癫痫的治疗与生活管理

▲ 山东临沂市兰陵县人民医院 杨乾乾

癫痫是一种常见的神经系统疾病，会导致短暂的大脑功能障碍，表现为突然发生的抽搐或短暂意识丧失，该疾病的发生将给患者及其家属带来巨大的困扰，但通过科学的治疗和生活管理，患者可以有效控制症状，提高生活质量。

本文将介绍癫痫的治疗方法和生活管理建议，以帮助患者更好地应对这一疾病。

癫痫的治疗方法

药物治疗 药物治疗是癫痫的主要方法，约70~80%的患者可以通过合理使用抗癫痫药物来控制症状。随着药物的不断发展，已经有多种不同的抗癫痫药物可供选择，医生会根据患者的癫痫发作类型多少来选择合适的药物，主要分为窄谱抗癫痫药和广谱抗癫痫药。临床常用的窄谱抗癫痫药物，如卡马西平、奥卡西平等主要对局灶性癫痫患者有效；相比而言，常用的广谱抗癫痫药对于多种发作类型是有效的，包括丙戊酸、拉莫三嗪、托吡酯、左乙拉西坦等。

面瘫发生的前兆是什么

▲ 广东清远市清新区人民医院 刘宁

面瘫实际上是一种面部神经病变，当面部神经病变发炎时，面部肌肉会受到严重影响，导致局部肌肉瘫痪。中枢性病变一般是指颅神经或头部损伤，而周围性病变一般指中耳炎或肿瘤性疾病。患有糖尿病或代谢紊乱的人在疾病晚期通常会出现面瘫症状。面瘫作为一种常见且多发的疾病，复发率高，无年龄限制，一旦患上这种疾病，就会对患者的日常生活和沟通活动产生严重影响。并且面瘫如果不及治疗，面部肌肉很难恢复，最终可能会影响整个面部和正常饮食。

面瘫危害有哪些

危害一：面瘫影响患者心理 许多面瘫患者可能会产生自卑感，无法正常融入大群体，久而久之，会产生严重的心理影响，形成恶性循环。

危害二：精神上的影响 面瘫会使患者在精神上造成一定的危害，使患者精神萎靡、情绪低落等，还会常常让患者感到疲劳，甚至对任何事情毫无兴趣，变得堕落，对人生失去信心。

危害三：面瘫对患者面部的影响 面瘫对患者面部的影响不言而喻，如果长期不治疗，不仅会导致口腔和眼睛倾斜，还会导致泪腺分泌紊乱。

危害四：面瘫导致背后疾病恶化 面瘫的发生与中耳炎、肿瘤等疾病有关。面瘫长期得不到治疗后，这些潜在的疾病会继续恶化，对患者造成巨大伤害。因此，一旦发生面瘫，及时治疗是必要的，否则很容易导致许多并发症，甚至加剧其他疾病。

患上面瘫的前兆

精神异常与耳后疼痛 面瘫患者在发病前经常表现出嗜睡和情绪不稳定等异常症状。由于眼睑运动，可能会变得易怒，无法平静下来工作，有些人甚至感到焦虑、沮丧和悲观。并且耳朵相关疾病也是面瘫的原因之一，因此一些面瘫患者在发病前可能会经历耳后疼痛。如果耳朵后面有无法解释的疼痛，应该警惕面瘫。

在开始用药后，患者需要定期复诊，通过监测癫痫发作的频率和严重程度来调整药物剂量，以达到最佳的治疗效果。

外科手术 对于一些难以控制的癫痫患者，药物治疗可能无法达到理想效果。这时，医生可能会考虑手术治疗。外科手术通常会切除引起癫痫发作的异常大脑组织，或者通过刺激特定的脑区域来减少癫痫发作的频率。

外科手术需要经过详细的评估和全面的讨论，患者需要充分了解手术的风险和利益。

癫痫的生活管理

规律生活 癫痫是一种慢性神经系统疾病，对于癫痫患者来说，采取规律的生活方式和注意身心健康非常重要。癫痫患者应每天建立固定的作息时间表，包括固定的睡觉和起床时间，维持稳定的生物钟，避免熬夜和频繁改变作息时间表，以减少发作风险。并且保证每晚7~9h的充足睡眠，其对于稳定情绪和大脑功能至关重要，不良的睡眠质量可能会加剧癫痫发作频率。

情绪波动和过度压力可能是癫痫发作的诱因之一，学习有效应对压力的方法，如深呼吸、冥想、瑜伽或参加支持团体，有助于稳定情绪，减少癫痫发作频率。

避免诱因 部分患者可能对闪光灯、强烈的日光、电视屏幕等光刺激敏感，被称为光敏感性癫痫，为了降低发作风险，患者应避免长时间暴露于强光，尽量避免频繁闪烁的灯光或光影变化，可以使用遮阳帽、墨镜或光线过滤眼镜来保护眼睛。

饮酒和某些药物可能会影响脑部的化学平衡，增加癫痫发作的风险，癫痫患者应避免酗酒和滥用药物。

此外，患者在使用其他药物时，一定要咨询医生，避免与癫痫药物发生相互作用，导致药效减弱或增强。

情绪激动、剧烈的情感波动和持续的压力可能会导致癫痫发作，患者应该学会有效地应对情绪，采取放松技巧，如冥想、深呼吸和渐进性肌肉松弛法，以稳定情绪状态。

安全防护 癫痫发作时可能出现意识丧失

和肢体抽搐，给患者在日常生活中带来了一定的安全风险。为了减少发作时的意外伤害，在家中，患有癫痫的个体应该确保家居环境安全，清除地面上的杂物和障碍物，避免摆放易碎或尖锐的物品，减少跌倒和撞伤的风险，并安装坚固的扶手和护栏，特别是在楼梯和浴室，以提供额外的支持和防护。

患者应避免高处作业和攀爬危险的结构，以防止在发作时掉落。同时，不建议患者驾驶机动车，尤其是在癫痫发作控制不稳定的情况下，以确保交通安全。

结语

癫痫是一种需要长期治疗和生活管理的疾病，药物治疗仍是主要手段，但也有其他治疗方法可供选择。患者及其家人应该密切配合医生，制定合理的治疗计划，并遵循科学的生活方式，增加治疗的效果。同时，社会应加强对癫痫患者的关爱和支持，消除对患者的歧视和误解，使其能够平等地融入社会，共同构建一个包容和谐的社会环境。

抑郁症患者的护理

▲ 山东颐养健康集团莱芜中心医院 张秋燕

抑郁症是一种常见的心理障碍，它不仅影响患者的心理健康，还会对其生活质量和社交功能产生重大影响，所以对抑郁症患者进行正确的护理和支持至关重要。本文将介绍抑郁症的特点、常见症状，以及提供一些建议，帮助患者及其亲友更好地面对抑郁症，促进康复和心理健康。

了解抑郁症

抑郁症是一种情绪障碍，通常表现为持续、严重的消极情绪和对生活失去兴趣的感觉。患者可能感到无助、绝望和疲倦，对平日感兴趣的活动失去兴趣，并出现食欲、睡眠和注意力等方面的问题。抑郁症并非一种轻描淡写的心情波动，而是需要专业医生诊断和干预的严重心理障碍。

识别抑郁症症状

情绪方面 患者常常感到沮丧、哀伤、无助和自责，情绪波动大，很难控制自己的情绪。

生理方面 患者可能出现失眠或过度睡眠，食欲改变，体重波动，疲劳感明显。

认知方面 患者注意力不集中，决策力下降，记忆力减退，常常感到自己变得很笨拙。

行为方面 行为方面的症状表现多样，除了可能变得孤僻，回避社交活动，对于曾经感兴趣的事物不再有热情，还可能表现出决策困难、注意力不集中和工作效率下降。

护理建议

寻求专业帮助 如果您或您的亲友出现了长期的情绪低落和抑郁症状，建议及时寻求专业心理医生或心理咨询师帮助。专业人士能够对抑郁症进行准确诊断，并制定个性化的治疗计划，帮助患者走出困境。

支持和理解 对于抑郁症患者来说，得到亲友的支持和理解尤为重要。家人

和朋友应该耐心倾听患者的感受，避免无端指责和嘲笑。不要认为患者是故意“装病”，而是要试图体会他们内心的痛苦，让他们感到被理解和关心。

建立积极的生活习惯 积极的生活习惯对于抑郁症患者的康复至关重要。定期规律地进行运动，尤其是户外活动，可以促进身心健康，释放压力。合理安排饮食，尽量摄入新鲜蔬果和均衡营养，避免暴饮暴食或过度依赖垃圾食品。同时，保持良好的睡眠习惯也有助于恢复精力和情绪。

学会应对压力 抑郁症患者常常面临更多的心理压力，因此学会有效应对压力非常重要。可以尝试一些放松技巧，如深呼吸、冥想、瑜伽等，来帮助缓解焦虑和紧张。此外，参加支持群体也是一种有效的方式，患者可以和其他人交流经验、分享情感，减轻心理负担。

避免自我治疗 在抑郁症发作期间，患者可能会尝试各种自我治疗方法，如滥用药物、酗酒等，但这些方法并不能真正解决问题，反而可能加剧症状。因此，强烈建议患者避免自行处理，以免造成不可逆的后果。

定期复诊和遵医嘱 患者在接受专业治疗后，应定期复诊，并按医生的建议执行治疗计划。有些患者可能会在康复初期出现好转，但这并不代表病情已经完全康复，必须继续坚持治疗，直到医生认为可以逐渐减少治疗。

结束语

抑郁症是一种严重的心理障碍，但随着科学技术的进步，它是可以治疗的。通过及时寻求专业帮助、得到亲友的支持和理解，建立积极的生活习惯以及学会应对压力，抑郁症患者可以走出心理困境，重拾快乐生活。我们希望通过本文的科普，能够让更多的人了解抑郁症，关心身边的抑郁症患者，共同促进心理健康，创造更美好的未来。