

第十七个“国际癫痫关爱日”

如何促进癫痫的规范化治疗？

本报记者 江世栋 通讯员 柯运

6月28日,是第十七个“国际癫痫关爱日”,今年的主题为“癫痫的规范化诊疗,从院内到院外”,为规范癫痫的诊疗作出各自努力。

咸宁市中心医院神经内科副主任医师鲁建华,硕士研究生毕业,从事临床内科工作18年,主要研究方向为脑血管病、帕金森、癫痫等。他说:“促进癫痫的规范化治疗,要提高广大民众和癫痫患者对癫痫的正确认识,对癫痫病人及时进行治疗和预防,使癫痫患者走出误区,树立信心,减轻全社会的疾病负担,努力做到没有癫痫发作,提高生活质量。”

“癫痫是一种由于大脑细胞异常过度放电而引起的一过性、反复发作的临床综合征,是一种脑部疾患,特点是持续存在能产生癫痫发作的易感性,并出现相应的神经生物学、认知、心理学以及社会等方面的后果,诊断癫痫至少需要一次以上的癫痫发作。”鲁建华介绍,癫痫作为一种古老的神经系统常见病,严重危害着人类的健康,癫痫患者和他们的亲属一起,构成了当前社会中的一个弱势群体,这个弱势群体急需得到社会对他们应有的关注!

癫痫严重危害人们身心健康,目前我国癫痫患者约有900万,其中600万病人每年仍有发作,而且每年还会出现40万新发病例,近60%的病人没有接受正规的抗癫痫治疗。癫痫有各种各样的临床表现,不仅有肢体阵挛、肢体麻木、抽搐、牙关紧闭、口吐白沫、意识不清等症状,严重者还出现大小便失禁、大叫、舌咬伤等。如果



我们看到有人发作了癫痫,在防止病人窒息的同时,应尽快送往医院施救。

哪些人易得癫痫?这跟年纪有关系,儿童青少年和65岁以上老年人容易多发。随着我国人口老龄化,脑血管病、痴呆和神经系统退行性疾病的发病率增加,老年人群中癫痫发病率已出现上升的趋势。癫痫分为两个类别,一是原发性癫痫,发病原因不太清楚;二是继发性癫痫,由脑外伤、脑炎、脑血管病等引起。

“癫痫的规范化治疗,诊断流程要合理,治疗原则要明确,因人而异,综合考

虑。”鲁建华说,癫痫的诊断,首先依据临床表现,再结合脑电图以及头部影像学结果才能确诊。治疗原则为:首次发作,以药物治疗为主;对难治性癫痫,有明确癫痫灶的可以考虑手术治疗。药物治疗方面,以单药为主,患者尽量遵医嘱用一种药,不得擅自改药或加药。首选药物失败,可以换药或是添加药物。对癫痫初次发作的,不一定需要用药。半年内两次发作的,或者初次发作时脑电图有癫痫波和影像癫痫灶的,可以考虑药物治疗。

如何预防癫痫?癫痫的预防分为一

级预防和二级预防。一级预防就是治未病,要防止高龄妊娠(大于35岁)、低龄生育和酒后受孕,防止在流感、肝炎、风疹流行期间受孕和慎重服药,禁止三代之内近亲择偶、结婚,防止孕妇接触X线、核素检查。二级预防就是得了癫痫后的预防,要避免诱因或促发因素。保证充足睡眠时间,养成良好睡眠习惯和规律,不酗酒、情绪稳定、妥善处理与适应应激。规律服药,不随意调整,定期随访是防止癫痫发作的基本药物治疗要求。

癫痫的诊疗是一个长期、细致的过程,在不同的患者身上治疗方案也不同,每一个细节的疏漏都可能导致癫痫的复发和加重。因此,对于癫痫患者的治疗,除了医生要有深厚的专业水平以外,寻求患者的依从与配合是一个关键的问题。

“临床医生要不断更新知识,要花更多的时间与病人交流,‘医者仁心’应是每一位医生具备的职业操守。”鲁建华说,治疗上既要体现“个体化”原则,更要体现“与时俱进”原则,特别要善于追踪患者病情变化,及时、规范地调整治疗方案。医生在治疗上要注意患者的年龄、性别、体重、共患病、认知功能、妊娠等,为每一位患者选择个体化、人性化的治疗方案,尽量达到无发作、最小的不良反应和最佳的生活质量。在医患面对面沟通时,尽量多花些时间让患者及家属了解更多的癫痫科普知识,使其能科学地规避发病诱因、纠正不良治疗心态等,以确保规范诊疗和长期护理得以落实。

咸宁市第一人民医院

全脑血管造影让“烟雾病”不再迷雾重重

本报讯 记者王恬、通讯员刘志报道:“感谢你们治好了我的烟雾病。”6月20日,咸安区居民但师傅来到咸宁市第一人民医院,紧握着神经内科副主任陈克坚的手说。

烟雾病,一听到名字就让人联想到烟雾缭绕的样子。实际上,烟雾病并非自然环境中的烟雾,而是以大脑中发病部位影像如一团“烟雾”得名,是一种以颅底异常血管网为特征的脑血管疾病,极易造成脑梗塞、脑出血风险。因其罕见,致使这种病鲜为人知。然而,患者但师傅从小就不幸得了这种罕见的“烟雾病”。

所幸的是,在武汉大学中南医院咸宁医院·咸宁市第一人民医院神经内科副主任陈克坚及其医疗团队的帮助下,运用经颅动脉全脑血管造影术(DSA),成功为但师傅揪出致病元凶,为其后续治疗指明了方向。

59岁的但师傅,7岁时就出现左边坡膊“不听使唤”,左腿跛行现象,家人以为他患上了小儿麻痹症,由于家境贫寒加上当时农村医疗条件落后,导致他一直未得到正规诊疗。50多年来,但师傅反复出现中风、头昏现象,多次到当地卫生院进行检查,医生均以“脑梗塞”为其进行治疗。

几天前,但师傅突然再次发病,与之前不同的是,这一次,他不仅出现头昏现象,同时还出现反应迟钝和痴呆症状。家人见状,立即将其送进武汉大学中南医院咸宁医院·咸宁市第一人民医院进行入院治疗。陈克坚立即为其完善了相关检查,在查看门诊CT检查结果,完善头颅核磁共振检查后,考虑到但师傅既往有高血压病,初步诊断但师傅为动脉粥样硬化导致脑梗死和血管性痴呆。

为进一步明确病因,让患者但师傅后期得到精准、有效治疗,陈克坚团队决定

为但师傅行全脑血管造影术。经家属同意并签字,在局麻加心电监护下,医院为患者穿刺绕动脉成功后行全脑血管造影术。结果显示,但师傅双侧大脑中动脉发育不良,供血区局部血管呈严重烟雾样增生。结合临床症状,确诊但师傅为“烟雾病”。

经过一段时间的药物治疗,但师傅的症状有所缓解,但后续仍需行脑血管搭桥手术,以改善脑供血,预防疾病进一步进展为脑梗死或脑出血。

目前,医院神经内科已常规开展经动脉全脑血管造影术、颅内外血管成形术的治疗。经动脉入路全脑血管造影术相比于传统的经动脉入路脑血管造影术,穿刺难度增大,对介入医生的操作技巧也提出了更高要求。

陈克坚说,若医生具备足够的临床经验,便可顺利进行。但对患者来说可谓是益处良多,因绕动脉表浅,穿刺易于压迫

止血,并发症的发生率也较低,造影术后患者即可下床活动,无需卧床,患者舒适度有效改善,就医体验得到提升。且术后护理工作明显减轻,住院时长和患者费用也相应降低。

同时,陈克坚提醒市民:“如果出现不明原因的说话不清,手脚活动障碍,经常走路跌倒或抽搐、头昏、头晕、头痛等症状时,就要高度怀疑脑部疾患,及早到正规医院检查并明确病因。”

经动脉入路全脑血管造影术的开展,标志着武汉大学中南医院咸宁医院·咸宁市第一人民医院脑血管介入诊疗水平再上新台阶,为后期开展各类复杂脑血管疾病治疗奠定了技术基础。



教育部近视防控三十问答 常识类(下)

八、出现哪些现象,要警惕出现近视问题?

当孩子反映看近清楚、看远模糊,或家长观察到孩子有眯眼视物、频繁眨眼、习惯性揉眼、皱眉、歪头视物等现象时,应及时带其到专业医疗机构进行眼科检查,可选择通过散瞳验光查清楚远视储备,查明眼轴长度和角膜曲率,作出精准诊断。如果确诊为近视,应遵从医嘱进行科学的干预和近视矫治。

九、如果近视了,一定要配戴眼镜吗?

确定已经近视,要去专业机构检查矫治。一般近视度数75度以上,裸眼视力低于4.9,建议配戴合适的眼镜。对于75度以下的人来说,可以在有需求的时候配戴眼镜。是否戴镜,需结合专业检查后确定。

十、长期戴眼镜会使眼睛变凸吗?

导致眼睛变凸的原因是近视,近视度数增加,眼轴增长,使眼球看起来凸出。变凸不是因为长期戴眼镜引起的。发现戴上眼镜后,眼睛看上去有些变形,是因近视镜片存在一定的像的缩小作用引起的。

十一、过了18岁以后,近视还会增长吗?

一般情况下,近视度数随儿童生长发育逐年增长,至18岁左右趋于稳定,但存在个体差异,尤其是现在电子产品使用较多,部分人成年后近视度数依然可能增长,需要到医疗机构进行眼病如青光眼、病理性近视的排查。病理性近视存在度数终生增长的可能性。

十二、父母近视,孩子一定会近视吗?

父母都近视的孩子不一定会近视,但近视的风险大大增加。有关研究表明,同等条件下,与父母都不近视的孩子

相比较,父母中一方近视的孩子,发生近视的概率高2.1倍;父母双方都近视的孩子,发生近视的概率就增长到了4.9倍。概率增加不代表一定会发生近视,如果后天视力保护做得好,有助于降低近视发生的概率。近视受遗传因素和环境因素的共同影响,即使父母双方均不近视,在后天用眼负荷过重的情况下,孩子也可能会发生近视。

十三、高度近视要注意什么?有什么危害?

高度近视不仅影响眼睛外观,因眼轴延长,造成眼球凸出,还会发生眼球壁变薄,导致眼球结构发生病理改变。高度近视者配戴的框架眼镜镜片厚重。高度近视眼容易伴随一些并发症的发生,比如视网膜脉络萎缩、视网膜脱离、视网膜劈裂、黄斑裂孔、高度近视性脉络膜新生血管、后巩膜葡萄肿、黄斑变性、黄斑

前膜、白内障、青光眼等。高度近视伴眼底并发症的发生,即病理性近视,是导致不可逆盲和低视力的主要疾病之一,应引起高度重视,注意定期进行眼底检查。

十四、开启手机“护眼模式”就可以长时间使用了吗?

“护眼模式”是通过调节手机屏幕的色温和亮度,把屏幕的光谱调到偏黄色的暖色系,减少屏幕发出的蓝光,让屏幕相对来说没那么刺眼,而手机等电子产品对于眼睛最大的伤害,是长时间近距离用眼产生的视疲劳。因此,手机等电子产品即便开启了“护眼模式”,但长时间使用,并不会产生想象中的护眼效果,更不能防控近视发生。

(咸宁市教育局 咸宁市青少年视力低下防控中心供稿 视力健康咨询热线:0715-8015547)

视力健康教育

脾主四肢 运动健脾

——读“经典”谈四肢保健

(二)推拿按摩

手部按摩和上臂按摩结合在一起做。具体作法:双手合掌互相摩擦至热,一手五指掌面放在另一手五指背面,从指端至手腕来往摩擦,以局部有热感为度,双手交替。然后用手掌沿上肢内侧,从腕部向腋窝摩擦,再从肩部沿上肢外侧向下摩擦至腕部,一上一下为1次,可做24次;另一上肢同法。另一上肢同法,可安排在晚上睡前和早晨醒后进行。

(三)手部保健

俗话说:“饭前便后洗洗手,细菌病毒难入口”。勤洗手,一可以预防疾病,二可以促进局部血液循环;平常洗手时应使用肥皂或香皂,不但可以去油污污垢,还可杀菌。洗手后可擦些甘油、护手霜之类的润肤化妆品,可及时补充洗手时所失去的皮肤油脂。若洗手后发现皮肤粗糙,可用黄瓜、西红柿等水果蔬菜敷手,改善皮肤粗糙现象。另外,要经常修

(一)健腿运动

健腿运动可增强下肢功能,使关节运动灵活,从而防治下肢乏力、关节疼痛、小腿抽筋、半身不遂等。其方法如下:一手扶墙或扶树,一脚站立,一脚甩动,先向前甩动右腿,脚尖向上翘起,然后向后甩,脚面绷直,腿亦伸直,如此前后甩动,左右腿各甩动20次;平坐,上身保持正直,先提起左脚向前上方缓

伸,脚尖向上,当要伸直时,脚跟稍用力向前下方蹬出,再换右脚做,双腿各做20次;两脚平行靠拢,屈膝做向下蹲,双手掌置于膝上,膝部向前后左右做圆周运动,先左转,后右转,各20次。

(二)推拿按摩 现代研究认为,五脏六腑在脚上都有相应投影。脚上又有大量神经末梢,经常按摩可使末梢神经敏感度增强,神经和内分泌活动更加协调,大脑和心脏功能增强,记忆力提高,解除疲劳。平坐,两手先抱一侧大腿根,自上而下摩擦至足踝,然后再往回摩擦至大腿根,一上一下为1次,做20次,依同法再摩擦另一腿。每夜洗脚后临睡之前,一手握脚趾,另一手摩擦足心100次,以热为度,两脚轮流摩擦。

(三)防寒保暖

俗话说:“寒从脚下起”,脚下为阴脉所

生活顾问

夏季要防日光性皮炎

本报讯 记者江世栋报道:初夏了,三五好友外出郊游,正是好时机。然而,户外一天待下来还是会让不少人很“受伤”。若脸上、脖子和胳膊上开始起红斑,那就要当心,不一定是虫子所咬引起,很有可能是日光性皮炎。

日光性皮炎,又称日晒伤或晒斑,是正常皮肤经暴晒后产生的一种急性炎症反应,表现为红斑、水肿、水疱和色素沉着、脱屑。本病春末夏初多见,好发于儿童、妇女、滑雪者及水面工作者,其反应的强度与光线强弱、照射时间、个体肤色、体质、种族等有关。虽然日光性皮炎这个季节比较高发,但它也是能够预防的。

经常参加户外锻炼,使皮肤产生黑色素,以增强皮肤对日光的耐受程度。但对日光敏感性较强的病人,应尽量避免日光暴晒。

做好防晒工作。易发病人群应该减少在日光下暴晒的时间,不要在中午前后日晒较为严重的时间从事户外活动,夏季6到8月份的10至14点是紫外线照射最为强烈的时间;出门前15分钟涂防晒霜,户外活动时戴遮阳帽、太阳镜、太阳伞,并穿白色或者浅色系的衣服。

皮肤护理要加强。按摩皮肤,促进皮肤吸收营养能够使皮肤有弹性,从而降低皮肤对紫外线的敏感程度,促进黑色素的消退。此外,建议多吃富含维生素C的新鲜果蔬。

多补充维生素B2。机体在缺乏维生素B2的情况下,对日光较为敏感,容易发生日光性皮炎。特别是素食主义者,由于维生素B2摄入量偏少,更容易罹患本病。因此,建议大家多吃富含维生素B2的食物,如猪肉、鸡蛋、河蟹、蘑菇、海带、紫菜等。

皮肤的护肤保护还包括心情、适当的润肤护理和衣服材质的选择等,但不要盲目使用所谓的抗衰老、美容化妆品。

美容谣言不可信

本报讯 记者江世栋报道:爱美之心,人皆有之。由于网络科技的发达,我们能从网上获取各种各样的美容信息,但这也让一些谣言趁虚而入。所以,一定要学会辨别真假,避免走入错误美容的陷阱。

谣言1:凡士林涂睫毛可以让睫毛长得更长。很多外国人都会给睫毛涂凡士林,看起来具有提亮、增长睫毛的效果,其实这并不是凡士林增长了睫毛,而是外国人的睫毛很长,凡士林具有粘性,所以会把2根睫毛变成1根,有增浓的效果。事实上,睫毛的浓密程度、长度完全取决于基因遗传因素。而且黏稠的膏状凡士林涂在睫毛处易堵住内眼睑的眼腺体,导致眼睛受到细菌感染。

谣言2:去角质会让人变白。肌肤保养护理最重要的工作之一就是“去角质”。粗糙、暗沉、脱屑的皮肤在去角质后会变得白嫩细致,其立竿见影的效果让人趋之若鹜。但是过度的去角质后,皮肤就会变得干燥,因为角质层是表皮的结构之一,它的功能是防止外界物质进入人体和防止体内水分的丢失。

谣言3:拔眉毛会让眉型变漂亮。很多人用拔眉毛的方式修剪自己的眉毛,认为这样会让自己的眉形变得更漂亮,但这样是错误的,拔眉毛会让眼皮变得松懈。

谣言4:柠檬汁可以消除雀斑。柠檬汁的确具有去角质,淡化肤色的作用,但要完全消除雀斑单靠柠檬汁是不可能的。祛除色斑除了避免阳光直射,还需要去正规美容店进行祛除。

睡眠不足伤身伤神

本报讯 记者江世栋报道:如果想让自己容光焕发,那么没有什么比睡眠更重要的了。睡眠不足,会让健康和美丽大打折扣。

睡不好觉,打鼾睡和黑眼圈都是小事,严重的是身体会出现各种各样的健康问题。

体重骤增。睡眠不好,瘦体素减少,脂肪分解减少,就会发胖。睡眠不足,食欲也会增加,所以缺觉最大的危害就是发胖。

脾气暴躁。虽然睡眠不足不一定会火气大,但是睡眠不足会导致负面情绪扩大化。

反应迟钝。睡眠不足会让大脑运行缓慢,注意力不集中,反应慢半拍。

情绪低落。科学家的临床研究显示,晚上睡眠质量好的人,情绪较为正面;而睡眠品质不佳的人,第二天的工作情绪也极易出问题,动不动就陷入悲伤、忧虑的心境中。

健忘。睡得越少,越容易健忘。根据近几年的研究,健忘的症状越来越多地出现在年轻人身上。如果不想中年危机提前,还是别经常熬夜了。

混沌。长时间不睡觉,大脑就会长时间处于血液供应较少的状态,脑袋中就会出现混乱。

体质下降。睡眠不足,极易导致自己抵抗力下降,很容易被感冒侵袭。

肠胃问题。睡不好觉,很容易出现腹泻、消化不良、便秘等肠胃问题。

聚,阴气常盛,膝为筋之府,寒则易于挛缩,所以足膝部要特别注意防寒保暖,以护其阳气。所以在寒冷的天气要保持足膝部良好的血液循环和温度,耐寒力差的人或老年人更要注意。鞋袜宜保暖、宽大柔软舒服,鞋子要防水,透气性能好,并要及时更换。脚部保暖对于预防感冒、鼻炎、哮喘、心绞痛等有一定的作用。

(四)中药泡脚

用温水泡脚,可以促进血液循环,有助于消除疲劳,对心脏、肾脏及睡眠都有好处。许多长寿老人和学者都认为常泡脚非常有利于健康长寿。如民间歌谣说:“春天洗脚,升阳固脱;夏天洗脚,暑湿可祛;秋天洗脚,肺润肠濡;冬天洗脚,丹田温灼;睡前洗脚,睡眠香甜;远行洗脚,解除疲劳”。如果用中药煎汤洗脚,防病效果更好。



文晓芳
咸宁麻塘中医医院 主治医师

四肢、手足是人体运动的重要器官,其功能的强弱决定着机体生命力的强盛与否。中医认为,心主四肢血脉,肺主四肢皮毛,脾主四肢肌肉,肝主四肢之筋,肾主四肢之骨。而脾与四肢关系最为密切。脾胃为“后天之本”,“气血生化之源”。黄帝内经《素问·太阳阳明论》中云:“帝曰:脾病而四肢不用,何也?岐伯曰:四肢皆禀气于胃,而不得至经,必因于脾,乃得禀也。今脾病不能为胃行其津液,四肢不得禀水谷气,气日以衰。脉道不利,筋骨肌肉,皆无气以生,故不用焉”。意思是:四肢要受胃气的营养,胃气需经过脾气的运化,水谷稍微之气才能布于四肢,如果脾胃受纳运化功能失常,津液气血生化之源不足,四肢肌肉筋脉失养,经脉不通,筋骨肌肉也无

1、上肢和手的保健

(一)经常运动 上肢经常运动就是最好的保健方法。平常可多做拉伸、抬举及适度的负重活动。其方法如下:手轻轻握拳,由前而后,甩动上肢,先向左侧甩动,再向右侧甩动,然后两肢垂于身体两侧甩动,各24次。