

## 错过等一年 趁热需打“贴”

孙卉 本报记者 古瑾

中医学认为,人体之阳气“生于春,长于夏,收于秋,藏于冬”,夏天是人体最适宜扶阳的季节,应用温补阳气、散寒驱邪、活血通络的中药,通过外敷等方法,扶助人体阳气,这样到了秋冬季节疾病就不容易复发或加重,即“冬病夏治”。

### 哪些疾病适用“三伏贴”

#### 1. 呼吸科疾病

反复上呼吸道感染、慢性支气管炎、慢性阻塞性肺疾病、支气管哮喘、慢性咳嗽等。

#### 2. 消化科疾病

慢性胃炎、虚寒胃痛、慢性腹泻、消化不良、肠易激综合征等。

#### 3. 妇科疾病

盆腔炎、月经不调、宫寒不孕、虚寒痛经、产后怕冷等。

#### 4. 耳鼻咽喉科疾病

过敏性鼻炎、慢性鼻炎、慢性咽炎、慢性扁桃体炎。

#### 5. 骨伤科疾病

颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出、腰肌劳损、强直性脊柱炎、骨关节炎、风湿与类风湿性关节炎等。

#### 6. 儿科疾病

反复呼吸道感染(咽炎、反复扁桃体炎、支气管炎、肺炎等)、过敏性咳嗽、小儿哮喘、鼻炎、小儿脾胃虚寒型厌食、腹泻、小儿消化不良,小儿遗尿、小儿发育迟缓等。

#### 7. 其他

亚健康状态:素体阳虚怕冷、阴寒内盛、湿盛的体质,如怕冷、失眠、肥胖、眩晕、夜尿频多等。免疫力低下、体质虚弱人群,如肿瘤放化疗术后人群。

### 贴敷注意事项

1. 贴敷对象为2岁及以上儿童,局部皮肤破溃、对贴敷药物极度敏感者不宜贴敷。

2. 三伏贴疗程:按照贴敷时间安排,需贴6次,10天左右贴敷一次,每年三伏天均需贴敷,连续3年为1疗程。另外夏养三伏,冬补三九,“三伏贴”与“三九贴”应配合使用,疗效更好。

3. 贴药后注意休息,不要剧烈运动,以免出汗致膏药脱落。

4. 贴敷期间,少食牛肉、羊肉、鹅肉、海鲜,忌生冷、油腻、辛辣刺激性食物。

5. 贴敷时间应遵医嘱,一般成人2-4小时,儿童0.5-1小时。

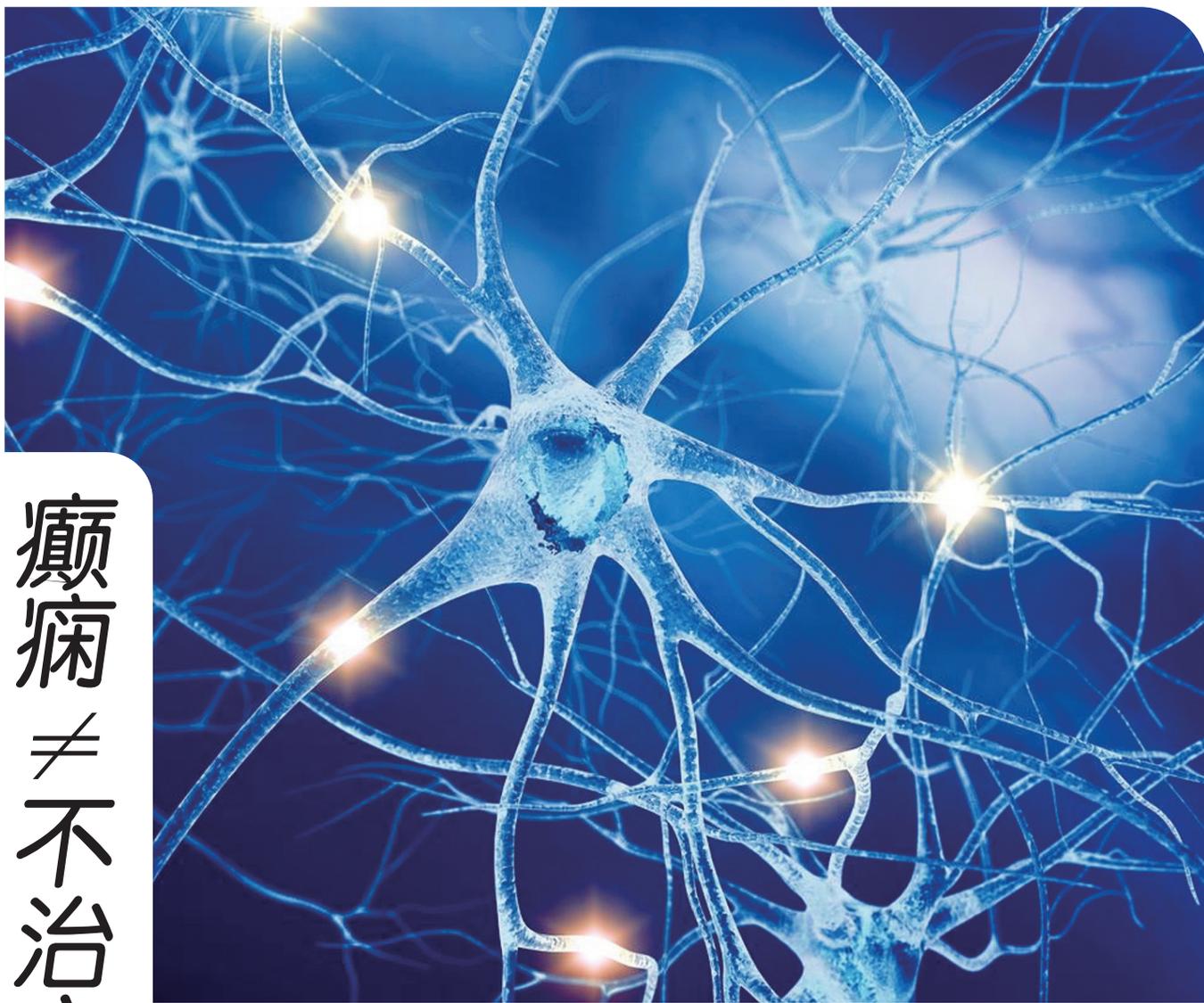
6. 贴敷之后可能在皮肤上留下中药沉着,用湿毛巾擦拭即可。

7. 贴敷后局部皮肤微红或有色素沉着、轻度疼痛灼热、瘙痒,轻度水泡属于正常现象。贴敷后如果皮肤局部出现刺痒、疼痛、灼热等难以忍受症状,应立即取下药膏。

8. 极少部分患者对药物敏感,可能出现局部水泡现象,可到针灸科进行消毒换药处理,防止感染。

9. 贴敷后不洗冷水澡,注意休息,慎防风寒。

# 癫痫 ≠ 不治之症, 70%的人可控可治



## 健康门诊

本报通讯员 孙卉 本报记者 古瑾

突然倒地,身体不自主地抽搐,双眼上翻,口吐白沫、意识丧失……看到这种情况,大家经常手忙脚乱不知如何应对,甚至对“癫痫”存在误解和偏见。对此,江大附院神经内科主任医师、教授于明表示,癫痫并不等于不治之症,只要治疗及时,方法得当,70%左右的癫痫患者能得到有效控制,甚至治愈。

### 什么是癫痫

癫痫俗称“羊癫风”,是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。其表现为突然发作、自动终止、反复出现的运动感觉、精神和意识方面的障碍。

除了生理上的病痛折磨,癫痫更是涉及家庭生活的方方面面,乃至上学、工作、结婚、生育。据统计,全球约有5000万癫痫患者,其中五分之一在中国。

### 癫痫发作时有哪些表现

根据重要的发作体征和症状,国际抗癫痫联盟(ILAE)2017年将癫痫发作分为局灶起始发作、全面起始发作和未知起始发作。

#### 01. 局灶起始发作

▶ 意识可清醒,也可受损;  
▶ 身体某一部分或一侧肢体不自主抽搐,如眼睑、口角、手或足趾;

▶ 一侧肢体麻木感和针刺感,眼前闪光或黑蒙;

▶ 面色苍白、多汗、瞳孔散大、呕吐、腹痛等。

#### 02. 全面起始发作

▶ 意识受损;  
▶ 双侧肌肉僵硬抽搐,眼球上翻、嘴巴紧闭、颈部和躯干先弯曲后伸展等;  
▶ 咬伤舌头、尖叫、摔倒,可伴呼吸停止;  
▶ 双眼发呆,呼之不应等。

#### 03. 未知起始发作

缺乏足够诊断资料而不能区分的发作,也可表现为局灶性、全面性两种发作的症状。

### 怀疑患有癫痫怎么办

#### 01. 症状自查

出现疑似癫痫发作的症状时,需引起注意,观察每次症状是否一样,是否突然发生、突然停止。

#### 02. 记录病情

症状再次发作时,用手机或相机拍摄记录发作的情况。

#### 03. 医院就诊

症状缓解或好转后及时到医院神经内科就诊,告诉医生每次发作的形式,或者将发作的影像拿给医生看。

#### 04. 综合评估

通过脑电图、神经影像学、生化等辅助检查,确定病因和诊断。

### 癫痫的常见治疗方法

于明介绍,癫痫虽不具备自我恢复的能力,但只要及时干预、积极治疗,70%左右的患者可有效控制病情。所以,如果怀疑患上癫痫,不要害怕,及时到正规医院的神经内科就诊,在专科医生的指导下规范诊疗。

目前,临床治疗方法主要有药物治疗、外科治疗、生酮饮食,其中药物治疗是最重要、最基本的治疗方式。

需要注意的是,在进行药物治疗时,患者应做到遵循医嘱、规律服药,不可自行减药、停药或加量

服用,否则可能影响治疗效果。

于明提醒,在治疗过程中癫痫患者还需做到:癫痫日志记录发作情况,留意药物副作用,定期复诊。

### 如何做好家庭急救

出现癫痫发作,一般不需要采取特殊的措施就可以自行缓解。如果出现严重的意识丧失和长久、多次抽搐,应该及时就医。家人应采取以下措施:

01. 帮助患者躺下,在头颈部下方垫上柔软物体,移开身体周围的危险物体;

02. 将患者翻转至侧卧位,避免分泌物误吸入气管,防止舌头后坠;

03. 不要向患者口中放入任何东西,不要用力按住患者身体,以免引起患者关节脱臼、骨折或自己受伤;

04. 记录患者发作时间,如果超过5分钟,需呼叫救护车;

05. 目击者在事后可以详细告诉患者到底发生了什么,有条件可做视频记录;

06. 发作后昏睡不醒时,尽可能减少搬动,让患者适当休息。

### 癫痫患者日常生活 需要注意什么

大部分癫痫患者在不发作时与常人无异,可以正常工作和生活。日常生活中,除规律服药外,还需要注意以下几点:

01. 作息时间规律,避免熬夜;

02. 忌烟酒;

03. 不暴饮暴食;

04. 避免激烈、不安全、刺激性大的运动,正常体育活动可以进行;

05. 不长时间使用电子产品;

06. 出行需选择安全的交通工具。