



癫痫常见于儿童,家长应如何正确应对?

癫痫影响着全球 7000 多万人,中国人群的发病率在 5%~7% 之间,全国有 650~910 万患者。每年,我国会有 40~60 万人被新确诊为癫痫患者。癫痫可发生在各个年龄人群,但儿童患者和老年患者比较常见。在孕期女性中,癫痫发作的比例为 0.3%~0.7%。

这样的发病率,无疑会让大大家非常担心,尤其是广大家长,该病会不会伴随孩子一生,影响学习、工作、结婚、生子?

癫痫的症状有哪些?

癫痫,俗称羊癫风,是大脑神经元突发性异常放电,导致短暂的大脑功能障碍的一种慢性疾病。表现为突然发作,自动终止,反复出现的运动感觉、精神和意识方面的障碍。

儿童癫痫,伴或不伴有意识丧失,多为全身或某部位(比如在肢体、口角、眼睑等处)发生不自主的抽搐。因脑发育异常、遗传、围产期疾病、脑外伤、感染免疫、代谢异常、脑血管病变及脑肿瘤等原因引起时,可表现为:双眼斜向一侧,头部不由自主转动,躯体感觉异常,有麻木或针刺感,听觉、嗅觉、味觉失常或“失神”等症状。

肢体动作表现,如反复吞咽、咀嚼、舔唇、拍手、摸索、自言自语等。更甚者全身僵直、痉

挛、伴随尖叫、面色青紫、大小便失禁等。

患儿癫痫发作居家如何处理?

患儿癫痫发作时,家长应在保持冷静的基础上,做到以下几点:

1. 撤硬物:儿童癫痫发作的时候,通常会出现跌倒,所以应及时将患儿身边硬物挪开,避免发生磕碰。

2. 头放侧:将正在抽搐的孩子放平,不要垫枕头,保证呼吸畅通,让头歪向一侧,使口腔分泌物自行流出,防止误入气道,引起窒息。

3. 防咬伤:趁患儿嘴巴未紧闭之前,迅速将清洁的纱布、手绢等卷成长条,垫在患儿上下牙之间,防止咬伤舌头。若患儿已牙关紧闭,不要强行撬开,防止患儿牙齿松动脱落。

4. 三不要:患儿抽搐时,不要强行按压其肢体,以免造成韧带撕裂、关节脱臼、甚至骨折等损伤;不要强行给患儿灌药;癫痫发作中,不要刺激患儿,例如采用针刺、掐人中穴等抢救方法。

5. 密观察:癫痫发作的过程中,密切观察患儿的状况,要尽早拨打 120 急救电话,将儿童送往医院进行进一步检查,确定病因,对症治疗。

患儿癫痫如何筛查?

1. 家长在日常生活中要多留意孩子的表现,典型的癫痫发作为肢体抽搐、意识丧失、面部抽搐等,但有些发作并不明显,可能只表现为呆滞、手指轻微抽动等。家长应该密切观察孩子是否有这些异常表现,并及时记录,以备向医生详细说明。

2. 体发育和智力发育情况。对于体检异常的孩子,家长应该积极与医生沟通,以便及时进一步检查。

3. 遗传因素在小儿癫痫的发病中起着重要作用,如果家族中有癫痫病例,孩子患上癫痫的概率就相应增加。因此对于这些孩子,家长应该定期带他们去医院进行脑电图检查,及时发现脑电异常的存在。

4. 除了日常观察和体检,还可以借助现代医学技术来辅助诊断。如脑电图准确掌握患儿在各时段的活动状态及变化;CT 和 MRI 了解脑部结构是否发生异常,如脑畸形、颅内钙化等;正电子发射断层扫描(PET)及单光发射断层扫描(SPECT)了解大脑功能改变及帮助癫痫定位。

癫痫能不能治愈?有何治疗方法?

孩子患癫痫后,不少家长渴望治愈,进而寻求各种各样的“偏方”。其实,只要规范治疗,

约 2/3 的癫痫患儿可以通过药物治疗控制病情,达到正常儿童一样的生活质量,远期能够停药。

在癫痫的治疗上,分为病因治疗、药物治疗、手术治疗、神经调控及生酮饮食治疗、免疫治疗、中医治疗等,需要医生诊断后根据患者具体情况实施,治疗过程中应遵医嘱,切记不可擅自更换治疗方案。

中医将小儿癫痫主要归为“痫病、癲疾”等范畴,中医疗法具有副作用小、对患者的身体和心理健康影响更小等优点。

1. 中药内服:中医将小儿癫痫主要归为“痫病、癲疾”等范畴,病位虽在脑,与五脏密切相关;小儿为少阳之体,多实多热;病性为本虚标实,脾肾亏虚,髓海不充,气血不足,脑脉失养;或饮食不节,内生痰浊,气血受阻,瘀血内停,久则化热,引动肝风,风痰瘀相兼为患,阻滞脑络。治疗上以豁痰开窍为基本原则,又要根据“虚、瘀、风、惊”兼顾心脾肝肾论治。

2. 针灸:中医的针灸治疗,通过刺激特定的穴位,调整人体的气血运行,平衡阴阳。常用的穴位有关元、气海、百会等,这些穴位能够调和气血、安神定志。

3. 推拿:中医的推拿按摩,通过手法刺激患儿的经络、穴位,调整脏腑功能,缓解癫痫发

作。推拿按摩不仅能够缓解患儿的身体不适,还能够增强患儿的体质,提高免疫力。

生活中家长应该为患儿做些什么?

1. 癫痫病是一种慢性疾病,躯体的痛苦、家庭的歧视、社会的偏见,严重影响患儿的身心健康,癫痫病人常感到紧张、焦虑、恐惧、情绪不稳等,时刻担心再次发病。因此,家庭成员应经常给予关心、帮助、爱护,针对思想顾虑及时给予疏导,使其有一个良好的生活环境、愉快的心情、良好的情绪。

2. 癫痫患儿的生活应有规律,可在避免过度劳累、紧张等情况下,适当从事一些轻体力劳动;饮食应给予富于营养和容易消化的食物,多食清淡、含维生素高的蔬菜和水果,勿暴饮暴食;尽量避开危险场所及危险品,不宜从事高空娱乐活动及精力高度紧张的工作,如登山、游泳、骑自行车,小孩不宜独自在河边、炉旁,夜间不宜单人外出。

3. 患儿用药期间,需定期到医院复查,注意药物的毒副作用,定期检查药物血浓度、血常规、肝功能、肾功能。

(广西国际壮医医院脑病科副主任 覃辉 采写:陈晋韬 王煜霞)



归脾安神“八戒心”

原料:猪心 2 个,葱花 1 小把,胡萝卜 300 克,小西红柿 200 克,青瓜 500 克,人参、黄芪、龙眼肉、茯苓各 15 克,当归 9 克,莲子、生姜各 30 克,白豆蔻 9 克,大枣 20 克,甘草 6 克。

制作:将以上药材加水浸泡 15 分钟;将猪心洗净血水,水中加葱姜料酒,放入猪心,煮沸焯水;将焯好水的猪心放入锅中,倒入浸泡好的药材(连同浸泡药材的水),加入适量水和调味料,先武火煮沸,再转文火炖煮约 40 分钟;另起锅烧热,加入油、葱姜蒜、少量辣椒、黄豆酱等调料,制作蘸汁;将煮好的猪心切片摆盘,蘸汁可淋可蘸。

功效:益气补血、健脾养心、安神。

方解:人参归脾汤所治之证为心脾两虚,思虑过度,劳伤心脾,气血不足,心悸怔忡,健忘不眠等。治宜健脾养心与益气补血兼施。本药膳方由宋代《济生方》中人参归脾汤化裁而来,在原方基础上经过加减改良而成。方中黄芪甘温,益气补脾;龙眼肉甘平,既补脾气,又养心血以安神,为君药;人参、补脾益气,助黄芪益气生血;当归补血养心,助龙眼肉养血安神,为臣药;茯苓、莲子,宁心



安神;白豆蔻辛香而散,理气醒脾,与益气健脾药配伍,补而不滞,滋而不腻,为佐药;姜、枣调和脾胃,以资化源;甘草补益心脾,调和诸药为佐使药;猪心性平、味甘咸、有补虚、安神定惊、养心补血的作用。

自古即有“以脏补脏”“以形补形”说法,采用猪心与以上药材制成菜肴,亦食亦药、口感清香,回味甘醇,风味独特。具有益气补血,健脾养心之功,为治疗思虑过度,劳伤心脾,气血两虚、标本兼治的药膳佳品。

适用:神经衰弱、失眠、头晕、心脏病、头痛头昏、脱发等人群。

注意事项:本药膳中猪心含有一定量的胆固醇和嘌呤,高血压、高血脂、高血糖、高尿酸血症人群不宜食用。

(来宾市中医医院)

中医认为,腰为肾之府,肾为先天之本。腰中阳气的充盈与否,与肾气的强盛、虚衰密切相关。若肾气不足、肾气偏虚,则容易出现腰部酸软、站立不稳、俯仰不利等症状。每日晚上睡觉前,按揉腰部阳关穴,可以缓解腰部不适、疼痛症状。

取穴:站立或坐位,在后正中线上,第 4 腰椎棘突下凹陷中。也就是在躯体外侧下部摸到盆

点揉腰阳关穴缓解腰疼

骨最高点,为髂棘;髂棘连线与后正中线的交点,约平第 4 腰椎棘突。

按摩方法:每日睡觉前,按揉穴位。手微握拳,拇指腹按于穴位上,稍用力点揉,以感觉微微发热为度。

也可行捶法,手握空拳,以

拇指侧捶打穴位,力度以感觉轻微酸胀为度。每次可按揉 2~3 分钟,每日按摩 2~3 次即可。

功效:腰阳关穴具有温肾强腰的作用,经常按摩此穴,可以达到温养腰部阳气,补肾强腰,从而缓解腰部疼痛以及腰椎间盘突出等症。(胡佑志)

炎炎夏日,来碗健脾祛湿粥

中医认为,湿为夏之主气,故夏季湿气盛,脾喜燥恶湿,湿邪困脾,阻碍脾胃消化、吸收营养物质,所以夏季补养还需健脾利湿,开胃消食。夏天煮点粥粥食疗,既可以健脾开胃,又可以补充运动后人体出汗较多而丢失的水分,可谓一举两得。

清暑利湿是关键

入夏后,高温使身体水分迅速蒸发,补水变得至关重要。此时,粥作为理想的补水食物,既能补充水分,又能消暑提神。尤其对食欲不振的朋友,不妨一试。

1. 荷叶粥:清暑利湿、升发清阳。选用新鲜荷叶 1 张,粳米 100 克,冰糖适量。将新鲜荷叶洗净,加水适量,武火煮沸后,再用荷叶汤同粳米、冰糖煮粥即可。

2. 藿香粥:解暑祛湿、开胃止呕。选用藿香 15 克(鲜品 30 克),荷叶 10 克,粳米 50 克。藿香、荷叶煎煮取汁。粳米煮粥,粥熟后,加藿香荷叶汁,微煮即成。

3. 藿香苡仁粥:祛暑化湿。选用藿香 15 克,薏苡仁 30 克,粳米 100 克。薏苡仁与粳米同入锅,加水适量,武火煮沸后改用文火煨煮成黏稠粥,加入藿香,继续用文火煨煮片刻即成。

健脾补虚养脾胃

夏天人的活动增多,阳气旺盛,加上天气炎热干燥,不少人都喜欢喝冷饮解渴。但《摄生消息论》指出:“夏季心旺肾衰,虽大热不宜吃冷淘、冰雪蜜水、凉粉、冷饮,饱腹受寒,必起霍乱。”为此,提醒中老年人夏季饮食最好不要吃寒凉冰冷之物,如摄入过多容易引发呕吐、腹泻、腹痛之类疾病。由于夏日天气炎热,饮食宜清淡,小孩、老人都应以易消化、富含维生素的食物为主,多吃蔬菜、瘦肉和时令水果。

1. 白扁豆粥:健脾养胃、清暑止泻。选用白扁豆 60 克,山药 15 克,粳米 30 克。将白扁豆、山药与粳米同煮,白扁豆煮至烂熟即可。

2. 绿豆甘草粥:清暑、利湿

解毒。选用绿豆 80 克,生甘草 10 克,粳米 150 克。将甘草布包,绿豆、粳米加适量水,文火煮熟即可。

3. 三豆粥:健脾补虚、化湿消暑。选用扁豆、黑豆、红豆各 10 克,粳米 100 克,白糖适量,将白扁豆、黑豆、红豆、粳米洗净,加清水适量煮粥,待熟时调入白糖,再煮一二沸即成。

4. 减肥养心粥燕麦粥:将燕麦加适量水煮成粥,早晚餐食用。燕麦又叫莜麦、裸燕麦,性味甘平,是一种高蛋白食品,其补虚健脾营养价值很高。常食此粥,对保持皮肤弹性和抑制老年斑形成有显著效果。

5. 枣仁龙眼粥:现代人精神压力大,容易思虑过度、劳伤心脾。暗耗阴血所致的面容萎黄及心悸者,可以试试枣仁龙眼粥。将酸枣仁、龙眼肉切小粒,与粳米一同入锅加适量水煮成粥,加红糖拌匀,作晚餐服用。长期食用该粥可使人容光焕发,肌肤光滑。(朱广凯)