



什么是小儿癫痫 如何诊断更准确

小儿癫痫是小儿神经系统常见疾病之一。该病是多种原因造成的慢性脑功能障碍，主要是脑部的神经元过度放电，导致中枢神经系统功能失常。临床表现为意识改变或丧失、肢体抽动、感觉异常、特殊行为等，会对躯体、认知、精神心理和社会功能等多方面产生不良影响。

云南省中医医院儿科主治医师方春凤说：“癫痫在疾病谱中算比较复杂的疾病，我们应当明确3个概念。第一，癫痫发作指的是一种症状，是指由脑部神经元异常和过度超同步化放电所导致的临床现象，分为运动性、感觉性、自主神经性；第二，癫痫是一种疾病，有两次以上的癫痫样发作，且两次发作间隔24小时以上，临幊上就考虑是癫痫，但这不是绝对的，我们也遇到过只发作一次结合实验室检查就可以诊断的患者；第三，在儿科比较常见的还有癫痫综合征，指的是一组特定的临床表现，他们会有相同或类似的临床表现以及相同的脑电图表现，这一类癫痫患者我们称为癫痫综合征。”

由于癫痫的临床表现多种多样，且与其他很多疾病症状类似，因此，对于小儿癫痫的鉴别和评估至关重要。“之前有一位10多岁的患者，因频繁呕吐无法控制，来医院就诊，最开始是到消化科治疗，但没有

很好的疗效，后来我们发现患者在呕吐时目光明显有些呆滞，就想到可能是不典型的癫痫发作。我们为患者做了脑电图后，检查结果显示在明确位置有异常放电，便给她使用了抗癫痫药物，很快症状就得到了改善。”方春凤介绍，有些症状和癫痫症状类似的疾病，比如热性惊厥，一般是在发热过程中出现，尤其是在体温上升的过程中出现。还有低钙性抽搐、心源性晕厥、低血糖导致的晕厥、运动障碍、睡眠障碍等，都需要和癫痫区分开。因此，对于不明原因的抽搐、昏迷、意识改变、行为异常等，应当及时就医。

方春凤表示，在癫痫发作的急性期，不太建议使用中医的针灸疗法，为了达到更好的治疗效果，建议在症状的缓解期或者较平稳的阶段采用针灸。日常生活中，应当保持良好的生活习惯和健康的生活方式，包括规律作息、充足睡眠、饮食均衡、避免过度疲劳等；已经确诊为癫痫的患者，应尽量避免可能触发癫痫发作的诱因，按照医生的指导，规律服用抗癫痫药物，并定期复诊监测病情。同时，癫痫不仅是一个神经系统躯体性疾病，也会伴随心理疾患，建议进行相关的精神心理筛查及心理辅导。

本报记者 丁李满园

云南省“世界肝炎日”主题宣传周活动启动

7月28日是第13个“世界肝炎日”。为进一步提升全民对病毒性肝炎防治问题的关注，云南省卫生健康委员会在当天开展了2023“世界肝炎日”主题宣传周启动仪式及义诊活动。

今年的宣传主题是“坚持早预防，加强检测发现，规范抗病毒治疗”。

活动现场，参与活动的各单位向群众发放丙肝、乙肝为主的病毒性肝炎防治宣传资料、普及防治知识，医务人员针对群众关心的各类肝炎问题，包括肝炎的危

害、传染途径、预防治疗、疫苗接种以及我国的医保政策等进行了详细解答，以提高群众自我保护意识和能力，减少群众对病毒性肝炎的恐惧和对患者的歧视。

此外，省、市有关医疗机构在现场开展了有关乙肝、丙肝等消化道传染性疾病义诊及扫码答题活动，为群众免费测量血压，提醒群众日常生活中饮食注意事项，引导群众树立对疾病早预防、早监测、早治疗的理念。

本报记者 陶彦然

公告牌 拨打12320热线 咨询心血管疾病

8月3日，拨打12320健康热线，听云南省阜外心血管病医院血管外科副主任医师陈澄为你解答有关心血管病方面的疑问。

专家简介：陈澄，云南省阜外心血管病医院血管外科副主任医师。现为中国医药教育协会血管外科专业委员会委员，中国心胸麻醉协会血管外科分会委员，云南省医师协会血管外科分会委员，云南省

医学会血管外科专业委员会青年委员会委员等。从事普外科及血管外科临床工作10余年，对主动脉夹层、主动脉瘤、外周动脉粥样硬化狭窄闭塞症、下肢静脉血栓、下肢静脉曲张等血管外科常见多发疾病的诊治有丰富的临床经验。

健康热线：0871-12320

热线时间：8月3日 9:00—11:00

本报记者 陶彦然

网传的颈椎病“自救指南”靠谱吗

近年来，颈椎病越来越呈现年轻化趋势，反复发作的疼痛正在压垮颈椎脆弱的年轻人。在年轻人聚集的社交平台上，病友们不仅会分享自己患病的经历，还依据自己治愈和保健的过程，整理发布了很多颈椎病“自救指南”。

在类似“希望所有患颈椎病的姐妹都能刷到这篇”“10年颈椎病，我这

样治好自己的”分享中，热心的网友为颈椎病找到“救命法宝”：戴颈托、“倒头法”、换枕头、按摩、热敷、贴膏药、正骨、做颈椎操……这些方法对颈椎病真的有效吗？到底应该怎样预防和治疗颈椎病？近日，记者采访了北京同仁堂中医医院骨病科主任翟炳生，助大家从中医的角度判断哪些手段能够真正有利于颈椎病的预防和康复。

防低头颈托——有利有弊

长时间佩戴会导致颈椎情况更差

近年来，各式各样的颈托在网络上悄然走红，有支架型、可充气型，还有可加热型、可按摩型，能起到固定矫形、支撑减压等作用，甚至打上了“骨科医生推荐”的标签。不少年轻人把戴颈托当成防止长时间低头、矫正脖子前倾等不良体态的便捷手段。有网友推荐说：“戴上颈托，工作多久脖子都没那么累了！”

翟炳生告诉记者：“颈托的功效没有那么‘神’，它限制了颈椎的活动，跟打石膏的原理是一样的。”佩戴颈托一般分为两种情况，第一是做完颈椎手术后，需要保护颈椎不能随意活动；第二是颈椎有急性的、充血性

的损伤，且疼痛比较剧烈时，需要佩戴。在只有轻微颈椎病的情况下，不主张长时间佩戴。

翟炳生介绍，虽然颈托能够对肌肉起到保护作用，但是长时间佩戴，会导致颈部肌肉力量减弱，肌肉平衡性变差，导致颈椎情况更差。尤其是充气型颈托是医用颈椎牵引器，部分患者佩戴时会出现头晕等症状。颈椎牵引虽然是治疗颈椎病重要的手法之一，但是，颈椎牵引不是次数越多越好，也不是时间越长越好，过度牵引可导致颈椎附着的韧带松弛，加速颈椎的退行性病变，降低颈椎的稳固性。

“倒头法”——非常不可取

会出现颈椎前移、头晕等诸多状况

“平躺在床上，头向后仰挂在床沿几分钟，每晚头朝下躺5分钟，起来之后立刻会觉得脖子舒服好多！”这就是网上流传的“倒头法”，有网友推荐“倒头法”称，不仅不用动就能缓解症状，还有“增加脑供血”“辅助睡眠”等很多好处。

对于这种“倒头法”，翟炳生认为非常不可取。他说：“枕骨，也就是后脑勺，是一定要有东西托住的。”对于长期低头族来说，弯曲的颈椎会变直，或者有变直的趋势，“挂”久了会出现颈椎前移的情况。同时，头后仰挂着，会让血液迅速聚集在头部，导致头晕。对于有血管硬化、椎动脉硬化的人来说，这个动

作更是非常危险，“促进头部血液循环”是没有科学根据的。

有些人在睡觉时肩部着床，只有后枕部挨着枕头，让颈椎悬空。“这种悬空会使颈椎后侧肌肉用力、产生紧张乃至痉挛的情况。”翟炳生建议，躺卧时应该用枕头托住颈椎，避免长时间悬垂头部或仰头。在枕头的选择上，高度应在一拳至一拳半（10~15厘米），传统荞麦皮或记忆保健枕等材质均可。枕头能完全托住颈椎，并且顶出颈椎的正常弧度，可以减轻颈椎关节的压力，让颈椎关节恢复正常，让紧张的肌肉放松下来，从而减轻对神经血管的卡压。

颈椎保护——被动放松还不够

要主动锻炼、养成良好的生活习惯

在很多网友分享的颈椎病“自救指南”中，能看到热敷、贴膏药、按摩、正骨等方法。

翟炳生认为，贴膏药、热敷确实可以暂时缓解颈椎不适，起到辅助放松的作用，但要注意避免皮肤过敏或损伤。而按摩、推拿、正骨则一定要选择有资质的正规中医院，首先经过医生检查，判断患者病情的轻重。如果是很轻的颈椎病，只有颈肩部的不舒服，没有神经压迫，是可以做推拿按摩的。如果病情较重，做推拿按摩后反而可能会使病情（如疼痛、麻木等）加重。

在翟炳生看来，保护颈椎，只让颈椎被动放松是远远不够的，还应该对颈椎进行主动的锻炼，比如颈椎操

就可以很好地改善肩颈问题。颈椎操的种类有很多，主要是通过上下左右，轻缓转动头部、颈部的方式，来达到对颈部的局部锻炼。一方面增加颈部肌肉的力量，牵拉、舒展以增加肌肉的弹性、柔性；另一方面，通过往左、往右、往后仰、往前低头等动作，提高关节的活动度。

“保护颈椎，要将被动放松和主动锻炼结合起来，事半功倍。同时，要养成良好的生活习惯，减少长时间低头看手机、电脑，注重作息规律，避免熬夜。也应避免长时间吹空调、吹风扇等，避免造成颈部受凉，加重症状。”翟炳生说。

据中国青年报 记者 张诗童