

癫痫发作时的急救措施

朱 进

癫痫因其突然性和不可预测性，往往给患者及其周围的人带来极大的困扰和恐慌。癫痫发作时，正确的急救措施不仅能够最大程度地减少患者的伤害和风险，还能后续的医疗救治赢得宝贵时间。那么，面对癫痫发作，我们究竟应该如何应对呢？

一、保持冷静，切勿惊慌失措

当发现有人癫痫发作时，我们的第一反应可能是惊慌和不知所措。然而，保持冷静是急救的第一步。要知道，大多数癫痫发作会在3-5分钟内自然停止，我们会尽量保持镇定，避免因慌乱而采取不当措施。同时，要迅速观察周围环境，确保患者处于安全的位置。

二、确保环境安全，防止二次伤害

癫痫发作时，患者可能会失去意识、全身抽搐，摔倒或碰撞到周围物品。因此，我们首先要迅速清理患者周围的危险物品，如尖锐物品、热水瓶等，以防止患者在抽搐过程中受伤。如果可能的话，将患者缓慢地移至一个平坦且安全的地方，远离可能造成伤害的物体或环境。在移动患者时，要避免突然移动或强行拉

扯，以免造成额外的伤害。

三、保持呼吸道通畅，防止窒息

呼吸道通畅是癫痫发作急救的关键。癫痫发作时，患者可能会因口腔分泌物增多或呕吐物导致呼吸道阻塞。因此，应让患者平躺，并且头部偏向一侧，解开患者衣领扣子，腰带等。同时，要清除患者口腔和鼻腔的分泌物，确保呼吸道畅通。如果患者的头部无法自然偏向一侧，可以用手轻轻托起其下巴，使其头部保持侧倾。

四、防止舌头咬伤，保护口腔安全

癫痫发作时，大脑神经异常放电可能导致口腔肌肉痉挛，出现牙关紧闭的症状。这时，患者的舌头很容易被咬伤。为了防止这种情况发生，我们可以在患者的上下牙齿之间放入一块清洁、干燥的软布、折叠的纱布或压舌板等物品，使其稍微分开，减少咬伤风险。但要注意，如果患者已经紧闭双嘴，则不要强行撬开，以免造成损伤。同时，要确保放入的物品不会阻塞患者的呼吸道。此外，也不要给患者喂水或喂药，因为此时患者已丧失意识，吞咽功能受限，喂水喂药容易引起呛咳和窒息。

五、避免强行按压肢体，让其自然抽搐

癫痫发作时，患者的肌肉会抽搐，这是大脑神经异常放电的直接表现。在这种情况下，我们千万不要强行按压患者身体。正确的做法是让患者自然抽搐，一般情况下，抽搐会在几分钟内自行停止。在此期间，我们要密切关注患者的症状变化，特别是抽搐的程度和持续时间。

六、密切观察症状，记录发作过程

在癫痫发作时，密切观察患者的症状是非常重要的。我们要记录发作的持续时间、抽搐的程度以及是否有其他症状出现。这些信息对于医生后续的诊断和治疗具有重要意义。同时，要观察患者是否有呼吸困难、意识丧失等严重症状。如出现上述症状，应立即拨打120。在等待过程中，继续保持患者的呼吸道通畅，并继续观察。

七、及时呼叫急救车，送往医院救治

如果癫痫发作持续时间较长（超过5分钟）或伴有其他症状，如呼吸困难、意识丧失等，我们应立即拨打急救电话。同时，要向急救人员详细说明患者的病史和发作情况，以便他们能够更好地

地了解患者的病情并提供针对性的救治措施。

八、发作后的护理与注意事项

癫痫发作结束后，患者可能会感到疲劳、头痛、肌肉酸痛等不适症状。这些症状通常会在数小时或数天内逐渐缓解。在此期间，我们要给予患者充分的休息和关爱，避免其从事危险活动或过度劳累。同时，要鼓励患者积极寻求医疗帮助，遵循医嘱进行治疗和管理，以提高生活质量并减少发作的次数和严重程度。

对于癫痫患者来说，除了急救措施外，日常生活中的预防和管理同样重要。他们要遵医嘱按时服药，规避诱发因素，如过度兴奋、疲劳等。同时，要保持规律作息和充足睡眠，避免从事危险活动，并定期复查以监测病情变化。此外，学会识别发作先兆并及时采取保护措施也是非常重要的。

癫痫发作时的急救措施并不复杂，但需要我们保持冷静、迅速行动并密切关注患者的症状变化。通过正确的急救措施和日常生活中的预防管理，我们可以最大程度地减少癫痫患者的伤害和风险。

(作者单位系安庆市立医院)

继发性高血压:隐藏在血压升高背后的“真凶”

刘叶美

高血压是一种常见的慢性疾病，许多人认为它只是与年龄、饮食和遗传有关。然而，有一类高血压并非“独立存在”，而是由其他疾病或病因引发的，这就是“继发性高血压”。与原发性高血压不同，继发性高血压有明确的病因，且通过治疗原发病，血压往往能够得到有效控制。

高血压的定义：

在未使用降压药物的情况下，诊室血压 $\geq 140/90\text{mmHg}$ ，或家庭血压 $\geq 135/85\text{mmHg}$ 或24小时动态血压 $\geq 130/80\text{mmHg}$ ，白天血压 $\geq 135/85\text{mmHg}$ ，夜间血压 $\geq 120/70\text{mmHg}$ 。测量前休息5分钟，测量2-3次，间隔30-60秒，诊室血压需要非同日3次测量，家庭血压需连续5-7天测量，动态血压取24小时血压的平均值。

继发性高血压的特点

继发性高血压占有高血压病例的5%-10%，它的特点是血压升高由某种明确的疾病或病因引起，而非单纯的遗传或生活方式问题。如果未能及时发现和治疗，继发性高血压可能导致严重的心血管并发症，其次，继发性高血压的发病年龄通常较年轻（小于30岁或大于50岁），且血压水平较高，常规降压药物效果不佳。

继发性高血压的“真凶”是

谁？

以下是几种常见的“幕后真凶”：

1.肾脏疾病：高血压的“始作俑者”
当肾脏出现问题时，如肾小球肾炎、肾动脉狭窄或多囊肾，会导致水钠潴留和肾素-血管紧张素系统激活，从而引发高血压。
2.内分泌疾病：激素的“失控”
原发性醛固酮增多症：肾上腺分泌过多的醛固酮，导致水钠潴留和血压升高。
嗜铬细胞瘤：肾上腺肿瘤分泌过多的儿茶酚胺，引起阵发性高血压，伴有头痛、心悸和出汗。
库欣综合征：皮质醇分泌过多，导致脂肪重新分布、血糖升高和高血压。
3.睡眠呼吸暂停综合征：夜间血压的“隐形杀手”
睡眠呼吸暂停综合征患者在睡眠中反复出现呼吸暂停，导致缺氧和交感神经兴奋，进而引发血压升高。
4.药物性高血压：不可忽视的“人为因素”

如长期使用避孕药、非甾体抗炎药（如布洛芬）、糖皮质激素等。

继发性高血压的“蛛丝马迹”

以下是一些值得警惕的信号：
1.血压突然升高：原本血压正常的人突然出现高血压，或原本控制良好的高血压突然恶化。
2.年轻患者的高血压：30岁以下的年轻人出现高血压，尤其是没有家族史或肥胖等危险因素时。
3.难治性高血压：使用三种或以上降压药物仍无法控制血压。
4.伴随症状：如头痛、心悸、出汗（嗜铬细胞瘤）、肌肉无力（原发性醛固酮增多症）、肥胖和皮肤紫纹（库欣综合征）等。

如何揪出“幕后真凶”？
诊断继发性高血压需要详细的病史询问、体格检查和一系列辅助检查。医生会询问患者的病史，进行体格检查发现一些线索，实验室和影像学及一些特殊检查可以帮助深挖继发性高血压病因。

直击“真凶”，血压自然下降
继发性高血压的治疗关键在于针对病因进行治疗。以下是常见的治疗方法：
1.治疗原发病：
肾动脉狭窄：可通过血管成形术或支架植入术治疗。
嗜铬细胞瘤：手术切除肿瘤是首选治疗方法。
原发性醛固酮增多症：可使用醛固酮拮抗剂（如螺内酯）或手术治疗。
睡眠呼吸暂停综合征：可通过持续气道正压通气（CPAP）治疗。

2.药物治疗：
在治疗原发病的同时，还需要使用降压药物控制血压。
3.生活方式调整不能忽视：
低盐饮食、戒烟限酒、适量运动和保持体重有助于血压管理。
预防最关键：早发现、早治疗
定期体检：尤其是有高血压家族史或高危因素的人群。
关注身体信号：如出现不明原因的头痛、心悸、肌肉无力等症状，应及时就医。
避免滥用药物：如非甾体抗炎药、避孕药等。
继发性高血压虽然占比较低，但其危害不容忽视。通过了解其病因、症状和治疗方法，我们可以更好地预防和管理这一疾病。如果您或身边有人有难以控制的高血压，建议尽早就到医院进行详细检查，揪出“幕后真凶”，还您一个健康的血压！
(作者单位系芜湖市第二人民医院)

高血压患者的日常护理

潘宏娟

要有有效的控制高血压，保持良好的生活方式非常重要，主要包括饮食控制、适量运动、戒烟限酒以及保障良好的睡眠质量等方面。

首先，做好自身饮食控制，对于高血压患者要保持低盐、低脂及低糖的饮食习惯，特别是盐分过多摄入不利于血压的有效控制，要控制油脂的摄入，减少高脂肪及高热量食物的摄入，如动物内脏、肥肉、油炸食品等等。平时多食用富含纤维素的水果、蔬菜及膳食纤维类的食物。如果在允许的情况下适量摄入富含镁、钾、钙等微量元素的食物，如紫菜、海带、香蕉等，也有助于降低血压。

其次，合理的运动对于预防及控制高血压也具有重要的意义，对于高血压患者运动应选择有氧

运动为主，如慢跑、快走、骑自行车、练太极等，以此增强心血管功能，一般每周至少运动150分钟以上的运动量，运动要量力而行、循序渐进进行，避免剧烈运动及过度劳累，通过运动来有效的调节心血管功能，也有利于提升自身的免疫力。

再次，要保持良好的生活习惯，注意戒烟戒酒，戒烟或戒酒对控制高血压至关重要，因为烟雾中的尼古丁对血管有促进作用，导致血管收缩，导致血压升高，不利于患者血压的控制，同时也容易引起动脉硬化，也不利于血压的控制，还会导致并发症的发生，而过量饮酒也会导致血压明显升高，增加心血管疾病发生的风险。

此外，充足的睡眠是维持血压稳定的重要因素，只有有良好的睡眠

心力衰竭（简称心衰）是心血管内科常见的、严重的心脏疾病之一，是由于心脏不能够有效地泵送足够的血液以满足机体的需求，从而引发的一系列的症状，严重影响患者的日常生活质量。为了保证日常健康，心力衰竭患者应该做好居家。本文通过科普对心力衰竭患者的概念、如何有效的预防心力衰竭及心力衰竭的居家护理方法，以便为患者提供相关知识和指导，帮助患者和他们的家人更好地管理这一疾病。

一、什么是心力衰竭

心力衰竭是常见的心脏病，心力衰竭后心脏泵血功能无法满足身体的各个器官及组织的需求，导致机体代谢受到极大的影响，是由多种心脏疾病或其他疾病而引起的心脏功能障碍的综合。

临床上心力衰竭分为左心衰竭、右心衰竭及全心衰竭，左心衰竭是由于左心室无法将血液能够有效地泵出，从而引起肺淤血的表现，患者表现出胸闷、呼吸困难等临床症状；右心衰竭是由于右心室无法将血液顺利泵入肺部进行氧合，从而引起静脉回流受阻，导致全身性水肿及淤血性肝硬化的表现。

心力衰竭根据其心衰的类型而表现各异，包括胸闷、呼吸困难、疲劳乏力、水肿及心悸等，严重患者也可能会有心绞痛、心律失常等症状，甚至心源性休克及猝死等并发症。

二、如何有效的预防心力衰竭

预防心力衰竭应该做的以下几方面：

1、保持良好的生活方式:健康饮食对于疾病的预防起到至关重要的作用，因此要做的均衡饮食，多食新鲜的蔬菜及水果，低盐、低脂及低糖饮食，避免多盐、高糖及高脂肪食物的摄入。特别是要避免出现暴饮暴食，做到少食多餐。注重劳逸结合，每天坚持有氧锻炼，戒烟及戒酒等。

2、有症状及早就医：当出现各种心血管症状时要及时就医，以免导致疾病的加重，最终出现心力衰竭的发生，当自身出现气促、乏力、胸闷及呼吸困难等症状时，及时就医，排除心血管相关疾病。

3、定期体检:定期体检能够发现隐形的心血管疾病，通过健康体检能够建立个人健康档案，对自己的身体状况做到了如指掌，当发现疾病后能够及时做到早诊断、早预防及早治疗。

4、合理用药:当不可避免发生心血管相关疾病后，及时按照医生的处方进行治疗，避免疾病的进一步恶化而引起心力衰竭。

三、心力衰竭患者如何做好居家护理

1、严格遵循医生的治疗方案

心力衰竭是慢性疾病，需要长时间的药物治疗，因此严格按照医生治疗方案进行治疗显得尤为重要，切不可中途停药或不按医嘱用药。定期复诊了解疾病控制效果也是必不可少的，能够及时调整治疗方案。

2、合理饮食

对于心力衰竭患者合理饮食对疾病的控制也显得尤为重要，饮食上要严格控制盐的摄入量，特别是咸菜、腌制食品等饮食要禁食。应选择低盐、低脂及低糖饮食，避免食用油炸食品和动物内脏等高胆固醇食物，饮食上适量摄入富含纤维、维生素及矿物质的新鲜水果、蔬菜和全谷物等。

3、合理运动

对于心力衰竭患者过量运动会加重心脏负担，容易导致心力衰竭疾病的复发，适量的体力活动可以帮助改善心肺功能，增强肌肉力量，提高身体的耐力和整体健康状况。因此要注意劳逸结合，进行适当的有氧运动，如进行散步、慢跑、骑自行车等运动可以有效地提高心脏的泵血能力，促进机体的血液循环，有利于改善机体的功能，提升免疫力和抵抗力。

4、注重休息和提升睡眠质量

患者充分休息及保障良好的睡眠质量能够提升自身的抵抗力及免疫力，这样才能更好的控制心力衰竭的复发，因此每晚保证7小时-8小时的睡眠时间，每天的作息时间尽量规律，尽量在每天相同的时间上床睡觉，这有助于调整身体的生物钟，提高睡眠质量，避免熬夜，不要过度劳累。

5、管理好自身的情绪

情绪激动会导致血压升高，也会加重心脏的负担，从而引起心力衰竭的复发，因此保障良好的心理情绪也尤为重要。多与家人和朋友进行沟通，充分融入家庭中，感受家庭的温暖，家人也要多陪伴患者，多与患者交流，促进其不良情绪的释放。患者也要学会自我心理放松的方法，当发现自我情绪不良时采取听轻缓音乐、做深呼吸、冥想等多种措施进行情绪释放，使其保持积极、健康的心理。

综上所述，心力衰竭严重的心血管疾病，当患者疾病复发后对患者的日常生活带来极为不利的影响，严重影响患者的生活质量，心力衰竭患者在积极治疗的同时，做好居家护理也尤为重要。居家护理中，患者需严格遵循医生的治疗方案，合理用药，生活中保持良好的饮食习惯以及合理的体力活动，做到规律的休息与睡眠，并注重自我情绪的控制，才能减少疾病的复发，提升生活质量，降低并发症的发生。

(作者单位系广德市人民医院)

己的感受，减轻孤独感，增强处理疾病的信心，保持乐观的生活态度，对健康管理充满信心，有助于提高自我管理的意愿和效果。

4、合理用药

多样高血压患者药物是有些控制血压的重要手段。目前有许多种类的降压药物，选择适合自己的降压药物进行治疗极为重要，严格按照医生的建议使用药物，同时坚持长期服用，避免突然停药，高血压患者在服用降压药物时，应注意药物的副作用，一些降压药物可能会引起头晕、乏力等症状，如果出现不适，应及时告知医生并进行调整，同时要注意预防体位性低血压，患者在起床或站立时应缓慢进行，避免突然改变体位。

总之，高血压是一种需要长期治疗及控制的慢性心血管疾病，患者通过掌握日常护理能够更好的控制自身的血压，保障自身的身体健康，只有全面、科学地管理自己的健康，高血压患者才能过上更高质量的生活，减少并发症的发生。

(作者单位系广德市人民医院)