

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



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。首选药物失败的,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。在医患面对面沟通过时,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。

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不少人很“受伤”。若脸上、脖子和胳膊上开始起红斑,那就当心,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。

日常的皮肤保护还包括心情、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。很多外国人都会将睫毛涂凡士林,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,但这是错误的,拔眉毛会让眼皮变得松弛。

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。



咸宁市卫生健康委员会协办

卫生健康新闻

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、通讯员刘志报导:“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,运用经桡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岁时就出现左边胳膊“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治疗。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”对其进行治疗。

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。陈克坚立即为其实行了相关检查,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,医院为患者穿刺桡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”。

目前,医院神经内科已常规开展经桡动脉全脑血管造影术、颅内外血管成形术的治疗。经桡动脉入路全脑血管造影术相比传统的经股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,因桡动脉表浅,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,就医体验感得到提升。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。”

经桡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,为后期开展各复杂脑血管疾病治疗奠定了技术基础。



咸宁市卫生健康委员会协办

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。近视是因长期戴眼镜引起的。发现戴上眼镜后,眼睛看上去有些变形,是因近视眼镜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。

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。高度近视伴随眼底并发症的发生,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觉疲劳。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



文晓芳
咸宁麻塘中医院 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。脾虚为“后天之本”,“气血生化之源”。黄帝内经《素问·太阴阳明论》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,以日以衰。脾虚不利,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,水谷精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,筋骨肌肉也无脏气充实,四肢就不能运动了。

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。

(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,从指端至手腕来回摩擦,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

脾主四肢 运动健脾

——读“经典”谈四肢保健

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,屈膝做向后蹲,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对应投影。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,依同样方法另另一腿。每夜洗脚后临睡之前,一手握脚踝,另一手按摩足心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

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洗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,睡眼香浓;冬天洗脚,脚气消除;夏天洗脚,脚气消除”。如果用中药煎汤洗脚,防病效果更好。

中医养生大讲堂
咸宁麻塘中医院 中医治疗
咸宁麻塘中医医院 主讲