

塞筷子、掐人中，“土方法”治癫痫不可取

科学守护患者的无“痫”人生

刘通 通讯员 谢静 济南报道

压力过大 是癫痫重要诱因

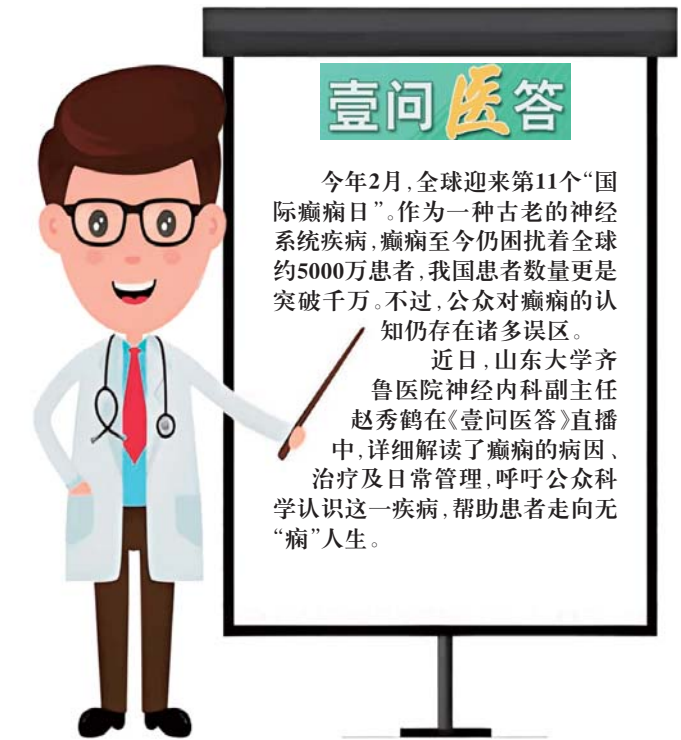
说起癫痫，大多数人的第一反应便是抽搐。“癫痫并非仅以抽搐为标志，其症状复杂多样，且病因涵盖遗传与后天多重因素。”赵秀鹤指出，癫痫是一种由于脑部神经元异常过度放电引起的反复、发作性和短暂性的中枢神经系统功能失常的慢性脑部疾病，它是神经系统最常见的疾病之一，在任何年龄、地区和种族的人群中都有发病，但以婴幼儿期及老年期较高。

“许多人认为癫痫发作必然伴随‘口吐白沫’或‘全身抽搐’，这是极大的误解。”赵秀鹤举例，部分儿童在发热后出现抽搐，实为热性惊厥，通常不会发展为癫痫；而成人突发晕倒可能是心源性晕厥或低血糖反应，需结合病史和检查排除癫痫可能。

她强调：“癫痫的确诊需依赖脑电图捕捉异常放电信号，并结合核磁共振排查脑部结构性病变，如肿瘤、皮质发育畸形等。”

关于癫痫的病因，赵秀鹤表示，这当中既有遗传因素，也有后天获得性损伤——遗传因素包括单基因突变、染色体异常等，而后天因素则包括脑外伤、卒中、中枢神经系统感染等。

值得注意的是，现代生活方式如长期熬夜、过度使用电子设备、精神压力过大等，可能成为癫痫发作的诱因。对于有家族史的人群，赵秀鹤建议：“若家族中多人患病，可进行基因检测以评估风险，但并非所有类型都需检测，需在专



科医生指导下决策。”

七成患者 可通过药物控制发作

作为最古老的疾病之一，癫痫已被医学家研究了千年之久，治疗方法与技术也不断迭代进步。“现在，癫痫治疗已从单一药物控制发展为多元化手段，但对癫痫患者而言，规范诊疗是关键中的关键。”赵秀鹤表示，“约70%的患者通过合理用药，可有效控制发作，而难治性癫痫则可借助手术或神经调控技术改善病情。”

抗癫痫药物一般是患者的首选治疗方式，但选药需综合考虑发作类型、患者病因及年龄等因素。赵秀鹤解释：“例如，有部分癫痫药物适用于多种癫痫类型，但育龄女性需警

惕其致畸风险。”她强调，患者需严格遵医嘱服药，避免自行减药或停药，否则可能引发更严重的“撤药性发作”。

对药物控制不佳的患者，手术或神经调控技术提供了新选择。赵秀鹤介绍，经过对患者综合的术前评估，有明确致痫灶的癫痫患者，在权衡获益及风险后，可考虑手术治疗。

部分患者因担心药物副作用，转向针灸、草药等偏方，赵秀鹤对此明确反对。“许多偏方成分不明，可能加重肝肾负担或与抗癫痫药产生相互作用。”赵秀鹤说，曾有一名患者因长期服用所谓“秘方”，导致肝功能衰竭，最终延误正规治疗。她呼吁患者务必选择正规医院，切忌“病急乱投医”。

不当措施 会致二次伤害

癫痫发作时的正确急救与科学管理，是保障患者安全、提升生活质量的重要环节。赵秀鹤强调，民间流传的“掐人中”“塞筷子”等方法不仅无效，还可能造成二次伤害。

“正确做法是让患者侧卧，清除周围危险物品，确保呼吸道通畅。若发作持续超过5分钟，需立即送医。”她特别提醒，癫痫患者大发作期间，周围人切勿强行按压患者肢体，以免引发骨折。条件允许的情况下，家属及目击者可以用视频记录患者发作情况，便于医护人员进一步诊治。

关于日常习惯，赵秀鹤表示，癫痫患者没有特殊饮食禁忌，但需保证营养均衡，避免酒精、咖啡因等刺激性物质。“睡眠不足是癫痫发作较为常见的诱因，建议患者规律作息，适当午休。”赵秀鹤说。病情未稳定的癫痫患者，应避免驾驶、游泳、高空作业等活动，外出时最好有家人陪同。对于育龄女性，她建议：“一定要在备孕前便同医生沟通，医生会根据患者实际情况，调整抗癫痫药物，从而规避致畸风险。”

除了躯体症状的治疗，癫痫患者的心理疗愈同样重要。癫痫患者常因社会歧视陷入自卑，甚至拒绝社交。赵秀鹤建议，适当的、有陪护的户外集体活动有利于改善注意力、调适情绪，并有助于患者增强体质。“保龄球、乒乓球、慢跑、步行、瑜伽等运动，或者听音乐、弹琴、绘画、书法、做手工、冥想、心理咨询等，都能在一定程度上稳定患者的情绪、陶冶情操。”赵秀鹤说。

久坐成上班族“腰突症”元凶

专家教你如何“挺直腰杆”

贺照阳 通讯员 张莹莹 济南报道

近日，济南市第七人民医院脊柱外科为一位35岁的软件设计工作者，成功实施了腰椎间盘突出症手术，术后一周他便重返岗位。借此，该科室主治医师李敏就腰椎间盘突出症进行科普，帮助公众更好地认识和预防这一常见疾病。

济南市历城区的王先生为了工作每天需端坐电脑前超10小时，常被腰背疼痛困扰，平卧能缓解，久坐又复发，因尚可忍受未就诊。一次搬重物时，他突然腰痛加剧，臀部至足趾酸麻胀痛，提踵无力，卧床、服布洛芬均无效。次日到济南七院脊柱外科就诊，经核磁共振检查，显示其

L5/S1节段纤维环破裂，髓核突出压迫左侧S1神经根，且神经根水肿明显，结合查体确诊为腰椎间盘突出突出症（L5/S1）并左侧S1神经根卡压。

医院为其实施全脊柱内镜下腰椎间盘突出髓核摘除术。术中切口仅0.8cm，缝合一针，术后麻醉清醒，王先生下肢疼痛即消失，次日便能佩戴腰围下床活动。

李敏医生介绍，腰椎间盘突出症是骨科常见病。是椎间盘“老化”或“受伤”后，髓核突破纤维环压迫神经根或脊髓，引发疼痛、麻木等症状。要注意，腰椎间盘突出≠腰椎间盘突出症，约30%成年人存在影像学可见的椎间盘突出，有腿痛、麻木等症状才称“症”，好发于腰4-腰5、腰5-骶1节段。

其典型症状不只有腰痛，

还有坐骨神经痛，表现为单侧臀部、大腿后侧、小腿外侧放射性疼痛；肢体麻木、无力，严重时无法踮脚尖；以及紧急的马尾综合征，出现会阴部麻木、大小便失禁，需立即手术，否则可能永久瘫痪。

导致腰椎间盘突出症的原因众多，20-50岁人群高发，年龄增长会使椎间盘退化。长期久坐、久站、弯腰的职业人群，如司机、程序员、搬运工，易因慢性劳损患病。突然扭腰、搬重物时，腰部发力不当等外伤或错误姿势，以及肥胖、吸烟、妊娠等也都是诱因。

医生介绍，90%的腰突患者无需手术。急性期可短期卧床（不超3天）、用药缓解；缓解期可进行物理治疗和康复训练。保守治疗3个月无效、肌力

进行性下降、出现马尾综合征时需手术，目前微创手术创伤小、恢复快。

预防方面，搬重物要蹲下、挺直腰背、用腿部力量起身；坐姿保持腰靠垫支撑，膝盖略高于髋部。可通过游泳等锻炼核心肌群，避免增加椎间盘压力的动作。控制体重也很关键，BMI>25者，每减重5kg，腰椎负荷减少20kg。还要避免久坐，每30分钟起身活动。

李敏特别提醒，腰痛时可试试“麦肯基疗法”，即俯卧位用肘部支撑上半身，保持2分钟，每天3组，可缓解部分疼痛。

如果出现下肢放射痛、麻木等症状，务必及时就医，以免造成神经永久损伤。腰椎间盘突出症可防可控，关键在于减少腰椎压力，强化肌肉保护。

生活课堂

“天然感冒药”紫苏叶

春夏养阳，秋冬养阴。初春天气多变，忽冷忽热，“倒春寒”容易发生，人体易感冒、肠胃不适，此时需要保护好人体阳气，增强抵抗力、防止受寒。紫苏味辛，微温。主下气，辟口臭，去毒。能够温中散寒，有助于呵护人体阳气，理气疏肝，祛湿，解鱼、蟹之毒。

《中国药典(2020年版)》总结，紫苏功效为解表散寒、行气和胃，临床可用于风寒感冒，妊娠呕吐等。所以紫苏也被称为“天然感冒药”。

春季想要预防感冒、肠胃不适，家中不妨常备紫苏，帮助解表散寒、行气和胃。如果是感冒早期，同时胃又有点寒凉，此时也可使用紫苏，温胃和中。

“天然青霉素”大蒜

大蒜除了包含8种人体必需氨基酸以外，还富含大蒜素、硒、有机硫化物等营养成分。

大蒜素具有增进食欲、抗菌消炎、增强免疫力的作用，对多种球菌、杆菌等细菌有抑制和杀灭作用，所以大蒜也被称为“天然青霉素”。在抗癌方面，大蒜素能抑制部分致癌物质在人体内合成，比如亚硝酸胺。

完整的大蒜里面是不含大蒜素的，必须是大蒜被损伤或者破坏以后才能产生，并且大蒜越碎，产生的大蒜素就越多，所以最好把大蒜捣成蒜泥后再食用。注意：健康人群每天食用2~3瓣大蒜即可，胃肠敏感、慢性胃炎、胃肠道溃疡以及患眼部疾病的人群，应避免食用大蒜等辛辣刺激食物。

“天然抗生素”鱼腥草

鱼腥草又叫折耳根，是一种药食两用的食物，具有养生保健、防病治病的双重作用。

鱼腥草中含有蛋白质、碳水化合物、糖、维生素C、鱼腥草素、纤维素、黄酮、槲皮苷等多种营养成分。它的“鱼腥”味，来自于挥发油，主要作用是解毒、消炎。

鱼腥草还有一个比较独特的特性，就是它只归肺经，所以鱼腥草对肺部疾病有一定作用，特别是肺病吐脓、痰热喘咳等肺部炎症性疾病，所以鱼腥草也被称为“天然抗生素”。目前鱼腥草素已广泛应用于临床，至少24种以上的中成药中都含有这一成分，比如莲花清瘟、复方鲜竹沥等。推荐吃法：凉拌鱼腥草，可以把鱼腥草洗净后，加香油或少量辣椒油凉拌。注意：过量食用可能会引起胃肠道不适。

喝茶会导致骨质疏松吗

中国医科大学附属第一医院骨科主任医师李良满介绍，尽量不要长期饮用浓茶，可适量饮用淡茶。虽然目前没有明确科学依据证明，喝茶会导致骨质疏松，但浓茶中咖啡碱含量较多。咖啡碱既可抑制肠道对钙的吸收，又可加速尿钙排出，双重作用下，可能会导致体内钙质流失，增加患骨质疏松症风险。

失眠喝点养神粥

北京中医药大学东方医院主任医师韩振蕴介绍，浅眠多梦、易醒，可以试试养神粥，帮助改善睡眠。制作方法：将30克酸枣仁煮水取汁，再加入柏子仁、莲子各30克，最后加入大米熬粥。 据CCTV生活圈