

# 癫痫发作的护理措施

□ 王海燕

癫痫是一种常见的神经系统疾病,其特征是反复发作的抽搐和意识丧失。对于患者及其家庭成员来说,了解并正确处理癫痫发作是非常重要的。本文将向您介绍癫痫发作的护理措施,以帮助您更好地照顾癫痫患者。

## 一、了解癫痫发作的症状

癫痫发作的症状包括抽搐、意识丧失、口吐白沫、呼吸急促等。大多数癫痫发作是由大脑中的异常放电引起的。了解这些症状可以帮助您在患者发作时迅速采取适当的措施。

## 二、保持患者安全

在癫痫发作期间,患者可能会失去意识并做出危险的行为。因此,保持患者安

全是非常重要的。将患者放置在平坦的地面上,移开周围的障碍物,以避免患者在发作时受伤。如果患者在床上发作,请确保床边有柔软的垫子,以减少摔伤的风险。

## 三、保持呼吸道通畅

癫痫发作时,患者可能会因为抽搐而出现呼吸道阻塞的风险。因此,在患者发作时,请将患者的头部转向一侧,以便分泌物可以流出,避免窒息。同时,请勿强行按压患者的肢体,以免造成骨折或关节脱臼。

## 四、提供舒适和支持

在癫痫发作期间,患者可能会感到极度不适。因此,提供舒适和支持是非常必

要的。将患者的衣领纽扣解开,以保持呼吸畅通。如果患者在发作期间出汗较多,请及时更换干净的衣物和床单,以保持干燥和舒适。

## 五、记录发作情况

记录患者的发作情况可以帮助医生更好地了解病情,制定更有效的治疗方案。请注意记录发作的时间、频率、症状以及其他相关情况。这有助于医生评估治疗效果和调整药物剂量。

## 六、合理安排饮食

癫痫患者的饮食对病情控制非常重要。请遵循医生的建议,合理安排患者的饮食。避免过度饥饿或饱食,以免诱发癫痫发作。同时,避免食用可能诱发癫痫的

食物,如辛辣、刺激性食物和饮料等。

## 七、保持良好的生活习惯

保持良好的生活习惯有助于控制癫痫发作。请鼓励患者保持充足的睡眠,避免过度劳累和精神紧张。同时,请遵循医生的建议,定期进行身体检查和评估,以便及时调整治疗方案。

总之,癫痫发作的护理措施包括保持患者安全、保持呼吸道通畅、提供舒适和支持、记录发作情况、合理安排饮食和保持良好的生活习惯等。了解这些护理措施,可以帮助您更好地照顾癫痫患者,提高他们的生活质量。

(作者单位:河北省张家口市第一医院)

# 小儿消化不良的病因

□ 王娇娇

小儿消化不良是一种常见的儿科疾病,常常表现为腹胀、腹泻、呕吐等症状。了解小儿消化不良的病因,对于预防和应对这种疾病非常重要。本文将为您解析小儿消化不良的病因,并提供一些实用的预防和应对措施。

## 一、小儿消化不良的病因

1. 饮食不当: 小儿消化系统尚未完全成熟,饮食不当可能导致消化不良。如过量食用油腻、不易消化的食物,或频繁食用零食等,都可能加重消化负担,导致消化不良。

2. 肠道菌群失调: 小儿肠道菌群尚未发育完善,易导致肠道菌群失调,从而影响消化功能。长期使用抗生素类药物也可能导致肠道菌群受损,引发消化不良。

3. 消化酶不足: 小儿体内消化酶分泌不足,尤其是胆汁分泌不足,可能导致食物难以消化,进而引发消化不良。

4. 肠胃功能较弱: 小儿肠胃功能相对较弱,对食物的消化吸收能力较弱,易受外界因素影响,如气候变化、感染等。

5. 精神因素: 精神紧张、焦虑、抑郁等情绪因素也可能影响消化功能,导致消化不良。

## 二、预防小儿消化不良的措施

1. 合理饮食: 家长应合理安排小儿饮食,避免过量食用油腻、不易消化的食物,尽量选择易消化的食物。同时,要控制零食的摄入,避免影响正餐。

2. 培养良好的饮食习惯: 定时定量进餐,避免暴饮暴食。尽量少吃生冷、辛

辣、刺激性食物,保持饮食清淡。

3. 适量补充益生菌: 适当补充益生菌可以调节肠道菌群,增强消化功能。家长可以给小儿购买含有益生菌的食品,如酸奶、乳酪等。

4. 合理使用抗生素: 在确需使用抗生素时,应遵医嘱,根据病情和药物性质掌握使用剂量和时间,避免肠道菌群受损。

5. 加强肠胃护理: 注意小儿腹部保暖,避免受凉。保持良好的作息和情绪调节,避免紧张、焦虑、抑郁等不良情绪的影响。

## 三、应对小儿消化不良的方法

1. 观察症状: 一旦小儿出现消化不良症状,如腹胀、腹泻、呕吐等,应密切观察症状变化,以便及时就医。

2. 调整饮食: 根据病情调整小儿饮食,以易消化、清淡为主,避免刺激性食物和不易消化的食物。

3. 药物治疗: 在医生的指导下,可采用口服益生菌、助消化药等药物治疗。如有需要,可使用肠黏膜保护剂等新型药物。

4. 按摩与热敷: 对腹部进行按摩或热敷可缓解腹痛、腹胀等症状。按摩时注意力度适中,从上至下轻轻按摩。

总之,了解小儿消化不良的病因并采取相应的预防和应对措施对于缓解症状、促进康复非常重要。家长应关注小儿健康,科学喂养,合理护理,以预防和应对小儿消化不良。如有疑问,请及时就医。

(作者单位:河北省怀安普阳医院)

# 异常子宫出血的原因及治疗方法

□ 王金勇

异常子宫出血 (Anablatropia Uterine Bleeding) 是一种妇科常见症状,指月经周期规律正常的女性出现超过正常量的出血。这种情况可能发生在月经期间,也可能在非月经期间发生。它并非都是疾病所致,如青春期和绝经过渡期可能会因为激素水平的变化而发生不规则的出血。

## 一、导致异常子宫出血的原因

1. 激素水平紊乱: 包括内分泌系统功能异常或激素水平失衡,可能导致子宫内膜异常增生或脱落,从而引起异常子宫出血。

2. 子宫内膜病变: 如子宫内膜炎、子

宫内膜息肉、子宫内膜增生等,这些病变可能导致子宫内膜不规则脱落,从而引起异常子宫出血。

3. 子宫肌瘤: 子宫肌瘤是女性生殖器官最常见的肿瘤,它可能影响子宫收缩或血液供应,从而导致异常子宫出血。

4. 凝血障碍: 某些疾病如血小板减少症或纤维蛋白原缺乏症等可能导致凝血障碍,从而引起异常子宫出血。

5. 医源性因素: 某些治疗措施,如宫内节育器、激素替代治疗等,也可能导致异常子宫出血。

## 二、异常子宫出血的症状和体征

患者可能出现不规则的阴道流血,可

能伴有腹痛、头晕、乏力等症状。医生通常会通过妇科检查、B超、宫腔镜检查等手段来诊断异常子宫出血。

## 三、如何预防异常子宫出血

1. 保持健康的生活方式: 保持规律的作息,充足的睡眠,适当的运动,均衡的饮食,这些都有助于维持内分泌系统的正常功能。

2. 定期体检: 定期进行妇科检查和宫颈细胞学检查,有助于及早发现和预防妇科疾病。

3. 合理使用激素类药物: 在需要使用激素类药物时,应遵医嘱,合理使用,避免滥用。

## 四、治疗异常子宫出血的方法

治疗异常子宫出血的方法应根据具体病因和症状而定。对于激素水平紊乱引起的异常子宫出血,一般通过调整内分泌系统功能来达到治疗目的。对于子宫内膜病变、子宫肌瘤等器质性病变,可能需要手术治疗。对于凝血障碍等全身性疾病,应积极治疗原发病。

总的来说,异常子宫出血是一种常见的妇科症状,但不必过于恐慌。如果出现此类症状,应及时就医,以便得到正确的诊断和治疗。同时,保持健康的生活方式,定期进行妇科检查,也是预防和避免异常子宫出血的重要措施。

(作者单位:河北省盐山县人民医院)

# 短暂性脑缺血发作的紧急处理方法

□ 王静

随着生活节奏的加快,人们的生活压力也在不断增大,随之而来的各种健康问题也日益凸显。其中,短暂性脑缺血发作(TIA)就是一种常见且容易被忽视的问题。本篇文章将详细介绍短暂性脑缺血发作的特点,阐述其紧急处理方式,并提醒大家在日常生活中需要注意的事项。

## 一、认识短暂性脑缺血发作

短暂性脑缺血发作,简称TIA,是一种突然发生的脑部血液循环障碍,引起局部脑短暂性缺血,进而导致突发的、短暂性、可逆性神经功能缺损。发病无先兆,有过性的神经系统定位体征。一般无意识障碍,通常在几分钟内症状可自行恢复,但可能会反复发作。但一般在24小时内完全恢复,无后遗症。这种疾病通

常预示着脑卒中的发生,因此需要引起足够的重视。

## 二、紧急处理方式

1. 立即就医: 一旦怀疑自己可能发生了TIA,应立即拨打急救电话寻求帮助。在救护车到来之前,应保持冷静,尽量避免剧烈运动,以免加重病情。

2. 保持平卧,头偏向一侧: 在等待救援到来的时候,应保持平卧的姿势,头偏向一侧,以防止呕吐物阻塞呼吸道。

3. 记录症状: 详细记录每次TIA发作时的症状和持续时间,这有助于医生准确诊断和治疗。

## 三、注意事项

1. 保持健康的生活方式: TIA的反复发

作往往与生活习惯有关。合理饮食,避免高胆固醇、高脂肪的食物;适量运动,如散步、慢跑等有氧运动有助于改善血液循环;保持良好的作息时间,避免熬夜;戒烟限酒,吸烟和过量饮酒都会增加心脑血管疾病的风险。因此,患者应在医生的指导下,结合自己的实际情况,调整并且保持良好的生活习惯,以减少发作次数。

2. 控制高血压、糖尿病等慢性病: 高血压和糖尿病是引发脑卒中的重要危险因素。应定期监测血压和血糖水平,遵医嘱按时服药,控制病情。

3. 避免颈部过度活动: 在发作期间,应尽量避免颈部过度活动,以防止病情加重。

4. 定期体检: 定期进行体检有助于

及早发现并治疗潜在的疾病。建议中老年人每年进行一次全面的身体检查。

5. 关注家族病史: 有家族病史的患者应更加关注家族成员的健康状况,及早发现并治疗相关疾病。

总之,短暂性脑缺血发作是一种需要引起足够重视的疾病。在日常生活中,我们应养成良好的生活习惯,关注身体健康,定期体检,及早发现并治疗潜在的疾病。同时,对于已经患有TIA的患者,应在医生的指导下积极治疗,调整生活习惯,以减少发作次数。只要我们认真对待这个问题,相信我们能够有效地预防和控制短暂性脑缺血发作所带来的风险。

(作者单位:河北省盐山县寿甫中医医院)