

癫痫是常见的神经系统疾病之一，已经成为仅次于脑卒中的常见慢性神经系统疾病，严重影响患者身心健康和生活质量。今天我们请首都医科大学附属北京康复医院神经康复中心医师马凯强详细地给您介绍一下癫痫的症状体征、发作的处理方法和预防护理，希望有更多人关注癫痫患者，掌握癫痫救治知识，使每个人都能得到及时有效的治疗。

## 癫痫不能掐人中 急救五招速学



本期嘉宾

首都医科大学附属北京康复医院  
神经康复中心医师  
马凯强

### 癫痫的症状体征

**全身强直** 突然丧失意识，然后身体僵硬、面色青紫、口吐白沫、瞳孔放大，持续十几秒或几分钟后会自然停止进入昏睡状态。醒后会短时间的烦躁、头昏、疲乏，如果一直处于昏迷状态会危及生命。

**单纯部分性发作** 某一部位或一侧的肢体会强直，阵挛性发作或者感觉异常发作，发作时间短，意识清楚。

**复杂部分性发作** 精神感觉性，会有神游症、夜游症等自动症的表现，有时在幻觉支配下会发生自伤或伤人等暴力行为。

没有明确病因的是原发性癫痫，继发于感染、外伤、脑血管病、寄生虫病、全身代谢病等引

起的是继发性癫痫。

### 癫痫的几大高发人群

高热惊厥还有脑外伤者都是癫痫的高发人群，如果儿童严重或频繁的高热惊厥，很容易造成局部脑缺氧或水肿，从而导致癫痫的发生。另外，我们发现患有脑外伤的患者，在急性期和慢性后遗症期都可能出现癫痫的发作。

也有可能是先天性因素造成的，如胎儿出生以前在母体内受到的损害，它可造成大脑发育异常，或者孕妇腹部受伤、服用对胎儿有害药物、子宫出血、紫外线照射、各种微生物尤其是风疹、麻疹及弓形体感染等，也会造成孩子癫痫。另外，还有一些先天疾病，如脑积水、脑畸形、染色体异常等。

有产伤的婴儿，患有癫痫的几率也非常高。造成产伤的原因非常多，如头盆不称、胎位异常、脐带绕颈、胎盘早剥、前置胎盘、胎头吸引器吸引、胎儿过大、产程过长、产钳助产、初产妇年龄过大、产道紧张等，所以孕妇在生产的时候一定要小心，以免造成产伤。

脑部疾病患者也容易发生癫痫，如脑萎缩、各种脑炎、脑膜炎、脑发育不全、脑发育迟缓、

脑脓肿、脑肿瘤的患者。

### 癫痫的三大预防措施

最可靠的预防癫痫方法就是患者能做到按时按量地吃抗癫痫药。有些癫痫病人和家属会考虑药物的毒副作用，而选择即使癫痫发作了好几次也不愿意吃药，其实大量的临床实践告诉我们，治疗癫痫的药物没有毒副作用，所以患者可以放心使用。

对于慢性癫痫患者来说，除了要做到按时按量坚持服用药物外，还要尽量避免那些诱导因素，如精神压抑、暴饮暴食、疲劳、睡眠不足、饮酒等。

要避免近亲结婚。如果男女双方都患有癫痫，就不能结婚生育，因为生育子女患病的几率是百分之二到百分之四。

### 癫痫发作如何应对？

**保持呼吸道通畅** 患者发作时，迅速将患者平卧，头偏向一侧，解开衣领，保持呼吸道通畅，及时清除分泌物，防止窒息。

**防止患者受伤** 患者发作时，家属要保持冷静，不要恐慌，将患者周围的桌子、椅子、眼镜及坚硬的东西清理开，将毛巾、衣服等柔软的东西放到患者头下，避免头部受伤。清理周边

物品时速度要快，避免错失最佳的救治时机。

**不要强行撬开牙齿** 当患者癫痫发作有牙关紧闭时，不能强行撬开牙齿，更不能把自己的手指放入患者口中，如果有发作先兆，但还没有发生牙关紧闭时，可将裹有纱布的压舌板垫在口腔一侧的上下牙咬合面上，防止发生舌咬伤。

**不要掐人中** 新闻里常常看到癫痫病人抽搐发作，路人相助掐人中的报道。其实，用力掐人中不但不会终止癫痫发作，可能还会加重其病情，而且按压病人抽搐的肢体也可能会造成其骨折或软组织损伤。癫痫病人抽搐是大脑异常放电，一旦发作，不能控制，只能等放电终止，抽搐才能停止。

**密切观察病情变化** 详细记录患者发作持续的时间、发作时的意识状态、发作形式、伴随症状等。多数患者发作1-3分钟可以自行缓解，当发作超过5分钟或出现窒息、外伤等症状应及时呼叫救护车，送往就近医院救治。

**健康在线**  
协办  
首都医科大学附属  
北京康复医院

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

红色衣服防晒效果最好



浅色反射阳光，所以让人感觉凉爽。其实，穿白色或太浅颜色的衣服反而会反射紫外线，容易使皮肤晒伤。而红色光波最长，可大量吸收日光中的紫外线，其他颜色则相对较弱，所以夏天穿红色衣服能阻止紫外线，防止皮肤被晒伤。

下雨天睡觉更香



研究发现，阴雨天，太阳被乌云遮挡，人体褪黑素分泌量明显高于晴天，更易感到疲倦。此外，雨天空气湿度较大，空气中负离子含量也会提高，负离子具有镇静和催眠作用。雨滴声是天然的白噪音，雨声的声频通常在0-20千赫之间，有助于睡眠。

### 红灯

揉搓湿发损伤发质



洗头后用毛巾大力揉搓头发，这个很多人都会有的惯性动作，可能会造成发质损伤，让发质越来越差。湿发时头发表面的摩擦力增大，会增加对头发纤维的机械损伤。此时来回梳理揉搓头发，容易引起毛小皮鳞片的翘起和折断。

## 【北京疾控提醒您】夏季肠道传染病高发 做好预防是关键

盛夏已至，由于气温高、湿度大，有利于病菌的繁殖，食物易受污染，因此，夏季是肠道传染病的高发季节。北京疾病预防控制中心提醒您，夏季肠道传染病高发，做好预防是关键。

### 五招预防肠道传染病

**注意饮用水卫生** 高温可杀灭致病微生物，饮用水需煮沸后再饮用。

**讲究食品卫生** 食物要生熟分开，避免交叉污染；吃剩的食物应及时储存在冰箱内，且储存时间不宜过长，再次食用前，需要加热至热透，因为冰箱低温只能延缓细菌生长，并不能灭菌；尽量少食用易带致病菌的食物，如贝壳、螃蟹等水产品；各种酱制品或熟肉制品在进食前，应重新加热；凉拌菜可加醋和蒜。

**培养良好的饮食卫生习惯** 注意手的卫生，平时勤洗手，饭前、便后手要洗净；不暴饮暴食，不吃腐败、变质的食物，生食食物一定要洗净，尽量减少生冷食品的摄入。

**调节饮食结构** 日常生活中注意平衡膳食，合理营养，以提高机体免疫力；此外，加强身体锻炼，增强抵御疾病的能力，注意劳逸结合；根据气候变化，及时增减衣服，避免着凉感冒。

**衣被勤洗勤换 保持居室通风** 衣被、用具要勤洗勤换，注意居室通风，保持室内空气清新，通风透气是减少及消灭致病菌的有效方法。

### 滥用抗生素导致肠道菌群失调

发生腹泻后，不提倡禁食禁水，宜进食清淡、易消化的流质或半流质食物，症状好转后逐渐过渡到正常饮食。如果腹泻病情不重，一般通过调整饮食、休息、对症治疗，2-3天内症状即可改善；腹泻严重者，尤其出现脱水症状的，应及时到医院肠道门诊就医。

脱水是腹泻的常见并发症，表现为口渴、尿少、皮肤干燥起皱、双眼下陷；为防止脱水，应多饮一些糖盐水，最好到药店购买“口服补液盐”；已发生脱水或者严重呕吐不能饮水的病人，

需及时到医院就诊，根据医嘱采取静脉补液等治疗措施。

许多患者一有腹泻就使用抗生素，这种做法是不对的。因为大部分腹泻并不需要抗生素治疗，滥用抗生素可能导致肠道正常菌群失调，反而不利于腹泻的

恢复。如果您不确定是否应该使用抗生素，请到肠道门诊就诊。

到肠道门诊就诊的患者，可用干净的小盒子或保鲜袋留取新鲜的大便标本送医院化验，以便医生有针对性地进行治疗。  
(午综)

房山区司法局

·广告·

## 因疫情原因未按约支付房屋租金 出租人是否有权主张解除合同？

答：

根据《中华人民共和国民法典》第五百九十条规定，当事人一方因不可抗力不能履行合同的，根据不可抗力的影响，部分或者全部免除责任，但是法律另有规定的除外。因不可抗力不能履行合同的，应当及时通知对方，以减轻可能给对方造成的损失，并应当在合理期限内提供证明。当事人迟延履行后发生不可抗力的，不免除其违约责任。

因为疫情原因，承租房屋用于经营的企业出现资金周转困难或者营业收入减少等情况，导致无法按照约定期限支付租金，出租人可先行与承租人协商，通过降低租金标准、延长给付期限等变更合同的方式尽量保证合同履行。如协商不成，出租人在给承租人预留合理期限后，可向法院主张解除合同。因疫情导致合同解除，一般合同双方不承担违约责任。  
(房司司)

总打哈欠可能是甲状腺病



明明睡得很好，却还是哈欠连连的人当心了，你的甲状腺可能出了问题。甲状腺是人体最大的内分泌器官，它所分泌的甲状腺激素，可以促进机体新陈代谢和生长发育。甲状腺激素多，可以让人精神亢奋；过少则会让人萎靡不振，总想睡觉。