者想知道自己的孩子是否也会患上癫痫,可以进行基因筛查,明确孩子是否有携带致病基因以及发病的几率有多大。

“积极治疗才能控制病情。大多数癫痫患者通过个性化的、合理规范的药物治疗,可以控制或减少发作次数,减轻发作程度。有部分儿童期发病的‘良性癫痫’患者,甚至可以不治自愈。”海南医院神经内科主任崔芳提醒,通

过及时确诊、综合治疗和积极管理,大多数患者的癫痫症状可以得到有效控制,从而提高其生活质量。“癫痫患者一定要有信心,只要积极治疗,定期与医生进行沟通随访,也可以像健康人一样的生活、学习和工作。”

11部门联合发文

加快实现消除血吸虫病目标

健康资讯

国家疾控局、国家卫生健康委等十一部门日前印发《加快实现消除血吸虫病目标行动方案(2023—2030年)》,部署加快我国血吸虫病消除进程,预计到2028年,力争所有血吸虫病流行县(市、区)达到消除标准。

令患者咳嗽、胸痛、痰中带血,儿童患病后影响生长发育、智力低下……血吸虫病是一种严重危害人民群众身体健康、制约经济社会发展的重大传染病。

中国疾控中心公布信息显示,血吸虫病是由血吸虫尾蚴感染、成虫寄生于人体静脉系统引起的一种寄生虫病,而钉螺是血吸虫唯一的

中间宿主,因此传染源控制是血防工作的重中之重。只有强化源头预防,才能减少致病因素危害,防范传播风险。

对此,行动方案明确要继续实施传染源控制为主、强化风险环境钉螺控制的综合防治策略,对未达到消除目标地区、达到消除目标地区,精准防治。以“六大行动”分解重点任务,包括传染源控制行动、综合控制钉螺行动、病人救治管理行动、监测预警响应行动、健康教育促进行动和专业能力提升行动。

加强人群传染源查治,提升人群血检阳性者粪检受检率;加强家畜传染源管理,重点强化有螺环境散养家畜筛查工作;大力推行有螺环境禁牧,推进农业产业结构调整,发展替代养殖;加强粪便无害化设施建设,结合乡村建设行动,减少粪便对环境的污染。

湖南省安乡县曾是血吸虫病流行严重县,历经2008年疫情控制、2013年血吸虫病传播控制,于2019年达到传播阻断标准;安徽省池州市和铜陵市开展血吸虫病联防联控,共同调查残存螺点情况,推进省级螺点改造工程和钉螺控制,联合开展药物灭螺工作;江西省将消

灭钉螺工程纳入鄱阳湖区综合治理规划,积极开展血防文化建设和健康教育……长期以来,我国多地多措并举,全面推进血吸虫病消除工作。

《“健康中国2030”规划纲要》提出“到2030年全国所有流行县达到消除血吸虫病标准”。“经过多年不懈努力,截至2022年,全国452个流行县中75%的流行县已达消除标准,血防工作取得显著成效。”国家疾控局卫生免疫司有关负责人介绍,排除不可预测的自然灾害等突发事件影响,持续加大防治力度,有望2028年所有流行县均能够达到消除标准。

根据方案,为实现到2030年全面消除血吸虫病的总体目标,制定“三步走”阶段目标,即攻坚期(2023年至2025年)、冲刺期(2026年至2028年)和巩固期(2029年至2030年)。预计到2028年,力争所有血吸虫病流行县(市、区)达到消除标准。到2030年,巩固消除成果,完成消除血吸虫病考核验收,维持稳固血吸虫病消除状态。

国家疾控局卫生免疫司有关负责人表示,下一步,将建立健全效果评估工作机制,于2025年、2028年和2030年分别开展阶段性评估和终期评估,确保目标如期实现。(据新华社)