

# 癫痫的急救措施与居家护理

癫痫是一种常见的神经系统疾病，其特征是反复发作的突发抽搐伴意识丧失，故非常容易发生窒息、外伤等意外。对于癫痫患者及其家人来说，了解并掌握正确的急救措施和居家护理至关重要。本文将向大家介绍癫痫的基本知识、急救措施、居家护理以及注意事项。

## 癫痫的基本知识

1. 定义：癫痫是一种反复发作的慢性疾病，其特征是在特定条件下，大脑神经元异常放电导致突发抽搐和意识丧失。

2. 病因：癫痫的病因多种多样，包括遗传、脑部病变、代谢异常、免疫系统问题等。

3. 症状：癫痫发作前，患者通常会感到头痛、胸闷、全身无力等不适，随后出现突发肢体抽搐痉挛、口吐白沫、意识丧失、面色紫绀等症状。

## 急救措施

癫痫这种疾病由于其突发性，有不可预见性，无预兆性，发作时患者全然不知，且抽搐表现恐怖，同时极易伴发窒息、外伤、烫伤、坠楼等意外，往往让患者家属目睹时心惊胆战、惊慌失措。由于癫痫发作时处理不当往往给患者造成进一步的伤害，所以大家一定要了解癫痫发作的急救措施。

1. 保持冷静 在癫痫发作的患者身边保持冷静非常重要。不要惊慌失措，也不要试图强行控制患者。

2. 让患者仰卧 当癫痫患者发病并摔倒时，周围人应该立即让其仰卧在地面上，避免抽搐后导致身体部位外伤。

3. 保持呼吸顺畅 当患者平躺后，要注意保持其呼吸顺畅。如果患者口腔里有异物，应立即帮其取出，比如假牙、牙套等物品，避免其滑入气管，导致患者窒息；取出时注意要用工具，防止被患者咬伤，切记不可用手指去给病人咬，或者塞硬物到患者口内。

4. 给患者垫软垫 当患者发病后摔倒时，应该在其头下、身下垫上软垫，以防地面坚硬对患者身体造成伤害。

5. 不要按压控制患者 患者在发病时可出现全身抽搐、手脚乱动的现象，此时扶住患者身体即可，不宜强行按压，以免造成患者骨折、肌肉肌腱损伤。

6. 处理外伤 对于已经摔倒的患者，周围人应该检查其是否有外伤，若有外伤，就应根据伤口具体情况进行消毒、包扎，等癫痫发作结束后再到正规医院做进一步的检查。

7. 呼叫专业医疗人员 患者发作时，尽快联系专业医疗人员前来处理。



患者患有癫痫及急性发作时建议及时到正规医院就诊，在医生的指导下明确原因、规范治疗，以免延误病情。

## 居家护理

1. 按疗程用药 因癫痫药物服用疗程长，一定要按时按量，按疗程用药，进行监督，避免少服、漏服和擅自减量等情况的发生。

2. 心理支持 患者长期用药，心理负担过重，同时缺少社会认同，对患者心理造成一些影响，所以在规范用药的同时，一定要给予患者更多心理方面的支持，帮助其正确地认识疾病，建立战胜疾病的信心。

3. 生活规律 保证正常作息规律，保持充足睡眠，保证体力，避免感染。在病人发作时，让其平躺，并移动到相对安全的环境中，避免造成二次损害。

4. 饮食调整 尽量保持均衡饮食，避免过度刺激和兴奋性的食物，如咖啡因、巧克力、酒精等。

5. 避免诱发因素 识别并避免

可能导致癫痫发作的诱发因素，如过度紧张、情绪波动、过度劳累等。

6. 家庭支持 营造一个支持性的家庭环境，给予患者足够的关爱和理解，帮助其应对疾病带来的压力和困扰。

7. 定期就医 定期就医复查，与医生保持良好沟通，了解病情变化和调整治疗方案。

8. 心理疏导 癫痫患者在治疗过程中可能会产生焦虑、抑郁等心理问题。如有需要，寻求专业的心理疏导和支持。

## 注意事项

1. 避免独自外出 在癫痫发作期间，患者无法控制自己的行为，因此在家中休息是最好的选择。如有必要外出，确保有亲友陪伴。

2. 紧急联系方式 在家庭显眼的位置张贴紧急联系方式，如医院急诊电话等，以便在紧急情况下迅速寻求帮助。

3. 准备急救物品 家中备有必要的急救物品，如毛巾、开口器、急救药物等，以便在癫痫发作时迅速采取措施。

4. 学会识别病情 了解癫痫的基本症状和发作特点，以便在发作时能够及时采取措施。

5. 鼓励患者参与社会活动 鼓励患者在力所能及的范围内参与社会活动和运动，这有助于增强自信心和应对能力。

广西河池市人民医院 韦刚

# 口腔正畸治疗中如何进行口腔保健？

口腔正畸治疗旨在通过矫治器和矫治技术，排齐牙齿，改善咬合关系及面型。然而，在矫治过程中，口腔卫生的维护至关重要。科学合理的口腔保健不仅有助于降低正畸治疗中并发症的发生，更是取得良好矫治效果的重要保证。本文将详细介绍在口腔正畸治疗中如何进行正确的口腔保健，帮助患者更好地管理口腔健康。

## 正畸治疗前口腔检查和基础治疗的重要性

在正畸治疗开始前，进行全面的口腔检查和评估至关重要。这包括对牙体硬组织以及牙周组织的检查。如存在龋齿或牙周病，应先进行相应治疗，如充填龋齿、洁牙以清除牙周结石和菌斑等。通过正畸前全面的口腔检查和基础治疗，可以建立一个良好的口腔环境，为正畸治疗打下基础。

## 正畸治疗中口腔卫生问题及其成因

正畸治疗过程中，口腔卫生问题尤为突出。由于牙面上粘接了托槽、附件等矫正装置，清洁难度增加，容易导致牙菌斑的滋生。牙菌斑是口腔疾病的罪魁祸首，它不仅能引发牙体硬组织脱矿，表现为牙釉质白垩色斑点、釉质缺损，甚至形成龋洞；还会造成牙周组织损害，如牙龈炎症、牙龈退缩及牙齿松动等。

这些问题严重影响正畸治疗的效果和患者的口腔健康。因此，在正畸治疗期间，有效控制牙菌斑至关重

要。患者需加强口腔卫生管理，采用正确的刷牙方法，配合使用牙线、牙间隙刷等辅助工具，确保口腔清洁无死角。同时，定期到医院进行口腔检查和洁牙，及时清除牙菌斑和牙结石，保持口腔环境的清洁和健康。

总之，正畸治疗期间的口腔卫生管理至关重要，患者应积极配合医生的治疗，加强口腔卫生保健，确保正畸治疗的顺利进行和口腔健康的长久维护。

### 局部使用氟化物 降低脱矿风险

局部合理使用氟化物，可以降低正畸治疗中牙釉质脱矿的风险；对已经发生的牙釉质脱矿，氟化物还能阻止其进一步发展，促进牙釉质的再矿化。常见的氟化物主要包括含氟（主要有氟化钠或单氟磷酸钠等）牙膏、低浓度含氟漱口水（通常为0.05%左右浓度的氟化钠溶液）等。对于龋病高危人群，医生可能会建议定期进行临床上的涂氟治疗。对于容易发生牙周疾病的正畸患者，则建议定期进行专业的牙周护理，包括洁牙和短期使用氯己

定含漱液作为控制菌斑的辅助手段。

### 调整饮食习惯 减少正畸并发症

为了确保正畸治疗的顺利进行，饮食习惯的调整也是很重要的。例如，患者应避免食用过于坚硬的食物，以免损坏矫治器，固定矫治器中托槽的脱落、弓丝的移位，容易进一步造成菌斑的滞留，甚至可能直接扎伤牙龈等软组织。粘性过大的食物如年糕、珍珠丸子等，容易滞留在矫正附件周围，不易清除，增加了牙菌斑附着的机会，也应当尽可能少吃。含糖分较高的甜品、甜饮料容易滞留在牙面，在牙菌斑中细菌作用下产生酸性物质，破坏釉质，应当控制摄入。

此外，吸烟是导致牙周病的一项独立危险因素，吸烟产生的烟斑也会增加牙菌斑的附着，因此对于有吸烟习惯的正畸患者，通常建议减少吸烟量，最好能戒除。

### 正确刷牙方法与辅助工具的使用

正畸治疗中的口腔保健，其核心在于正确刷牙方法与辅助工具的协同使用，以有效控制菌斑。推荐改

良巴氏刷牙法，特别是针对佩戴固定矫治器的患者，牙齿唇面被分隔，需分步骤清洁。刷上颌牙时，牙刷与牙面呈45°角，先向上清洁下半部分，再旋转刷头向下清洁上半部分。下颌牙则相反。刷牙时，刷毛需深入托槽与弓丝间，力量适中，刷头小巧为佳。电动牙刷效率更高，适合推荐。牙刷难以触及的如弓丝下方及牙齿邻面，需用牙线或牙间隙刷清洁。每日早晚刷牙，每次不少于3分钟，进食后及时漱口，冲牙器可辅助清除食物残渣。刷牙后应检查清洁效果，必要时使用菌斑染色剂辅助。

### 定期复查及时处理潜在问题

除了日常的口腔保健措施外，定期复查也是正畸治疗过程中的重要环节。通过定期复诊，医生可以及时发现并处理潜在的釉质脱矿、牙龈炎症等问题，避免损害进一步发展。同时，医生还会对矫治器的保持和牙齿稳定情况进行评估，确保正畸治疗效果的稳定性和持久性。

广西科技大学第一附属医院 廖健强