科学认识癫痫病

通讯员 **田甜** 记者 **宋伟 刘晶**

癫痫，俗称羊角风、羊癫疯。癫痫是一种由多种病因所引起的，大脑神经元高度同步化异常放电，导致痫性发作或出现不正常的行为、感觉和意识丧失的慢性脑部疾病。据统计我国约有1000万癫痫患者，仅次于脑卒中，严重影响患者身心健康和生活质量。

那么，癫痫病有哪些症状表现，遇到以后怎么紧急处置，如何治疗呢？我们采访了延安市人民医院神经内科一病区主任、主任医师马世红，给予科普解读。

癫痫病的症状表现

马世红说，癫痫发作的症状差别可能很大，有些癫痫发作时只是茫然地注视几秒钟，有些则表现为反复手臂或腿抽动。有过一次癫痫发作并不意味着你就患上了癫痫，诊断癫痫一般需要至少两次没有确切诱因的发作，而且两次发作之间需要间隔至少24小时。

突然倒地、四肢抽搐、牙关紧闭、口吐白沫、双眼上翻、意识不清，寻常人一看便知道是癫痫发作，但癫痫发作仅表现为此种形式吗？马世红说，答案当然是否定的。这只是纷繁复杂的癫痫发作形式中最常见的一种。其实，癫痫发作还有很多发作形式，容易被误诊、漏诊。

因为癫痫发作是由大脑的异常活动引起的，发作可以影响大脑负责协调管理的任何过程，表现形式多种多样，症状可能包括：意识丧失、跌倒在地、短暂的精神错乱、双眼发直、肌肉僵硬、面部和（或）手脚不受控制地抽搐发作、失去意识。心理症状如恐惧感、焦虑或似曾相识感。一般来说，癫痫患者发作过程相似。反复癫痫发作可能导致认知功能下降、记忆力减退、反应迟钝等，不能正常社交和工作，严重影响患者身心健康，给家庭和社会带来沉重的负担。

马世红说，医生通常根据临床症状来判断异常大脑活动开始的方式和位置，将癫痫发作分为局灶性或全面性发作。局灶性的癫痫发作可能与其他疾病相混淆，如偏头痛、嗜睡或精神疾病等，需要进行彻底检查和测试来进行鉴别。

而且，癫痫的病因纷繁复杂，大约一半的癫痫患者没有可识别的病因。诸多原因（例如颅内感染、脑血管病、肿瘤、遗传病、脑损伤等）都可导致大脑皮层功能障碍，引起突然、短暂、异常的过度放电，就像电线短路那样。目前，国际抗癫痫联盟（ILAE）将癫痫的病因分为六大类：遗传性、结构性、代谢性、免疫性、感染性及病因不明。

癫痫患者急救处置

一是将患者放平，头偏向一侧，去除假牙，松开衣领及腰带，保证呼吸顺畅，避免向口内塞任何物品，帮助患者记录发作时间。如患者牙关紧闭不要强行撬开牙齿塞入东西，以免给患者造成伤害。

二是患者发生抽搐时，不要用力按压强行停止，癫痫发作后陷入昏迷时，尽量不要搬动患者，任其适当休息，要保证其呼吸顺畅并清除口鼻腔内分泌物。

三是保护好患者，防止因周围环境对其产生额外伤害，如摔伤等。

四是患者癫痫发作时要在第一时间拨打120急救电话。

癫痫病的治疗

马世红说，药物可以控制大多数患者的癫痫发作，有时需要手术治疗来控制发展。有些人需要终生服药来控制癫痫发作，而部分人癫痫发作可能最终会消失。一些患有癫痫的儿童可能会随着年龄的增长而最终保持无发作。

癫痫不是精神病，不会传染，更不是不治之症，癫痫是一种可治疗的疾病。癫痫的治疗方法有药物治疗、外科治疗、生酮饮食。抗癫痫药物治疗是癫痫治疗的首选疗法，70%的患者通过抗癫痫药物治疗可以实现零发作，重回正常生活。对于药物难以控制的20%～30%的癫痫人群，也能借助专业的癫痫团队给予致痫灶切除或神经调控等治疗手段，很好地控制发作症状。

最后，马世红提醒大家，癫痫病患者要生活规律，按时休息，保证充足睡眠，避免熬夜、疲劳；饮食清淡、多食蔬菜水果，避免咖啡、可乐等兴奋性饮料及辛辣食物；按时、规律服用抗癫痫药物，定期门诊随诊，并在外出时随身携带“癫痫治疗卡”和应急药物，以方便急救与联系；避免暴饮暴食，保证充足睡眠，避免看一些刺激听觉、视觉等感官的恐怖场面；避免驾驶汽车，参加长跑、足球、篮球等体力消耗较大的运动，防止运动过程中发生癫痫而出现意外。

聚焦 健康

反复眩晕六年 精准治疗痊愈

本报讯（通讯员 **马莹莹**）“太感谢你们了，我爱人曾经被眩晕折磨了6年，一病不起，逐渐对生活都失去了信心，一度患上抑郁症，幸好遇见了你们，仅仅在医院治疗了一个疗程，就把她从死亡线上拉了回来，耳鼻喉科的眩晕中心真是医术精湛，太感谢你们了！”最近，袁女士的家属握住延安市博爱医院耳鼻喉科护士长梁静静的手感激地说。

袁女士家住宝塔区二十里铺，头晕反复发作6年之久，而且还患有高血压、腰椎病、颈椎病10余年，患脑血管瘤5年、抑郁症2年。因眩晕加重来到博爱医院眩晕中心就诊，经检查为良性阵发性位置性眩晕，也就是“耳石症”。

袁女士年龄较大，病情复杂，基础病多，又因其受到眩晕症（耳石症）困扰多年，心情烦躁、萎靡不振，长期焦虑不安，精神接近崩溃，造成抑郁症。常期口服眩晕停、帕罗西丁等药物维持治疗，来院时生活不能自理。

耳鼻喉科主任葛宁组织眩晕中心全体人员对袁女士进行会诊并分析病例，根据其自身存在的问题制定出一套综合性治疗方案，很快病人逐渐好转，半月内痊愈出院。

出院一周后，经眩晕中心回访，袁女士自述效果很好，头再也不晕了，自己精神多了，全身都很轻松，治疗抑郁症的药也不吃了，身体又回到了6年前的状态，她还高兴地告诉护士：“我们一家人正在外地旅游呢，你们放心吧！”

健康人 博爱心

疫情期间膳食指南

一、一般人群

日常膳食应食物多样，每天至少要摄入12种食物，每周至少25种食物，做到粗细搭配、荤素调配、深浅搭配、干稀搭配。

每餐的主食适当增加全谷物和薯类的比例，包括玉米、小米、燕麦、荞麦、红薯、杂豆类等。适当增加鱼禽蛋、瘦肉、奶类、豆制品等含优质蛋白质食物，摄入适量的动物肝脏。多吃新鲜蔬菜和水果，多选应季、新鲜、深色蔬果。

规律进餐，定时定量，饮食有节，不暴饮暴食，不过度节食，养成良好饮食习惯。清淡饮食，控制烹饪中油盐糖的使用，多采用蒸煮炖等方式，少用油煎炸。主动足量饮水，推荐白水或茶水，成年人每天1500～1700毫升，必要时增加饮水量；不推荐喝含糖饮料和饮酒。可适当选择水果、生食蔬菜、奶制品、适量坚果作为零食，少选高盐高油高糖食物。

积极运动，每天坚持30分钟的中等强度身体活动，避免久坐，保证充足睡眠。

二、儿童及青少年

食物种类丰富，每天12种及以上，每周25种及以上。包括谷薯类、蔬菜水果、鱼禽肉蛋、奶类、豆类和坚果等，做到荤素搭配、粗细搭配、五颜六色。

多吃新鲜蔬菜、水果、大豆、奶类、谷类食物。每天300~500克蔬菜，做到餐餐吃蔬菜，深色蔬菜占一半以上。食物烹调合理，多用蒸煮炖或凉拌，少用煎炸烤。少放油和盐，饮食清淡不油腻。

足量饮水，首选白水，少量多次饮水。6～10岁儿童每天饮水1000毫升，11～13岁每天1100～1300毫升，14～17岁每天1200～1400毫升。少喝或不喝含糖饮料，禁止饮酒。

一日三餐定时定量，早餐吃好，午餐吃饱，晚餐适量。少在外就餐、少点外卖。饭前洗手，用公筷，不浪费食物。

可以选择天然、新鲜的蔬菜水果、奶制品和坚果作为零食。少吃薯条、辣条、糖果等高油、高盐、高糖食物。

不偏食、不挑食，培养健康饮食习惯。做到吃动平衡，尽可能多做户外活动，坚持每天中高强度身体活动1小时以上，如跑步、打球等。

合理作息，保证充足的睡眠时间，幼儿和小学生每天10小时、初中生每天9小时、高中生每天8小时。

疾控微健康 延安市疾控中心

医疗前沿 延安大学附属医院

感冒发烧线上问诊

延大附院开通“病毒性感冒专病诊区”

本报讯（通讯员 **崔永平**）随着疫情进入常态化阶段，群众对病毒性感冒的自我治疗需求逐渐增加，为做好当前形势下医疗救治相关工作，畅通就医渠道，满足群众就医需求，近日，延大附院微信小程序及时开通“病毒性感冒专病诊区”，为有发热（咳嗽）等呼吸道症状、无基础疾病或基础疾病稳定、全程接种过新冠疫苗、年龄低于70岁、暂无必要前往医院的患者，提供快速便捷的线上问诊。病毒性感冒专病诊区设有产科、儿科、呼吸科、心身科等专科医师，患者可以根据自身需求选择咨询、问诊。

那么，线上问诊如何操作呢？

第一步：微信扫描二维码，进入延安大学附属医院微信小程序；

第二步：在主页选择“病毒性感冒专病诊区”功能，首次登录需在“个人中心”添加就诊人信息；

第三步：再次点击“病毒性感冒专病诊区”；

第四步：选择科室和就诊医生；

第五步：选择需要问诊的方式，图文或者视频；

第六步：确认资料无误后，填写病情描述和病情资料照片；

第七步：进入“在线问诊”后，可以与医生进行对话咨询。

不用排队就可医保交费

延大附院医保移动支付上线

本报讯（通讯员 **崔永平 高媛**）为缓解参保群众门诊就医交费排队现象，进一步拓展医保电子凭证应用场景，自12月12日起，延大附院医保移动支付功能正式上线。

参保群众在延大附院就诊时，无需使用社会保障卡，也无需到缴费窗口或自助机排队，通过“延安大学附属医院微信小程序”使用医保电子凭证即可在线完成医保个人账户、个人自付费用“一键”结算，让就医过程更方便、更快捷、更省时。

据悉，医保移动支付是一种“互联网+医保”衍生的新型支付服务方式，打通了医保缴费与移动支付之间的通道壁垒。延大附院是全省首家在院内小程序中实现医保移动支付的医院，该功能的上线，将进一步提升患者就医感受，减少人员聚集，让参保群众在手机上即可实现预约、挂号、医保结算、交费全流程的便捷服务。后续，该院将加快陕西医保小程序、支付宝小程序等多场景的开发与应用，方便更多群众。

那么具体如何操作呢？请看下面的医保移动支付操作攻略：

1. 进入延安大学附属医院微信小程序。扫微信二维码或搜索“延安大学附属医院”小程序，登录该院微信小程序，同时绑定本人信息。（注意：未绑定个人信息者，需在“就诊人管理”中按系统提示绑定个人信息）

2. 进入门诊交费，选择医保支付。

3. 阅读医保交费指南，选择继续医保交费。

4. 选择需要交费的项目。（备注：目前仅支持单张单据的支付）

5. 医保身份授权确认。

6. 核对费用无误后，确认支付。

7. 支付完成，选择“继续交费”—支付下一笔费用，或者选择“返回首页”—回到小程序，办理其他业务。

大医精诚 延安市人民医院 YAN'AN PEOPLE'S HOSPITAL

延安市人民医院两项药物临床试验研究项目启动

本报讯（通讯员 **赵小雪**）近日，延安市人民医院关于生血宁片治疗缺铁性贫血（气血两虚证）、甘桔冰梅片治疗急性咽炎的两项GCP研究项目启动会召开。

GCP中文名称为“药物临床试验质量管理规范”，该院两项研究项目已获得国家药品监督管理局和本院伦理委员会的批件，研究试验采用随机、双盲双模拟、阳性药平行对照，进一步评价生血宁片治疗缺铁性贫血及甘桔冰梅片治疗急性咽炎的有效性和安全性，为延长中药保护期审评提供临床依据。

会上，申办方项目组对于项目实施的相关事项进行了培训，详细讲解了项目的研究背景、研究方案、入选标准、排除标准、知情同意签署及试验过程中各项数据的详细记录。培训后，肿瘤血液专业组、呼吸专业组研究人员就方案实施、知情同意等问题展开了热烈讨论，申办方及临床研究协调员（CRC）对研究者提出的问题进行了专业的解答并达成共识。

该院党委副书记、院长兼机构主任李晖说明了开展GCP研究项目的重要性及各项工作制度和标准操作规程，做好项目实施工作；二是要做好受试者知情同意，保护受试者的权益和安全；三是要做好临床研究过程中的数据收集，保证数据科学严谨、真实可靠。机构办做好研究全过程的跟踪和质控，确保试验项目顺利进行。医护人员通过开展GCP工作掌握科研方法，提高科研水平，规范临床诊疗行为，借助这个平台，增加与国内外同行间的交流与合作，进一步增强医院的综合技术能力和专业特色优势。

会后，研究人员纷纷表示，此次会议提高了自身对GCP研究项目的认知度和重视度，加深了对相关法律法规的理解，更加明确了研究者的职责，此后将秉持科学严谨的态度，高质量完成临床试验项目，更好造福人民群众。

完全摘掉眼镜 看得更加清楚

本报讯（通讯员 **吴晓娇**）近日，延安市人民医院王彦荣主任带领眼科团队为47岁的人民教师艾先生在表面麻醉下实施了“微创白内障超声乳化+SBL-3区域折射型多焦点人工晶状体植入术”，让艾先生在完全脱镜的情况下体验到了功能性人工晶状体带来的完美视觉质量。

今年47岁的艾先生是一名中学语文老师，也是一位读书爱好者，平时近距离工作多且不喜欢戴眼镜，可逐渐模糊的视力已经严重影响了工作和日常生活。苦恼不已的艾先生遂来到市人民医院眼科就诊，经过仔细检查，白雪副主任医师发现艾先生患了白内障，若要恢复视力需要进行手术治疗。艾先生对手术后的视觉质量要求较高，希望通过手术不仅能恢复远视力，并且能摘掉眼镜。综合考虑艾先生的病情特点和个人要求后，白雪副主任医师和高凡副主任医师建议他安装区域折射型多焦点人工晶状体（SBL-3），以满足其兼具看远、看中、看近的需求。沟通后艾先生同意手术，通过细致的术前检查和周密的手术设计，王彦荣主任带领眼科团队为艾先生在表面麻醉下实施了“微创白内障超声乳化+SBL-3区域折射型多焦点人工晶状体植入术”，不到半小时的精准手术，解决了艾先生多年来的困扰。

术后第二天，艾先生视力远距离恢复到1.0，中视力达到0.8、近视力也达到了0.8，满足了他对视觉高质量的需求。

王彦荣说，SBL-3人工晶状体是现在世界上新型的区域折射型多焦点人工晶状体，已通过SFDA认证。该人工晶状体采用的是非旋转对称、双非球面和零球差设计，与传统衍射型人工晶状体相比，具有光能量损失小，更低的光散射、光晕、眩光，更好的对比敏感度等优点，为患者提供更好的远、中、近视力，对于需要近距离读书、电子阅读等要求较多的患者无疑是一个很好的选择。

据了解，在过去两年里，该院眼科已成功为多名白内障患者实施散光人工晶状体植入，白内障手术从单纯的复明向屈光方向大步迈进，术后均获得了清晰的视力及较高的视觉质量。

仁爱创新 北医三院延安分院

延安首例新冠感染孕妇顺利分娩7.6斤宝宝

本报讯（通讯员 **陈琪璐**）12月12日17时34分，一声响亮的婴儿啼哭声从北京大学第三医院延安分院（延安市中医医院）隔离病区手术室传出，产妇郭女士听到啼哭，双眼噙满幸福的泪水，参与此次手术的医护人员如释重负。

对于产科医生来讲，这是一台普通的剖宫产手术，但又是特殊的。特殊在此例是延安首例新冠肺炎病毒感染孕妇的剖宫产手术，要确保孕妇顺利分娩、母婴平安，对医护人员而言，这一任务不仅紧迫，而且具有挑战性。

12月11日，郭女士因足月孕出现不规律下腹痛，紧急由县医院转往北京大学第三医院延安分院（延安市中医医院）进行救治，此时，郭女士先兆临产。接到通知后，由该院产科、新生儿科、麻醉手术科、急诊科组成的多学科医疗团队严阵以待，并提前配备好了分娩所需的充足物资、防护用品，以便随时应对孕妇生产的情况。

“我们要时刻守在孕妇身边，像家人一样给予她精神上、心理上的安慰和鼓励，一定要保证母婴平安。”接到孕妇转诊信息后，产科主任李莉立即带领孙建芳医生共同为孕妇的安危保驾护航。

郭女士入院后，产科主任李莉立即进入隔离病房，为郭女士进行病情评估，考虑郭女士有阴道分娩条件，进行待产。但郭女士反复出现胎心监护异常，立即汇报北医三院驻延产科专家王颖，给予孕妇改变体位、补液、吸氧等多种措施后，胎心仍不见好转。鉴于孕妇的情况特殊且紧急，反复与孕妇及家属沟通病情，取得患者和家属同意。12月12日下午，北医三院延安分院（延安市中医医院）新冠肺炎救治专家团队决定为郭女士实施剖宫产手术。整个手术耗时仅50分钟，医护团队沉着冷静、准备充分、技术娴熟，保障孕妇顺利娩出7.6斤宝宝，母子平安。术后，孕妇转入隔离病房观察治疗，目前母子均状态良好。

叶酸虽小 益处不少

一、叶酸是什么？

叶酸属于B族维生素，是一种淡黄色粉末，有时候还可以叫作维生素B9和维生素M。叶酸在绿叶植物中特别多，比如菠菜、蚕豆、芹菜和菜花等，此外动物的肝脏和肾脏中也比较多，还有梨、柑橘等水果以及其他一些坚果中含量也较丰富。

二、叶酸有哪些生理功能？

叶酸是许多生物和微生物生长必不可少的。其主要生物学功能是作为甲基供体参与细胞内的甲基化反应和脱氧核糖核酸的从头合成，主要包括：

1. 作为体内生化反应中一碳单位转移酶系的辅酶，起着一碳单位传递体的作用；

2. 参与嘌呤和胸腺嘧啶的合成，进一步合成DNA和RNA；

3. 参与氨基酸代谢，完成氨基酸之间的转化，在非必需氨基酸的合成中起主要作用；

4. 参与血红蛋白及甲基化合物如肾上腺素、胆碱和肌酸等的合成。

充足叶酸有利于降低许多疾病的发生风险，比如冠心病、乳腺癌、食管癌、妊娠高血压、先兆子痫、抑郁症和老年痴呆等，还能预防巨幼红细胞贫血和胎儿神经管畸形。

三、叶酸缺乏和推荐摄入量。

叶酸缺乏会影响正常的生理活动，首先可能导致巨幼红细胞贫血，严重的甚至引起智力退化。其次叶酸不足还会使孕妇先兆子痫和胎盘早剥的发生率增高，可能引起流产和胎儿神经管畸形。还有饮食中长期缺乏叶酸也可能会使得心血管疾病和肿瘤的发生风险增加。可见，缺乏叶酸跟许多疾病的发生关系密切，一定要引起重视。

《中国居民膳食营养素参考摄入量》（2013版）规定成人叶酸的推荐摄入量为0.4mg/每天，孕妇为0.6mg/每天，哺乳期妇女为0.55mg/每天。

四、含叶酸较高的食物有哪些？

猪肝、香菜、娃娃菜叶酸含量都很高。但由于叶酸遇光、遇热就不稳定，容易失去活性，所以人体真正能从食物中获得的叶酸量并不多。如蔬菜贮藏2至3天后叶酸损失率达50%至70%；煲汤等烹饪方法以及用盐水浸泡蔬菜，也会使食物中的叶酸损失很大。所以我们要改变一些烹制习惯，尽可能减少叶酸流失，还要注意增加富含叶酸食物的摄入，必要时可补充含叶酸的营养素补充剂和叶酸片等。

健康大讲堂 传播健康理念 倡导健康生活 宝塔区疾控中心