

健康讲堂

癫痫患者日常注意事项有哪些？

□刘雁芳（桂林医学院附属医院神经内科）

癫痫，是一种由于脑部神经元异常放电导致的慢性疾病。对于癫痫患者来说，除了接受医学治疗外，日常生活中的注意事项也至关重要。本文将从饮食、作息、运动、情绪管理、安全防护等方面，详细阐述癫痫患者在日常生活中的注意事项，以帮助患者更好地控制病情，提高生活质量。

一、饮食注意

饮食均衡：癫痫患者应保持饮食均衡，多摄入蛋白质、维生素和矿物质等营养物质。适量食用瘦肉、鱼、蛋、奶、豆制品等食物，以满足身体对营养的需求。

避免刺激性食物：癫痫患者应尽量避免食用辛辣、油腻、生冷等刺激性食物，这些食物可能刺激脑部神经元，诱发癫痫发作。

限制功能性饮料的摄入：功能性饮料是兴奋性饮料，可能刺激脑部神经元兴奋，导致癫痫发作。因此，癫痫患者应尽量减少咖啡、茶、可乐等含兴奋神经物质的饮料的摄入。

规律饮食：癫痫患者应保持规律的饮食习惯，避免暴饮暴食，以免对身体造成负担，诱发癫痫发作。

二、作息规律

保证充足睡眠：癫痫患者应保证充足的睡眠时间，每晚7—8小时。良好的睡眠有助于身体恢复和脑部神经元的稳定，降低癫痫发作的风险。

避免熬夜：熬夜可能导致身体疲劳，影响脑部神经元的稳定性，增加癫痫发作的可能性。因此，癫痫患者应尽量避免熬夜，保持规律的作息时间。

合理安排工作和学习：癫痫患者应根据自己的身体状况，合理安排工作和学习时间，避免过度劳累和精神压力过大。

三、适当运动

适量运动：适量运动有助于增强身体素质，提高抵抗力，降低癫痫发作的风险。癫痫患者可选择适合自己的运动方式，如散步、慢跑、爬山等运动。

避免剧烈运动：剧烈运动可能导致身体过度疲劳，诱发癫痫发作。因此，癫痫患者在选择运动方式时，应避免选择过于剧烈的项目。

注意运动安全：癫痫患者在运动过程中应注意安全，避免受伤。同时，在运动前应做好热身活动，以免因突然运

动导致身体受伤。避免参加游泳这类运动，因为如果在游泳过程中出现癫痫发作有可能会溺水等危险。

四、情绪管理

保持乐观心态：癫痫患者应保持乐观的心态，积极面对生活中的挑战和困难。良好的心态有助于调节身体状态，降低癫痫发作的风险。

避免情绪波动：情绪波动可能导致身体内分泌失调，影响脑部神经元的稳定性，增加癫痫发作的可能性。因此，癫痫患者应学会控制自己的情绪，保持情绪稳定。

寻求心理支持：癫痫患者可向亲朋好友、专业人士等寻求心理支持，以缓解心理压力和焦虑情绪。如有需要，可寻求心理咨询师的帮助。

五、安全防护

避免诱发因素：癫痫患者应尽量避免接触可能诱发癫痫发作的因素，如闪光、强音、剧烈的气味等。在日常生活中，应尽量避免这些刺激源，如看刺激性电影、电视，长时间玩电子产品、电子游戏等，以降低癫痫发作的风险。

避免一些危险活动：因癫痫发作具有突发性、随机性、不可预测性，故癫痫患者不要开车、高空作业、游泳、玩过山车等，因为一旦在这些活动中出现癫痫发作均有可能危及自己和他人的生命安全。

定期随访：癫痫患者应该严格按照医嘱按时按量服用抗癫痫药物，严禁自行停药、停药等，应定期到医院接受医生的随访检查，了解病情变化和治疗效果。如有需要，及时由医生调整治疗方案，以提高治疗效果。

急救准备：癫痫患者及家属应学会癫痫发作时的急救措施，如保持呼吸道通畅、避免受伤、切勿在患者发作时强行控制患者肢体等，必要时及时呼叫120。同时，家中应备有急救药品和急救设备，以备不时之需。

总之，癫痫患者在日常生活中的注意事项涵盖了饮食、作息、运动、情绪管理、安全防护、服药就医等多个方面。患者应根据自己的身体状况和医生的建议，合理安排日常生活，以提高生活质量，降低癫痫发作的风险，保卫人身安全。同时，患者应保持积极的心态，勇敢面对生活中的挑战和困难，相信自己能够战胜疾病，重获健康的生活。

健康动态

我市对2024年妇幼健康工作进行研讨

本报讯（记者胡晓诗 通讯员黎秋颖）近日，市妇幼保健院组织召开2024年桂林市妇幼健康工作会议暨妇幼健康院长例会，进一步贯彻落实妇幼健康工作要求，研讨全市妇幼健康工作下一步工作重点。

会上，市妇幼保健院副院长马丽对2023年桂林市妇幼健康工作完成情况进行回顾，并提出了整改方向、工作建议及2024年工作主要目标；市妇幼保健院副院长林涛汇报了妇幼医联体建设工作，就2023年工作进展情况、工作成效、存在困难以及下一步工作安排等进行阐述；市妇幼保健院产科主任董完秀汇报了产科质控方法与改

进策略，就在产科质控中发现的问题进行了原因分析，提出改进建议；十二县（市、区）妇幼保健院院长围绕妇幼保健机构绩效考核、等级评审、学科发展和业务发展工作中的主要问题和下一步工作思路，依次进行了汇报和探讨。

市卫生健康委妇幼健康科科长唐岳做总结发言并就我市妇幼健康各方面的数据进行点评；同时对今年危重孕产妇救治，消除艾滋病、梅毒和乙肝母婴传播，“两癌”筛查，出生医学证明管理等妇幼健康重点工作进行布置。

桂林医学院开展

心理健康日主题活动

本报讯（记者徐莹波 通讯员刘燕 葛静）5月25日是全国大中学生心理健康日。当天，桂林医学院公共卫生学院学生第二党支部与桂林市崇文小学联合开展了“全国大中学生心理健康日·营养身心美食传承”主题活动。

本次活动包括团体心理辅导、“民族团结一家亲”和“小亮点创作”彩绘、传统美食和合理膳食知识科普、包饺子等内容。在团体心理辅导中，桂林医学院教师为大学生和小学生们介绍了心理健康知识，通过案例引导学生们理性看待挫折、接纳不完美的自己以及发现身边的美好事物，感受团结互助的温暖。在彩绘活动中，大家共同创

作了富有民族特色的彩绘作品，充分展现了自己的创意和艺术才华。在包饺子时，大学生们一边指导小学生制作饺子，一边介绍合理膳食、均衡营养的知识，引导小学生养成健康饮食的意识。

桂林医学院公共卫生学院学生第二党支部负责人表示，本次活动既是心理健康知识和营养学知识的科普教育，也是卫生营养学专业学生一次课外实践。我们将加强学生工作，引导他们在日常生活中、在走上工作岗位时做好营养学知识的传播与实践，为健康中国建设作出贡献。

南溪山医院举行桂林市疼痛医学质量控制中心揭牌仪式

本报讯（记者刘菁 通讯员李金义）近日，广西壮族自治区南溪山医院举行桂林市疼痛医学质量控制中心揭牌仪式。

仪式上，南溪山医院党委副书记、院长李朝旭表示，南溪山医院疼痛科“从无到有，从有到优”，服务能力、服务质量不断提升，疼痛医学质量控制中心的成立，不仅是对南溪山医院疼痛科多年来辛勤工作的肯定，更是对桂林市乃至周边地区疼痛医学事业发展的巨大推动。中心将依托南溪山医院疼痛科的优质医疗资源，结合国内外先进的疼痛治疗技术和管理经验，为桂林市及周边地区的疼痛患者提供更

加优质、高效的医疗服务。

据了解，桂林市疼痛医学质量控制中心，旨在建立桂林市疼痛医学的质量控制和改进体系，提升各级各类医疗机构疼痛医学质量和医疗服务水平，促进医疗质量安全同质化，实现医疗质量安全持续改进。该中心负责全市范围内各级各类医疗机构疼痛医学质量评价和控制标准。

桂林市疼痛医学质量控制中心的成立，将有力推动桂林市疼痛医学事业的发展，提高医疗服务质量，为广大患者带来更加优质、高效的医疗服务。

南溪山医院成功举办中国抗癌协会 CACA 指南中国行胸部肿瘤诊疗论坛

本报讯（记者刘菁 通讯员李金义）日前，“CACA指南中国行暨胸部肿瘤诊疗进展专家论坛——桂林站”在自治区南溪山医院举办。此次论坛由中国抗癌协会胸腺肿瘤整合康复专业委员会主办，旨在分享胸腺肿瘤及胸部肿瘤诊疗的最新进展和临床经验。

论坛分为上下半场，上半场聚焦胸腺肿瘤 CACA 指南的研讨，专家们深入讨论了胸腺肿瘤的流行病学、预防、诊断与治疗等方面。

下半场则关注胸部肿瘤的规范化治疗，探讨了EGFR+NSCLC早期治疗策略、胸部器官痿疾病外科治疗，以及达芬奇机器人在胸外科的应用等前沿话题。

南溪山医院心胸外科自1977年创立以来，一直是区内心脏手术的先驱。此次论坛的举办，不仅展示了南溪山医院在胸部肿瘤诊疗方面的实力，也为广西乃至全国的医疗事业注入了新的活力。

月经淋漓不尽，超声检查为你一探究竟

□赵薇（桂林医学院附属医院超声医学科）

月经淋漓不尽，也被称为月经不规则或月经过多，是指月经周期、流量或持续时间出现异常的现象。这可能是由多种因素引起的，包括荷尔蒙失衡、生殖器官疾病、凝血功能障碍、药物副作用等。超声检查作为一种无创、无痛、无辐射、可重复的影像学检查手段，对于寻找月经淋漓不尽的原因具有重要作用。本文将探讨导致月经淋漓不尽的常见原因以及超声检查如何帮助找寻月经淋漓不尽的原因进行讲述。

一、月经淋漓不尽的常见原因

导致女性月经淋漓不尽的原因有多种，例如激素水平失衡、子宫肌瘤、内膜息肉、子宫内膜异位症、卵巢囊肿、凝血功能障碍、生殖器官感染等，都是常见的引起月经不规律的原因。

1. 激素水平失衡：月经周期受多种荷尔蒙调控，如雌激素、孕激素和促性腺激素等。任何影响这些荷尔蒙水平的因素都可能导致月经不规律。

2. 子宫肌瘤：这是一种常见的良性肿瘤，可能导致月经流量增加和持续时间延长。

3. 子宫内膜息肉：这是由于子宫内膜不断增生过长包裹内膜腺体而导致的，常可引起子宫异常出血，月经期延

长的症状。

4. 子宫内膜异位症或卵巢囊肿：子宫内膜生长在子宫以外的地方，可能导致疼痛和月经异常。卵巢囊肿的出现可能会引起月经中期出血。

5. 凝血障碍：如血友病等凝血因子异常，可能导致月经流量过多。

6. 生殖器官感染：如盆腔炎等炎症性疾病，也可能导致月经异常。

二、超声检查在诊断月经淋漓不尽中的作用

对于月经淋漓不尽的患者，通过超声可见观察患者盆腔中子宫、附件的情况，寻找可能的子宫附件病变。

1. 子宫和卵巢结构的观察：超声可以清晰显示子宫的大小、形态和内部结构，以及卵巢的状况，帮助医生发现可能的病变。

2. 子宫肌瘤及内膜息肉的识别：超声可以检测到子宫肌瘤、内膜息肉的存在，评估其大小和位置，与内膜越接近可能更易导致月经淋漓不尽的情况出现。

3. 子宫内膜厚度的测量：过厚的子宫内膜可能是月经淋漓不尽的原因之一。

4. 卵巢囊肿的发现：超声可以发现卵巢囊肿，卵巢囊肿可能是导致月经

中期异常出血的原因。

5. 盆腔积液的检测：盆腔积液可能与炎症性疾病有关，超声可以提供这方面的信息。

6. 多囊卵巢综合征的诊断：超声可以观察卵巢中存在多个小卵泡，这是PCOS的一个特征。

三、超声检查的类型

超声检查可分为三种方式：经腹部超声检查、经阴道超声检查和经直肠超声检查。可通过灰黑的二维超声和彩色多普勒超声对子宫附件进行观察，二维超声可见观察子宫附件及其病变的位置、大小、毗邻情况等，彩色多普勒超声可以评估血流情况，对于评估病变部位的血流分布情况有帮助。

1. 经腹超声：通过腹部进行检查，检查前需憋尿，适用于初步评估，也适用于出血量大或无性生活患者，但其分辨率稍低，对细节的观察有限。

2. 经阴道超声：通过阴道进行检查，适用于有性生活者，能够对细节观察得更仔细，提供更清晰的图像，适用于更详细的评估。

3. 经直肠检查：此方式适合于无性生活又兼顾能观察到子宫附件的

浅谈高血压性肾损害

□叶舒（桂林医学院附属医院心电图室）

长期高血压会损害心脑血管，引起心梗、心衰、脑梗、脑出血和肾衰竭等，许多人的生命与健康，都是因为没控制好血压而毁掉的。我们今天来说说高血压导致的肾损害。

目前我国有高血压患者2.45亿人，糖尿病患者1.41亿人，高血压虽然没有糖尿病那么“毒”，但危害面更广。高血压与肾脏病的关系比较特殊，二者互为因果，互相加重。观察发现，三个高血压患者中就有一个患肾脏病。

一方面，高血压导致肾损害。肾脏的肾小球是微血管球，长期高血压导致肾小球高压、高灌注，进而损伤肾小球；长期高血压还导致动脉硬化，肾小球及肾小管缺血、损伤，最终导致大量肾小球硬化、坏死，肾功能衰竭。新发布的数据显示，我国肾脏病第一大病因是糖尿病肾病，第二大病因就是高血压肾病，占所有肾病的20.78%，患病人数已经超过慢性肾炎，高血压肾病也已经成为我国尿毒症的主要病因之一。

另一方面，肾脏病也会引起高血压。慢性肾脏病，钠排泄障碍，钠水潴留会引起血压升高。另外肾脏受损以后

会分泌一种物质叫肾素，肾素激活肾素-血管紧张素-醛固酮系统引起高血压，这种高血压叫肾性高血压。研究发现，90%的慢性肾脏病患者会合并高血压。

高血压导致的肾功能异常表现是什么？有相当一部分早期肾功能异常的患者无临床特征，仅仅是尿常规显示蛋白阳性，或者肌酐轻度升高。更早期的肾功能异常，尿常规检查发现了尿蛋白。只有做尿微量蛋白检查，才能发现蛋白阳性。有一部分患者存在钠水潴积的症状及体征，如颜面、下肢浮肿，活动后呼吸困难等。严重的肾功能异常，表现为少尿，可进展为尿毒症。为了更早地发现高血压导致的肾功能异常，检查尿微量蛋白是必要的。进展至肾衰竭时，肾脏彩超检查显示肾脏萎缩。

高血压患者出现肾功能异常后怎么办？

- 严格控制血压：一旦发现高血压合并肾功能异常，必须将血压降至120/80mmHg，如果患者能耐受，血压可以降得更低。血压的降低有助于减轻肾小动脉压力，减少肾小球损伤。如

果血钾低于5.0mmol/L，血肌酐低于265umol/L，高血压合并肾功能受损，降压药物优先考虑应用ACEI、ARB、ARNI类药物。这些药物在降低尿蛋白、延缓肾功能进展方面，有显著效果。通常，高血压合并肾功能异常患者，血压波动性较大。患者需要上午、下午或者晚上监测血压。如果出现下午或者晚上血压升高，则在血压升高前2小时加服降压药物。一部分患者降压药物需要早上、下午或者晚上2次服用。

2. 正确减重、平衡膳食、有规律运动、戒烟限酒和调整心态等；减重可以减少肥胖诱发高血压的危险，平衡膳食有利于保持体重、控制血脂，戒烟限酒则有利于降低心血管疾病的风险。此外，调整心态、注意休息也是预防高血压性肾病的重要措施。

3. 避免使用损伤肾功能的药物或毒物；避免服用如非甾体类止痛药、喹诺酮类抗生素等药物，及木通、关木通、川乌、草乌等中药。

4. 限盐，优质蛋白饮食，必要

时控制饮水：生活方式改善，始终是高血压治疗当中重要的环节。限盐是必须的，每天不超过6克，尤其对于已经合并肾功能异常的患者。如果合并钠水潴积，按需饮水也是必要的，防止水肿加重。避免摄入大量蛋白质，会增加肾脏负担，导致肾功能进一步异常。强调优质蛋白摄入，动物蛋白优于植物蛋白。

5. 服用药物延缓肾功能进展：在医师建议下服用“尿毒清、黄葵胶囊”等药物延缓肾功进展。

6. 定期监测肾功能、尿常规；间隔2个月左右定期复查血肌酐、尿常规，观察肾功能变化情况，以便调整药物。

高血压性肾病是一种严重的健康问题，需要引起足够的重视。在日常生活中，我们应该积极采取措施预防高血压性肾病的发生，如保持健康的生活方式、定期体检等。同时，对于已经患有高血压的患者，应该积极控制血压，定期进行肾功能检查，及时发现并治疗高血压性肾病，以防止病情恶化，保护肾脏健康。