

关于癫痫，你了解多少？

今天，咱们来聊聊一个听起来有点“神秘”，实则就在我们身边的健康话题——癫痫。别紧张，癫痫并非洪水猛兽，而是大脑神经功能偶尔出现的异常状况。

癫痫是由于大脑神经元突发性异常放电，导致短暂的大脑功能障碍的一种慢性疾病。它的发作可能毫无征兆，但通过科学的治疗和管理，患者可以有效地控制病情，过上正常的生活。

癫痫，是“电”的问题

想象一下，你的大脑是个超级复杂的电路板，里面布满了密密麻麻的神经元，它们通过电信号交流，控制着你的思想、情感和行动。癫痫，简单来说，就是这块电路板上的某些区域突然“短路”了，或者“放电”过于频繁，导致了一场不受控制的“电闪雷鸣”。这场“雷暴”可能会让你的身体做出一些奇怪的动作，比如突然抽搐、愣神或是一些无意识的行为。

病因大揭秘：

谁动了我的“电路板”

那么，是什么让大脑这块精密的电路板出了问题呢？原因可多了，有的是天生的，比如遗传基因里的小瑕疵；有的是后天的，比如脑袋受过伤、得过脑炎、长了肿瘤，或者是长期熬夜、压力太大，让大脑不堪重负。总之，癫痫的成因就像是一场复杂的侦探游戏，需要医生和患者一起抽丝剥茧，寻找真相。

分类与症状：

癫痫界的“万花筒”

癫痫可不是千篇一律的，它就像个“万花筒”，变化多端，

按照发作类型，癫痫可分为：全面性大发作，就像被雷劈中一样，全身抽搐，口吐白沫；也有部分性发作，可能只是手臂轻轻抖动，或者突然愣住几秒钟，旁人可能都察觉不到。还有的是失神性癫痫，患者就像进入了另一个世界，对外界失去反应，还有肌阵挛性、反射性等。总之，癫痫的分类非常复杂，临床表现也是多种多样。

诊断与治疗：

科技的力量，温柔的呵护

诊断癫痫，可是有一套“黑科技”。脑电图（EEG）就像是大脑的“监控器”，能捕捉到那些异常的电信号，有助于癫痫的诊断及分型和确定特殊综合征；头颅CT、头颅磁共振等影像学检查，则像是侦探的放大镜，帮助寻找可能的病灶。一旦确诊，也不必过于紧张，癫痫治疗方法较多。药物治疗是首选，就像给电路板加个“稳压器”，让放电回归正常。对于难治性癫痫，还有手术、神经调控等“大招”，总有一款适合你。



生活小贴士： 与癫痫和平共处

得了癫痫，生活还能继续精彩吗？当然可以！记住这些小贴士，让你和癫痫和平共处：

规律作息 早睡早起，避免熬夜，让大脑得到充足的休息。

减压放松 压力大时记得找朋友聊聊天，散散步，别让情绪成为癫痫的“催化剂”。

安全第一 避免从事高空作业、驾车等危险活动，家中也要做好防护措施，防止发作时受伤。

规律服药 按时按量服药，别擅自停药或减量，这是控制癫痫的关键。

定期复查 和医生保持密切联系，定期复查，根据病情调整治疗方案。

癫痫不过是人生旅途中的一段小插曲，它或许会让你暂时放慢脚步，但绝不会阻止你前进的步伐。用乐观的心态，科学的态度去面对它，你会发现，生活依旧可以充满阳光。

怀化市中医医院 刘佳

上消化道出血了 该怎么护理？

在日常生活中，偶尔会遇到或听说关于上消化道出血的情况，这往往让人心生惶恐。上消化道出血，简单来说，就是发生在食管、胃、十二指肠等部位的出血现象。面对这种情况，科学的护理至关重要。今天，我们就来聊聊上消化道出血后，该如何进行有效的护理。

紧急处置，稳定病情

一旦发现上消化道出血，首要任务是采取紧急措施稳定病情，包括立即就医，在等待救护车的过程中，让患者保持安静，尽量卧床休息，头偏向一侧，以防呕吐物误吸导致窒息。同时，注意保持呼吸道通畅，必要时可给予吸氧。

到达医院后，根据患者情况迅速建立静脉通道，进行输液、输血等支持治疗，维持生命体征的稳定。家属和患者需积极配合医生的治疗安排，确保急救措施顺利进行。

饮食管理，细心呵护

出血期间，饮食管理尤为重要，对于出血量大的患者，必须严格禁食，以免食物刺激加重出血。对于出血量较少、无呕吐症状的患者，可在医生指导下进食温凉、清淡的流质食物，如米汤、藕粉等。随着病情的好转，逐渐过渡到半流质饮食，如稀饭、面条等，直至恢复正常饮食。但切记，整个过程中应避免食用辛辣、粗糙、生冷等刺激性食物，以免损伤消化道黏膜。

心理疏导，减轻焦虑

上消化道出血患者往往伴随紧张、焦虑情绪，此时，家人和医护人员的心理疏导尤为重要。通过耐心解释病情、治疗过程及预后情况，帮助患者树立战胜疾病的信心。同时，鼓励患者表达内心感受，及时给予安慰和支持，减轻心理负担，有利于病情的恢复。

病情监测，细致入微

在护理过程中，病情监测不可或缺，医护人员需密切关注患者的生命体征，包括血压、心率、呼吸等，以及大便的颜色、量和性状，以便及时发现病情变化。对于有意识障碍或休克的患者，需留置尿管，记录尿量，评估肾功能及液体平衡情况。

生活起居，规律有序

病情稳定后，患者的生活起居也需进行相应调整，首先，应保持规律的作息时间，避免熬夜和过度劳累。其次，在饮食上应遵循少食多餐的原则，选择营养丰富、易于消化的食物，避免暴饮暴食。同时，注意保持大便通畅，避免用力排便导致腹压升高而诱发再次出血。此外，患者还应戒烟限酒，避免长期大量摄入咖啡、浓茶等刺激性饮品。

定期复查，防患未然

上消化道出血患者在出院后仍需定期复查，以便及时了解病情恢复情况。复查项目通常包括血常规、肝肾功能、胃镜等。通过复查，医生可以评估治疗效果，及时发现并处理潜在的问题，防止病情复发。

总之，上消化道出血的护理是一个系统工程，需要医护人员、患者及其家属的共同努力。通过多方面的综合护理，可以有效控制病情，促进患者早日康复。

湖南省邵阳市新宁县人民医院
消化内科 刘康

麻醉，让前列腺电切手术“温柔”起来

前列腺疾病，是很多男性尤其是高龄男性患者需面对的健康问题。当听到医生说需要进行前列腺电切手术时，不少患者会出现恐惧、担忧情绪，但其实，前列腺电切手术并没有想象中的可怕。今天，我们就来聊聊手术的麻醉部分，看看麻醉医生是如何让这场手术变得“温柔”起来的。

麻醉前的“侦探”工作

在麻醉之前，麻醉医生就像是一位细心的侦探，他们要进行详细的术前评估。他们会询问患者的病史、用药史，甚至包括平时的生活习惯和爱好。别小看这些细节，它们可是麻醉医生制定个性化麻醉方案的重要依据。

麻醉方式的“选择权”

说到麻醉方式，前列腺电切手术通常有两种选择：全身麻醉和椎管内麻醉。全身麻醉就像是让患者暂时“休眠”，一觉醒来，手术就结束了。而椎管内麻醉则更像是给患者的下半身按下了“暂停键”，让患者在手术过程中保持清醒，但下半身却“动弹不

得”。麻醉医生会根据具体情况和手术需求，帮患者做出最合适的选择。

“守护神”的全程陪伴

别以为麻醉就是打一针就完事了，麻醉医生可是要全程陪伴患者的。在手术过程中，他们会时刻监控患者的生命体征，确保呼吸、心率、血压等都保持在稳定的范围内。同时，他们还会准备好各种应急措施，以防万一。就像是一位守护神，时刻准备着为患者保驾护航。

醒来后的“迷迷糊糊”

当手术结束，麻醉药物逐渐消退，患者就会慢慢从梦乡中醒来。这时候，患者可能会感觉有些迷迷糊糊，就像是从一个长长的梦中醒来。这其实是正常的反应，麻醉医生会一直在患者身边，确保平稳度过这个恢复期。他们还会给患者一些温馨的小提示，比如怎么活动身体、怎么饮食等，让患者感受到家的温暖。

“温柔”背后的科学与人文

对于男性尤其是高龄男性患

者来讲，前列腺电切手术的麻醉无疑是一场极具挑战性的医疗操作。前列腺电切手术的麻醉能够达到如此“温柔”的效果，与麻醉医生的专业素养密切相关。这不仅依托于他们系统而扎实的麻醉学专业知识，还得益于其长期积累的丰富临床经验以及精准敏锐的病情洞察力。

在前列腺电切手术中，麻醉医生不仅需要运用专业知识和技能，精准把控麻醉药物的剂量、种类和给药时机，以确保手术能够平稳顺利地进行，还要密切监测患者的生命体征和各项生理指标，随时准备应对可能出现的各种突发状况。同时，他们高度重视患者的心理状态，及时给予心理支持和安慰，满足患者在手术过程中的合理需求。他们宛如专业而贴心的健康卫士，以精湛的医术和人文关怀，为患者构建起一道坚实的防护墙，驱散恐惧，传递温暖与安心。

怀化市靖州苗族侗族自治县
人民医院麻醉科 彭美建