



## 大医精讲

## 海南日报 融媒看点

■ 本报记者 马珂

“患了癫痫别放弃，规范诊疗帮助您。”6月26日下午4点，海南日报健康融媒工作室推出《大医精讲》系列科普直播栏目第十三期，邀请海南医学院第一附属医院神经内科主任医师、海南医学院第一临床学院副院长李其富，在线科普癫痫的诊断、急救和治疗，吸引了数万人观看。

儿童青少年发病率较高  
超1/3患者未得到规范治疗

今年6月28日，是第十五个“国际癫痫关爱日”，今年的主题为“癫痫关爱在社区”，旨在推进城市社区癫痫防治管理。本期《大医精讲》直播旨在让更多人知道癫痫可以治，以及如何规范治疗。

6月26日下午的直播中，李其富表示，癫痫俗称“羊角风”或“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。打个比方，大脑好比一个精密的计算机芯片，由成百上千的微电路集合而成，各种原因导致的电路异常，都可能诱发这些微电路同步产生异常脉冲电流，而导致机器故障。其中，婴幼儿及青少年最常见的原因为先天发育异常、产伤、感染及遗传因素。对于成年人，脑外伤、脑肿瘤、脑血管病、颅内感染、老年痴呆等多种神经系统疾患，以及严重的全身系统疾病，均可引起癫痫的病因。

癫痫是神经科仅次于脑卒中的第二大常见疾病，我国患病人数约为900万，儿童和青少年发病率较高。癫痫是严重影响患者身心健康和生活质量的慢性疾病，然而它又是可以控制发作甚至治愈的神经科疾病。由于人们对癫痫病缺乏正确认识，大多数癫痫患者得不到合理有效的治疗。资料显示，我国约有40.6%的癫痫患者未接受过抗癫痫药物治疗，35.4%的患者未得到规范的治疗。

总之，当身体出现以上异常时，应及时就医，避免耽误治疗。

癫痫半年不发作  
可接种新冠疫苗

## 网友互动

问：癫痫患者能接种新冠疫苗吗？

李其富：癫痫发作与疫苗接种的关系目前有争议。一般情况下，在癫痫得到控制半年及以上不发作的，可按时接种疫苗。国际抗癫痫联盟专家指出，虽然目前尚无证据提示癫痫疾病将特异性升高新型冠状病毒肺炎疫苗接种后出现副作用的风险。因此，癫痫疾病并非新冠疫苗的绝对禁忌症。

问：癫痫病会遗传给家人吗？

李其富：大量的遗传学研究表明，癫痫的确是一种遗传性疾病，癫痫病人的家属患癫痫的机会比正常人群高四到七倍。而且癫痫病人的近亲患癫痫的概率更大。有人调查过，若父母一方为原发性癫痫(找不到明显病因的癫痫)，他们的子女患癫痫的占2.4%~4.5%。现实生活中由遗传因素引发的癫痫发作只占所有癫痫的一小部分，因此，患者不必过分担心癫痫的遗传因素。

问：哪些患者需要进行癫痫的遗传学检查？

李其富：近年来，随着癫痫基

因检查技术的成熟及普及，越来越多的癫痫患儿可以进行癫痫遗传学方面的检查，明确病因诊断。早发性癫痫、具有癫痫家族史的患者、发育异常或倒退的患者、药物难治性癫痫需要进行癫痫基因的检查。

问：癫痫患者可以结婚吗？

李其富：适龄的癫痫病患者在病情稳定时，如果男女双方同意，是可以结婚的。但在择偶时要注意避免近亲和“同病相怜”，因为原发性癫痫与遗传有关，其有关的亲属中有较多致病基因携带者，如果进行近亲婚配，则其子女的发病率比非近亲婚配者高，若父母双方都有癫痫，子女得癫痫的机会大约是正常人群的20倍。而目前尚无遗传学检查方法可以预防子代发病。为了减少子代的发病率，择偶时应尽量避免。

癫痫患者开始怀孕后，发作次数增加，通过肝脏代谢，胎儿组织和胎盘易致抗癫痫药血清浓度降低，而不能控制发作。抗癫痫药物胎儿致畸发病率为2.2%~13.8%，常见的畸形表现为腭裂、唇裂、心脏异常等。因此，在孕期需要选择对胎儿影响小的抗癫痫药物，尤其是在怀孕的前3个月，同时还需要补充叶酸，预防胎儿神经管发育畸形。

(马珂整理)

5000万



全球癫痫患者人数

60%

患者病因不明确

1/3 患者缺乏有效治疗



900万

中国癫痫患者人数

40-50万

中国每年新增癫痫患者

在中国，  
癫痫已经成为神经科  
第二大常见病

来源：《临床诊疗指南·癫痫病分册》

制图/许丽



## 人物名片

李其富：海南医学院第一附属医院神经内科教授、主任医师，海南医学院第一临床学院副院长，擅长脑血管病、癫痫、头痛等相关疾病的诊疗。



## 健康海南行动

## H 海南中医药 传承与创新

## 睡好子午觉

■ 本报记者 马珂

充足的睡眠能让大脑和体内的脏器得到休息和修复。因此，我们提倡良好的睡眠习惯，海南医学院第二附属医院中医科副主任医师吉贞料建议——养生宜睡子午觉。

在古代的养生之道中，“三寒、两倒、七分饱”的理念最为世人称道，古人甚至把这称为百年养生的三大法宝。所谓“两倒”，就是指要睡好“子午觉”。子午觉就是每天子时和午时按时入睡，子时是晚上11时至次日凌晨1时，午时是中午11时至下午1时。

从中医“子午流注”理论来讲，子时胆经当令，胆气生发起来，全身气血才能随之而起，而养胆经的最好办法就是睡觉。胆有多清，脑有多清，子时入眠，晨醒后头脑清晰、面色红润，反之，则面色青白。子时是一天中阴气最重的时候，这个时候休息，最能养阴，睡眠效果最好，起到事半功倍的作用。如因熬夜错过了这个时间的睡眠，肝胆得不到充分的休息，导致面色发黄、皮肤粗糙、长色斑、生白发，肝胆功能失调等症状。

人体的健康全靠有规律的“养”，“子午流注”理论从另一个侧面佐证了“子午觉”对人体的重要性。人只有遵循人体经脉气血运行的自然规律，“饮食有节，起居有常”，方能使身体达成和谐，进入健康佳境。

现代医学常识告诉我们，为保持正常体力，成年人平均睡眠的时间为8小时左右。

午休以“小憩”为主，午时“合阳”时间则要小寐，大概15分钟~30分钟即可，即使不能够睡觉，也应“入静”，使身体得以平衡过渡，提神醒脑、补充精力。午休不宜过长，因为午睡时间太长，会扰乱人体生物钟，影响晚上睡眠。在前一晚睡眠时间充足的情况下，若午睡超过1小时，人会进入深度睡眠，可能造成睡眠惰性，似醒非醒，睡眠质量差，反而造成浑身无力，越睡越累的状态。

为了确保好的睡眠质量，古人总结了许多“睡方”。如“卧不覆首，眠不北向”“睡不张口，卧不当风”“睡前不恼怒、不进食”等。总结睡子午觉的注意事项如下：

1. 肚子要保暖：天气再热也要在肚子上盖一点东西。

2. 不要在有穿堂风口的地方休息。

3. 睡前最好不要吃太油腻的食物，因为这样会增加血液的黏稠度，加重心血管病发。

4. 注意睡眠姿势：午休哪怕是打个盹，姿势应该是舒服地躺着，平卧或侧卧，最好的是头高脚低、向右侧卧。避免坐着或趴在桌子上睡，这会影响头部血液供应，让人醒后头昏、眼花、乏力。

特殊人群的午休要注意的事项：

1. 对于超重的人，饭后午睡易使肥胖加剧，不妨放在午饭前睡20分钟~30分钟。对于低血压的人而言，午睡时，血流速度缓慢，本身黏稠度高的血液易在血管壁上形成血栓，诱发中风风险。

2. 低血压的人：午睡时间不宜长，最好以半小时为宜。

3. 血液循环系统有严重障碍，特别是因脑血管疾病而经常头晕的人群，饱餐后不宜立即午睡，因饱餐后皮肤、消化道的供血相对多，而大脑的相对少，此时发生脑血管意外的风险大。所以建议在餐前或餐后半小时，喝杯白开水再午睡，这种午睡能减少脑血管意外的风险。

## 癫痫发作如何急救？

## 不着急做心肺复苏 别往嘴里塞东西

■ 本报记者 马珂

日常生活中发现癫痫发作的患者，应该做哪些急救措施呢？

李其富表示，癫痫发作的时候要迅速移开附近可能会造成患者伤害的物品或搬离至安全地带，家属一定要小心地把患者引导到安全的地方，不要让患者伤到自己或是摔倒。将病人调整为侧躺姿势，这样有助于呼吸道内的分泌物排出，避免呛到或者引起吸人性肺炎；如果身体姿势无法调整的话，请将病人的头部向两侧偏转，并及时擦去分泌物。

同时，取下病人身上眼镜等尖锐物品，松开病人的领带，解开或脱掉紧身衣服，使病人可以顺畅呼吸。

李其富提醒，遇到癫痫发作患者，不要强行制止患者的抽搐，也不要强行按动病人，以免引起骨折、关节脱臼、患者肌肉撕裂；不必急着做人工呼吸和胸外按压，患者在大发作期间身体僵硬，胸部僵硬，可能会呼吸暂停，出现面色发青，嘴唇发紫缺氧的表现，在数十秒后转为阵挛期(一下一下抽动)的时候，呼吸会自然恢复，你如果强行挤压的话，很可能造成胸骨骨折。

另外，观察抽搐开始的时间点，看抽搐持续了多少时间到意识完全清醒总共多长时间。同时

轻轻呼唤患者的名字以确认是否意识不清，仔细观察发作时的症状并记录下。如果强直阵挛发作超过5分钟，应及时送医院。

生活中，很多人看到癫痫患者会掐虎口、掐人中，或者担心患者发作时，不小心咬舌头，往他们嘴里塞东西，这种做法正确吗？

李其富表示，癫痫是神经元异常放电导致的，脑神经元异常放电不停止，就无法终止病人的抽搐。掐人中不仅无法终止抽搐，还有可能带来额外的伤害，比如压伤等。癫痫时别往嘴里塞东西。因为癫痫发作时强大的咬肌闭合有可能导致患者会咬断塞入的东西，而断裂物品容易引起窒息。如果没有专业的急救人员在场，请勿往患者嘴里放任何东西，相对于可能出现的舌咬伤，窒息的后果严重得多。



获取更多权威健康资讯  
关注“兜医圈儿”微信公众号

## “逐梦自贸港 医保伴我行”

医保政策现场推介会  
海口举行

本报讯(记者马珂)近日，由海口市医疗保障局主办的“逐梦自贸港 医保伴我行”医保政策现场推介咨询活动在秀英区大购物中心举办。此次推介会，旨在进一步提升城乡居民对医保政策的知晓率和满意度，向社会各界更好地推介和普及医保政策，让医保政策走到群众身边去，更好地服务于群众。

现场活动宣传形式多样，丰富多彩。现场提供政策面对面咨询、爱心义诊以及免费赠送防疫物资、礼品等。同时，现场组织乐队演出、小丑互动等群众喜闻乐见的活动，通过“娱乐+”的方式向现场的广大市民群众普及医保政策，推广医保电子凭证，宣传防止欺诈骗保、医疗药品等医保相关政策。

据悉，海口市医保政策现场推介会咨询活动从5月一直持续至7月共举办108场，覆盖海口的21个街道、22个镇，在商场、公园、农贸市场、居民社区、农村等与城乡居民群众面对面，帮助参保居民更清晰、详细地了解医保政策。