大脑的音符：脑电图揭示多动症的秘密

▲ 广东省佛山市第三人民医院功能检查科　丁秀珊

多动症，全称为注意缺陷多动障碍（ADHD），是一种常见于儿童时期的神经发育障碍，对孩子的学习、社交和日常生活产生着显著影响。在探索多动症的奥秘、诊断和治疗过程中，脑电图（EEG）成为一项重要的工具。

多动症与大脑活动异常

多动症并非仅仅是孩子调皮捣蛋，其背后涉及大脑神经活动的复杂变化。研究表明，多动症患儿的大脑在执行注意力、控制冲动和调节行为等功能时，存在着与正常儿童不同的神经活动模式。大脑中的神经元通过电信号进行通信，这些电信号的总和就形成了脑电图所记录的脑电波。临床上，儿童ADHD可分为注意力缺陷型、多动冲动型以及混合型。其中注意力缺陷型主要表现为注意力的选择、维持、转移发生障碍，如不能专心听课、边玩边做作业、经常丢三落四等；在多动症患儿中，常见的脑电波异常包括慢波活动增加、快波活动减少以及脑电波的节律性和同步性异常。这些异常的脑电波模式反映了大脑在信息处理、注意力集中和情绪调节等方面的功能障碍。

脑电图在多动症诊断中的应用

脑电图作为一种无创、安全且相对简便的检测方法，在多动症的诊断中发挥着重要作用。通过在孩子头部放置多个电极，脑电图可以实时记录大脑在不同状态下的电活动。然而，需要注意的是，脑电图结果并非多动症诊断的唯一依据。医生通常会综合考虑孩子的临床表现、行为评估、家庭环境等多方面因素。但脑电图可以为诊断提供有价值的补充信息。在诊断过程中，医生会关注特定频段的脑电波活动。例如，θ 波（4~8Hz）在多动症患儿中的活跃度可能高于正常儿童，而 β 波（13~30Hz）的活跃度则可能相对较低。此外，脑电图还可以检测到大脑半球之间的电活动对称性差异，这也可能与多动症的症状相关。但脑电图的结果需要由专业医生进行解读，因为个体之间的脑电波存在一定的差异，而且其他因素，如睡眠不足、压力、药物等也可能影响脑电图的表现。

脑电图在多动症治疗监测中的价值

多动症是儿童常见的神经发育障碍之一，治疗过程往往需要持续地监测和调整。脑电图在这一过程中发挥着重要作用。脑电图能够直观地反映大脑的神经活动情况。在多动症患儿接受治疗时，通过定期进行脑电图检查，医生可以了解治疗手段对大脑功能的影响。对于采用药物治疗的患儿，脑电图能帮助评估药物效果。比如，某些有助于提升注意力的药物可能会促使大脑产生更多的特定脑电波，若脑电图显示这种积极变化，说明药物正在发挥作用。反之，如果脑电图没有明显改善，医生就可以考虑调整药物剂量或更换治疗方案。不仅是药物治疗，行为疗法的效果也能通过脑电图得以体现。例如，经过注意力训练等行为干预后，脑电图可能会显示出大脑活动模式的优化，如慢波减少、快波增加，这意味着孩子的注意力和自我控制能力有所提高。此外，脑电图还能提前发现可能出现的问题。如果在治疗过程中脑电图出现异常波动或不良变化，医生可以及时调整治疗策略，避免潜在的风险。脑电图为多动症的治疗监测提供了科学、客观的依据。它就像医生的“眼睛”，深入大脑内部，让治疗更加精准、有效，帮助多动症患儿更好地恢复健康，提高他们的生活质量和学习能力。

综上所述，脑电图就像大脑的音符，为我们揭示了多动症背后隐藏的神经活动异常。它在多动症的诊断、治疗和监测中都具有不可忽视的重要价值。随着技术的不断进步和研究的深入，相信脑电图将在未来为多动症的理解和治疗带来更多的突破，帮助更多的孩子摆脱多动症的困扰，健康快乐地成长。

从急性心梗到健康生活：介入治疗后的自我管理策略

▲ 佛山市顺德区第五人民医院（佛山市顺德区龙江医院）心血管内科　李小华

急性心肌梗死，作为一种严重的心血管疾病，有很高的死亡率，这个疾病严重威胁着患者的生命安全。随着当前医疗技术的进步，经皮冠状动脉介入术（PCI）逐渐被广泛应用，由于这个治疗创伤小、恢复起来比较快，因此已经成为治疗急性心肌梗死的有效手段，极大地改善了患者的生活质量。本文将详细介绍急性心肌梗死患者介入治疗后的自我管理策略，旨在帮助患者实现健康生活的目标。

坚持药物治疗

PCI 术后，患者需常规服用一系列药物以维持治疗效果和预防复发。服用这类药物有很大的好处，能很好地防止支架内形成血栓的情况，还可以通过降脂药物来稳定病情。这些药物能快速减少患者动脉硬化的现象，控制患者的心室率，改善心室重塑等。患者应严格遵医嘱服药，不得随意更改剂量或中断治疗。同时，定期去医院复诊，复查各项指标，评估药物疗效及副作用，及时调整治疗方案。

合理饮食

急性心肌梗死的发生与血管动脉硬化密切相关，因此术后饮食管理至关重要。患者应坚持低盐、低脂、低糖、高纤维素的饮食原则，对于高脂肪食物一定要禁止食用，更要避免高胆固醇食物。患者要了解并主动避免食用，多食用新鲜蔬菜和水果，因为蔬菜和水果含有丰富的维生素和膳食纤维，有利于更好地促进肠道蠕动。对于高血压、糖尿病患者，还需注意低盐、低糖饮食，控制血压和血糖水平，降低心血管事件的风险。

适度运动

适当运动对急性心肌梗死患者的康复至关重要。它不仅能增强心肺功能，提高身体素质，还能促进侧支循环的建立，减少心肌缺血的发生。术后初期，患者应在医生指导下适量活动，如散步、慢走等，逐渐增加运动量和强度。待病情稳定后，可选择慢跑、游泳、骑自行车等有氧运动，每周进行 3~5 次，每次持续 30 min 左右。运动时应遵循循序渐进的原则，以免诱发心绞痛或心肌梗死。

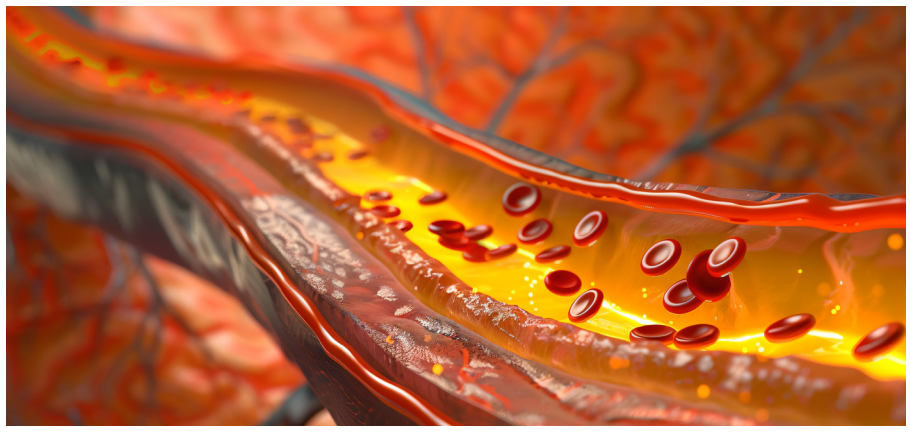
戒烟限酒

吸烟和过量饮酒是导致患者急性心肌梗死的重要危险因素。吸烟可加速动脉硬化进程，增加患者体内血液的黏稠度，导致血栓形成；而过量饮酒则可引起心律失常、心脏肥大等心脏病变。因此，心肌梗死患者应坚决戒烟，限制酒精摄入，以降低疾病复发风险。

心理调适

急性心肌梗死不仅给患者带来身体上的痛苦，还可能引发焦虑、抑郁等心理问题。这些负面情绪严重影响了患者生活质量，从而加重病情。因此，患者要保持积极乐观向上的情绪。作为家属，也要给予更多的关心和支持，帮助患者建立战胜疾病的信心。必要时，咨询专业心理咨询师的帮助，进行心理疏导和治疗。

运用“5E”护理干预模式

“5E”护理干预模式（教育、鼓励、运动、工作、评估）为急性心肌梗死 PCI 术后患者的康复提供了全面指导。通过集中组织患者和家属进行健康教育，个体化指导患者改善生活方式，制定合适的运动方案，鼓励患者参与力所能及的工作，以及定期评估康复效果等措施，可以显著提高患者的自我护理能力，改善不良情绪，提高治疗依从性，降低术后不良心血管事件的发生率。

总之，急性心肌梗死虽然是一种严重的疾病，但通过 PCI 治疗及术后的有效自我管理策略，患者完全有可能实现健康生活的目标。坚持药物治疗、合理饮食、适度运动、戒烟限酒、心理调适以及定期随访与监测是自我管理策略的核心内容。同时，运用“5E”护理干预模式可以进一步促进患者的康复进程。希望每一位急性心肌梗死患者都能积极面对疾病挑战，采取科学的自我管理策略，早日恢复健康生活。