



# 科学有效护理 减少癫痫发作

癫痫俗称“羊癫风”，是一种由多种原因引起的脑部慢性疾患，其特征是脑内神经元反复发作性过度放电引起突然的、发作性的、暂时性的脑功能失常，患病率为3%~6%，如得到正规治疗，约80%的患者可获得完全控制，其中大部分能正常生活和学习。下面我们就来一起看看癫痫患者的药物治疗与生活护理原则。

## 癫痫发作的症状和原因

癫痫发作的临床表现多种多样，最常见的症状包括肢体抽搐、口吐白沫、突发意识丧失、牙关紧闭，也可表现为记忆力下降、反复晕厥、发呆愣神、幻觉、精神行为异常、睡眠障碍、肢体感觉异常、反复跌倒、自主神经性发作（出汗、面色潮红、起鸡皮疙瘩、尿失禁、胃气上升感）等。癫痫发作的原因主要有以下几个。

1. **大脑结构异常** 包括先天或后天获得性，如脑皮质发育异常、结节性硬化、脑外伤、脑肿瘤、脑血管病及缺血缺氧性脑病等。

2. **感染性因素** 如脑炎、脑脓肿、寄生虫感染等。

3. **免疫性因素** 如自身免疫相关性脑炎、狼疮脑病、桥本氏脑病等。

4. **代谢性疾病** 如低血糖、低血钙、尿毒症等。

5. **遗传性因素** 如青少年肌阵挛癫痫、进行性肌阵挛癫痫等。

## 如何应对癫痫发作

癫痫发作一般不会超过5分钟，不需要过度恐慌。一旦癫痫发作，应立即将患者扶稳，并帮助其慢慢

躺下，防止摔伤，并移开周围可能造成伤害的物品，条件允许时可以拍下发作过程。千万不要在发作时按压患者身体或捆绑，甚至往其嘴里塞东西，更不要掐其人中虎口或喂水喂食，这些行为可能会给患者带来二次伤害，保持患者侧卧、呼吸道通畅即可，若发作超过5分钟，及时去医院就诊。

如果患者既往发作前有一些特定的预警信号，即先兆表现，那么，当再次出现这些预警信号时，可以提前在嘴里咬上一块不易断裂且不易误吸的软性物体，防止癫痫发作时舌咬伤。

## 如何预防癫痫发作

癫痫的治疗主要以药物为主，但服用药物须规范合理，应遵循分型、早期、单药、长程、规律、慢增减等原则，勿相信所谓的“偏方”，对于药物难治性癫痫可考虑手术治疗。那么，患者如何预防癫痫发作呢？

1. **记录病情** 发作情况的详实记录和描述对医生明确诊断、掌握病情进展和观察药物治疗效果都有重要参考价值，包括发作的具体时间、具体表现、持续时间、严重程度以及其它伴随情况。

因临床医生很少有机会在第一时间观察到癫痫发作，往往只能根据患者自述或家属的描述来判断，所以，若有条件通过手机和录像设备拍摄发作时的视频，可以为医生制定和调整治疗方案提供依据。

2. **按时服药** 药物是癫痫的主要治疗方式，患者应严格遵医嘱服用抗癫痫药物。不及时、不对症、不规范用药都可能增加癫痫的发作频率，增加癫痫的治疗难度。加强对副作用的监测、对药片服用作记录、使用提醒便签和闹钟、应用有日期的药盒、为方便服药而调整生活作息等都可提高服药依从性。

3. **情绪管理** 情绪的大起大落是诱发癫痫重要因素，保持情绪平稳对癫痫的控制有一定的作用。当处于紧张、过度兴奋、激动、焦虑、愤怒状态时会下意识地呼吸加快，出现过度换气，这种情况极易诱发癫痫。因此，患者在日常生活中应控制情绪的波动，避免产生



负面情绪。

4. **保证充足睡眠** 睡眠与癫痫的关系十分密切，癫痫发作影响睡眠质量，睡眠问题反过来也会诱发癫痫。睡眠不足或睡眠质量差都会使大脑兴奋性增高，从而诱发癫痫发作。因此，癫痫患者一定要规律作息，保证充足的睡眠，每天的睡眠时间保证在7~10个小时，避免熬夜、过度劳累。

5. **定期复查** 治疗过程中应定期到医院复查，目的是由医生判断所使用的药物是否对病情有积极的治疗作用。如果无用，看是否需要重新调整药物剂量，如果没有用，是否需要重新调整治疗方案。

6. **禁酒** 饮酒可诱发癫痫发作，患者应限制饮酒，同时也不宜大量饮用浓咖啡、浓茶、可口可乐等含咖啡因及其他中枢神经系统兴奋剂饮料。

钦州市第一人民医院 彭优

# 结肠息肉切除后该如何护理？

结肠息肉内镜下切除治疗作为一种常见且有效的医疗措施，广泛用于处理结肠内息肉，而术后护理与关怀同样不可或缺。下面将为您介绍结肠息肉内镜下切除治疗的护理，帮助您了解这一过程的重要性以及在术后如何提供最佳的护理支持，确保患者能够顺利走向康复之路。

## 结肠息肉有哪些类型？

结肠息肉是一种常见的结肠内的肿块，通常呈圆形或椭圆形，像是从结肠壁上突出的小肉芽。这些息肉通常是无症状的，某些情况下可引起不适或其他问题，结肠息肉主要包括以下几种类型。

1. **腺瘤性息肉** 腺瘤性息肉是临床上最常见的类型，属于癌前病变，大多数结肠癌是由腺瘤性息肉发展而来的。

2. **增生性息肉** 增生性息肉是良性的，一般不会发展为结肠癌。

3. **炎性息肉** 这种类型的息肉主要是由于炎症性肠病等原因引起的。

## 结肠息肉有哪些危害？

结肠息肉本身通常是良性的，但如果加以监测和管理，它们可能存在一些潜在的危害和风险，主要包括以下几种危害。

1. **出血和贫血** 体积较大的息肉可能在生长过程中破裂，导致微小的出血；如果出血严重，还可能引起贫血；如果某个息肉导致结肠穿孔或严重出血，还需要进行紧急手术。

2. **肠道梗阻** 体积较大的息肉可能引起肠道部分或完全阻塞，导致腹胀、排便困难等。

3. **胃肠道反应** 结肠息肉是发生在结肠部位的黏膜增生，通常会影响胃肠道功能，引起腹痛、腹泻、恶心、呕吐、食欲不振等胃肠道反应。

4. **全身症状** 如果结肠息肉过于严重，还可能影响全身，出现发热、电解质失衡、脱水、乏力等全身症状。

5. **癌变** 大部分结肠息肉属于良性增生，癌变的可能性较低，但有些息肉也有癌变可能，如腺瘤性息肉、多发性结肠息肉等。因此，一旦发现这些息肉，一定要及时处理。

## 息肉切除后该如何护理？

1. **饮食护理** 结肠息肉内镜下切除治疗术后的饮食护理对于患者的恢复非常重要。恰当的饮食有助于减轻不适，促进伤口愈合，

以维持肠道的正常功能。

(1) **饮食逐渐过渡**：术后第一天的饮食应以清淡、易消化的流质食物为主，如清汤、流质果汁等，然后逐渐过渡到软食、普通饮食。

(2) **高蛋白饮食**：高蛋白食物有助于伤口愈合和维持体力，患者可以多吃一些瘦肉、鱼肉、家禽、豆类、蛋类等高蛋白食物。

(3) **低脂饮食**：避免食用高脂肪食物，以免刺激肠道和消化系统，可以多吃一些低脂的食物，如瘦肉、蔬菜、水果等。

(4) **高纤维饮食**：适量的膳食纤维食物有助于维持肠道健康，但术后初期要避免过多进食高纤维食物，以免对伤口造成刺激；然后可以逐渐增加饮食中的膳食纤维食物，如全谷物、水果、蔬菜等。

(5) **忌口**：术后应避免食用辛辣、刺激性的食物，如辣椒、咖啡、碳酸饮料等，以减少对消化系统的刺激；少食多餐，避免食用容易产生气体的食物，如豆类、洋葱、辣椒等，以减少肠道不适感；同时保持水分的摄入，有助于消除体内废物，促进肠道健康。

## 生活护理

(1) **避免举重物 and 用力**：术后

初期应避免举重或用力推拉重物，过度用力可能对手术部位施加压力，影响伤口愈合。

(2) **避免剧烈运动**：术后应避免进行剧烈的体育运动、跳跃、深蹲等动作，以免对腹部肌肉和结肠产生过度压力。

(3) **勿用力咳嗽和喷嚏**：咳嗽和打喷嚏时可以用柔软的纸巾或手掌轻轻压住腹部，以减少对伤口的冲击。

(4) **避免弯腰**：术后初期应避免过度弯腰，以免对腹部施加压力，腰部要保持自然的直立姿势。

(5) **避免紧身衣物**：避免穿着紧身衣物，特别是紧腰带或紧腹部的衣物，以免对伤口造成压力。

(6) **注意排便姿势**：排便时应保持正常的坐位，避免用力过度，以减少对腹部的压力，且排便时间不宜过长。

(7) **使用坐垫**：椅子上可以垫一个柔软的坐垫，以减少对腹部的压力。

结肠息肉内镜下切除治疗的护理是确保患者早日恢复健康的重要环节。通过了解术后护理的重要性和注意事项，患者可以减少并发症的风险，促进伤口的愈合，提高生活质量。

河池市人民医院 罗柳思