

疾病防治

癫痫突发病情 须及时拨打120 规范化诊治十分重要

晚报讯 6月28日是第17个“国际癫痫关爱日”，今年癫痫关爱日的主题是“癫痫规范化诊治，从院内到院外”。南通四院神经内科主任王郁提醒：一旦发现身边有癫痫病人病情突然发作，应立即呼叫“120”急救电话，请医生前来急救，即使发作已停止，也必须到医院去进一步检查，确定病因、对症治疗，防止复发。

癫痫俗称“羊角风”，是以反复多次病性发作为特征的慢性神经系统疾病。癫痫不是单一的疾病实体，而是一种有着不同病因基础、临床表现各异但以反复病性发作为共同特征的慢性脑部疾病状态。

王郁介绍，由于异常放电的起始部位和传递方式的不同，癫痫发作的临床表现复杂多样，可表现为：意识障碍、愣神、肢体强直、肢体阵挛、点头动作；突然跌倒，可有面部、口周及眼睑肌阵挛，伴有咂嘴或吞咽和上肢的自主摸索动作；可有头眼偏转，发音或言语障碍，呼喊、尖叫等；可有肢体感觉缺失、麻木、疼痛、烧灼或触电感等异常表现；发作早期可有上腹部不适感或胃气上升感等消化道不适，面色苍白、潮红、心率改变、呕吐、尿急或瞳孔改变等自主神经症状或者恐惧、焦虑、抑郁等情感症状，还可出现似曾相识或陌生感、对过去经受过的事物快速回忆或遗忘等认知障碍症状；可有视幻觉或错觉如闪光、视物变形，听幻觉如滴答声、吹口哨声、耳鸣，头晕、视物旋转，嗅幻觉、嗅错觉，味幻觉。

“癫痫的院内治疗可以分为药物治疗和外科手术及神经调控治疗。”王郁解释，药物治疗遵从尽可能单药治疗、合理联合治疗的基本原则。抗癫痫药物选择首先根据癫痫发作的类型，同时兼顾患者的年龄、性别、合并用药、共患病及患方意愿等因素。妊娠妇女尽量避免使用丙戊酸等药。

“有先兆发作的患者应及时告知家属或周围人，有条件、有时间的话，家人可将患者扶至床上，发病快的患者可顺势使其躺倒，防止意识突然丧失而跌伤，迅速移开周围硬物、锐器，减少发作时对身体的伤害。”王郁提醒，在及时拨打120后，医生未到达之前，患者家人可以迅速松开患者衣领，使其头转向一侧，以利于分泌物及呕吐物从口腔排出；不要向患者口中塞任何东西；不要去掐患者的人中，不要在患者抽搐期间强制性按压患者四肢，过分用力会造成骨折和肌肉拉伤。

记者冯启榕

健康指南

用嗓不当 小心得声带小结 科学用嗓需注意饮食

晚报讯 从事教师工作的林女士声音嘶哑已经持续了半年，无咳痰、呼吸或吞咽困难等不适。近期，她前往市一院耳鼻喉科主任钱茂华的专家门诊就诊，通过喉镜检查发现声带前中1/3交界处突起，诊断为声带小结。自暑期来临后，市一院耳鼻喉科就迎来了多名教师声带小结患者。

近年来，由于过度用嗓、饮食不健康以及空气污染等原因，嗓音疾病的发生率逐年增长，声音哑、咽喉疼痛、咽喉干燥、异物感、发音疲劳等嗓音问题都影响着人们的正常生活。

声带小结又叫“歌唱者小结”或“喊叫者小结”，是一种特殊类型的慢性喉炎。其主要症状为声音嘶哑，早期声音嘶哑为间歇性，容易出现发声疲劳，随后逐渐加重，可发展为持续性声音嘶哑。其好发于歌唱演员、教师、售票员等职业人群，也与抽烟、过度饮酒有关。

钱茂华介绍，根据症状及喉镜检查，常易作出诊断。正常声带喉镜下表现为双侧声带光滑、对称；而声带小结喉镜下表现为双侧声带前中1/3黏膜增生、突起。“由于声带小结与用声过度相关，因此，最主要的治疗方式就是声休。声休，顾名思义，让声带休息，也就是尽量少说话。”如果声休一段时间效果不明显，则建议及时进行发声训练。发声训练需要在专业人士的指导下进行。安全有效的嗓音训练也有助于声带小结减小或消退。此外，在声带休息及发声训练的基础上，可辅以中成药治疗，如金嗓清音胶囊、金嗓散结胶囊、甘桔冰梅片等。需注意饮食，忌吸烟、饮酒和吃辛辣刺激食物等。

钱茂华提醒，若经过一段时间的上述保守治疗还是无效甚至加重，建议手术治疗。不过，儿童的声带小结常不需手术切除，至青春期可以自然消失。

如何预防声带小结？钱茂华这样支招：首先，劳逸结合，切忌过度用嗓。老师、歌唱家等高危人群一定要时常停下来休息，不让声带超负荷工作。当熬夜、睡眠不足、有上呼吸道感染、过度劳累时，应减少说话。第二，注意饮食，远离烟酒和辛辣食物。多喝温水可以让血液循环好，促进分泌黏液、保持湿润，减少摩擦。第三，科学用嗓，注重发音方式，改正错误的发声习惯。

嗓音被称为人的“第二张面孔”，嗓音问题影响着人们的身心健康。市一院耳鼻喉科提醒广大市民适度用嗓，远离此类疾病！

通讯员益宣 记者冯启榕

盛夏关注6类传染病

南通疾控发布“7月防病提示”



晚报讯 7月盛夏，天气炎热，雨水增多，高温高湿环境下各种病原体、病媒生物比较活跃，又适逢暑假，市民聚会聚餐、外出旅行、户外活动增加，接触传染源机会增多。南通疾控提醒市民重点关注和防范手足口病和疱疹性咽峡炎、其他肠道类传染病、狂犬病、登革热、猴痘等传染病。

手足口病和疱疹性咽峡炎都是由多种肠道病毒引起的急性传染病，多发生于5岁以下儿童。监测数据显示，我市手足口病以柯萨奇病毒A组6型(Coxsackievirus A6)最为常见。手足口病一般表现为口痛，厌食，低热，手、足、口腔等部位出现小疱疹或小溃疡；疱疹性咽峡炎是手足口病的小兄弟，主要以发热、口腔黏膜和咽峡部疱疹为主。疾控专家提醒，预防手足口病和疱疹性咽峡炎，市民尽量少带孩子去人员密集的公共场所；培养孩子在使用公共物品后和饭前便后正确洗手的卫生习惯；孩子常接触的物品、使用的玩具、餐具等应定期消毒；做好家庭日常用品的清洁和消毒；如果孩子出现发烧或发生皮疹的情况，应及时就医，手足口病传染性强，应居家隔离。

夏天也是其他肠道类传染病的高发期，常见的肠道传染病包括霍乱、细菌性痢疾、伤寒或副伤寒、甲肝、戊肝等。疾控专家提醒，预防肠道类传染病，应注重个人卫生，经常洗手，尤其是在接触食物前、上厕所后，避免用手触摸嘴巴、鼻子和眼睛；饮用安全水源，选择煮沸水或饮用瓶装水。避免直接饮用未经处理的自来水或未知水源；将食物保存在干燥、清洁的环境中，冰箱中的剩菜要充分加热后食用，尽量避免生食和食用过期食品；保持环境卫生，定期清洁和消毒常接触的表面，如厨房台面、洗手间、马桶等；避免共用个人物品，如毛巾、餐具等，减少与肠道传染病

患者的接触，患者用过的餐具、水杯、便器等注意清洗消毒。

登革热是登革病毒经蚊媒传播引起的急性虫媒传染病，主要症状为突发高热、“三痛”(头痛、眼眶痛、全身肌肉和骨关节痛)、“三红症”(面、颈、胸部潮红)、皮疹(四肢躯干或头面部出现充血性皮疹或点状出血疹)等。随着境外旅游和跨境商务活动的增多，登革热疫情输入风险增加。疾控专家强调，到登革热流行区(如东南亚地区)旅游或生活，应注意做好防蚊措施，最好穿浅色长衫长裤，在身体裸露部位涂上防蚊水、花露水等防蚊产品，并且避免在蚊虫活动活跃的地方，如树荫、草丛、凉亭等户外阴暗处逗留。

此外，夏季人们衣着单薄，容易被狗、猫咬伤或抓伤。通过及时、彻底、规范的暴露后处置，狂犬病几乎100%可以预防。常见的处理方法如下：伤口比较浅无明显出血，可用清水或肥皂水(肥皂打在伤口表面)对伤口充分冲洗至少15分钟，之后再碘酒消毒伤口，及时就医；伤口严重或有出血，则尽快用手边洁净的毛巾止血(切忌用力挤压)，及时到规范动物咬伤门诊进行伤口处理；根据医生指导，是否需要接种狂犬病疫苗和狂犬病人免疫球蛋白。

猴痘是一种由猴痘病毒感染所致的人兽共患传染病，主要表现为发热、皮疹、淋巴结肿大。近期，我国台湾、香港、北京、广州、沈阳等地相继报告猴痘病例，我市面临的猴痘输入风险逐渐加大。专家提醒，市民应避免与罹患猴痘的病例密切接触；避免在高发国家与野生动物直接接触，避免捕捉、宰杀、生食当地动物；高危人群要主动了解猴痘预防知识，积极做好自我防护，加强自我健康监测，一旦出现皮疹等症状时，应主动就医，尽快明确症状。

通讯员苗峻峰 记者冯启榕

戴个香草袋 不怕五虫害

佩戴中药香囊可提神抗菌

晚报讯 近期，通城天气湿热，蚊虫五毒出没，人也烦闷不安。而在民间，历来就有“戴个香草袋，不怕五虫害”的说法。市中医院提醒：佩戴中药香囊既可点缀衣饰，还可驱蚊避秽、提神醒脑、芳香化湿，但孕妇等特殊人群不宜佩戴。

“我们的中药香囊含有艾叶、广藿香、肉桂、山柰、石菖蒲、炒苍术、紫苏叶、甘松、肉桂等十数种名贵中药材。”市中医院门诊中药房相关负责人介绍，山柰可散寒、去湿、温脾胃；石菖蒲有化湿开胃、开窍豁痰、醒神益智的作用；藿香可提神醒脑；而艾叶除散寒祛湿外，更有抗菌的功效。

不过，香囊虽好，但也并非人人适

宜。市中医院提醒：市民使用香囊前要看使用者是否有过敏性疾病，或者香囊中有没有可能导致使用者过敏或有其他禁忌的药品；同时，要注意防潮，香囊药物受潮后药效会降低或丧失；佩戴香囊还要注意避免高温，香囊遇到高温或可加速药味挥发和破坏部分药效；此外，香囊因药味不同而具有不同的功效，市民使用时要对症应用，也要根据使用者体质来选择，特别是严重气虚者、慢性病患者、重病急病患者等使用香囊都要慎重选择；中药香囊里中草药多为辛香发散类药物，具有挥发性，对于孕妇，尤其是怀孕的头三个月不宜佩戴，否则可能引起流产等不良后果。

通讯员仲轩 记者冯启榕