

# 冬季温度下降过快易诱发癫痫

## 专家提醒饮食要清淡,还须避免不良情绪

冬季是癫痫的高发期,由于气温过低,病人情绪激动、精神紧张、过度劳累、饮食不节和特殊的理化刺激等,都容易诱发癫痫。

据上海交通大学医学院附属瑞金医院功能神经外科孙伯民教授介绍,目前癫痫外科治疗方式很多,一种通过植入神经刺激器来引起脑电活动及神经递质变化的治疗技术——迷走神经刺激术(VNS),有望成为难治性癫痫的主要治疗手段。此外,作为癫痫患者,在冬季来临后要一定保持良好的情绪。

青年报记者 顾金华



青年报资料图

### 冬季进入癫痫高发期

世界卫生组织曾表示,癫痫与脑卒中并列,位居影响人类中枢神经系统健康最常见病症。目前,全球共有癫痫患者5000万,其中中国将近1000万,而且至少有一半病人在儿童或青少年时期发病,从而严重影响其学习、工作以及将来的婚姻和家庭,对社会造成严重影响。

癫痫在症状表现上,可分为典型大发作和不典型发作两种。典型大发作表现为发作时的神志不清、双眼凝视、四肢抽动、口吐白沫等。不典型发作时会出现肢体抽搐或突然情感异常、记忆扭曲、出现幻觉或错觉等情况。

癫痫的发病率很高,往往仅次于脑血管疾病,病人采取药物治疗的时候,要想达到更好的疗效,就要去正规医院进行治疗。而预防也是同样重要的,癫痫预防主要是指在接受正规医院治疗的同时,要尽量避免癫痫的诱发因素对癫痫患者的影响,更好的控制癫痫发作。

温度下降过快、过度疲劳、遭遇刺激等都是癫痫的诱发因素。现在已经进入冬季,癫痫也将进入到一个高发期。

### 天寒须避免悲伤情绪

进入冬季后,癫痫病人如能正确治疗、日常生活上有所注

意,可降低癫痫复发的几率。据介绍,冬季预防癫痫主要从以下几个方面着手:

冬季寒冷一些人喜欢饮酒、和热咖啡、巧克力、茶等来暖身,而这些对癫痫患者来说则是要绝对禁止的。冬季癫痫患者进食要清淡,可以选择易消化、富于营养的食物,如面食、豆类、瘦肉、鸡蛋、鱼、牛奶等。要多食蔬菜水果,避免辛辣等刺激性强的食物,辣椒、葱、蒜不利于病情的稳定。少吃一些膏粱肥厚的食品,鹅肉、羊肉更应少吃。饮食应荤素搭配,酸碱平衡有助于预防复发。

温度下降过快、情绪激动、精神紧张、过度劳累、饮食不节和特殊的理化刺激等都是癫痫的诱发因素,癫痫患者一定要尽量避免这些因素的发生。冬季温度下降较快,病人要注意保暖,防止温度下降过快诱发癫痫。

大部分癫痫病人在不发作的情况下,可以跟其他人一样正常的工作、生活、学习,周围的人不要对癫痫患者“另眼相看”。癫痫病人还应注意,治疗一段时间要去医院进行复查,这样对疾病的康复有一定的作用。

冬季带给人们的不仅是寒冷的气息,还可能是悲伤的情绪,因此在冬季到来之后,人们都应做好积极的准备,避免一些不良情绪,尤其是有癫痫等精神疾病史的人们更应提高警惕。

### 治疗可选 迷走神经刺激术

据介绍,多数癫痫患者是幸运的,因为70%左右的癫痫发作可以用药物完全控制,癫痫是一种慢性病,需要坚持长期规律服药控制。虽然大多数患者可以接受药物治疗,但是仍有20%-30%的患者经药物治疗后难以得到有效控制,即药物难治性癫痫,这些患者就需要借助外科手术手段进行治了。

孙伯民教授介绍,并不是每一位癫痫患者都需要或适合手术治疗。手术大体上可以分为两类:切除性手术和辅助性手术。当引起癫痫发作的病灶很局限并能够明确定位,而且不在功能区时就可进行切除性手术;当病灶多发或无法确定时可以进行辅助性手术,这种手术包括切开术和迷走神经刺激术。

据介绍,国际上针对这类病人开展了多例迷走神经刺激治疗。所谓的迷走神经刺激治疗是指将迷走神经刺激器埋藏在体内,一般在腋窝处,然后其导线通过皮下行走位于颈部的迷走神经处,将电极与迷走神经连接。电极及刺激器安装好后,调整刺激的电流,刺激器就可以工作了。这样手术比较简单,没有开颅,有效减少癫痫发作,改善癫痫症状。

### ■ 资讯

## 德达医疗打造首家心脏中心

本报讯 德达医疗集团日前宣布,与哥伦比亚大学心脏中心正式签署协议,共同打造上海首

家国际一流的心脏中心。预计其首家医院和心脏中心将于明年开放。

## 治疗晚期胃癌新药艾坦上市

本报讯 江苏恒瑞医药股份有限公司日前宣布,其研发的新药物——艾坦(阿帕替尼)已获

国家药监局批准正式上市,是目前晚期胃癌靶向药物中唯一的口服制剂。

## 环保洗衣企业捐万件衣

青年报 解敬阳

本报讯 象王作为国内洗衣业中唯一通过ISO 4025国际环境标志认证,被认定为“科技环保洗衣”的企业,在洗衣行业唯一一家集研发生产洗涤设备、原材料、特许加盟管理、洗衣技术培训、奢侈品专业护理及电子购物商城于一体的大

型综合企业。在成为国内洗衣行业中的龙头企业的同时,象王不忘履行社会责任,在成立15周年之际,组织上百家台资企业、上海地区近200家象王门店开展“献一份爱,捐万件衣”的公益活动,所捐衣物将通过慈善机构全部送往灾区及贫困地区,为灾区人民献上象王的一份爱心。

### ■ 健康生活 不离其“粽”

## 匆匆的不是那年 而是我们

小柒终于在小伙伴们的鼓励下从英国回来了。而小伙伴和笔者则是受了《匆匆那年》的蛊惑,企图重装一次大学时的“青葱嫩”,所以将其召回。

大家相约在学校附近餐厅。茵桃到得很早,但很沉默。这家小餐厅当年是很多大学情侣食堂之外的小灶天堂,包括茵桃和小柒。

坐在角落的茵桃正盯着一包泡面发呆,所有人坐下来头也没回,笔者当年的两个室友,彼此太熟悉。

“你有没有注意过这个?”茵桃指着泡面配料表上“棕榈油”3个字说;那时我和小柒一起复习考研,用量不够就买泡面到这里蹭老板的油和菜叶煮来吃。”

那时候,茵桃总盯着调料包上的“棕榈油”发呆,等面端来,她就吹着热气问一遍“棕榈油是什么”,小柒总是一边吃面一边说明天给翻书查一下,却总以看书太忙为借口忘记。

这一查就是8年。正说着,小柒推门而入,男生们上前一番抓耳挠腮。笔者上前把他们赶走,给小柒指了指角落的茵桃。

“看了这么多年调料包还没有看够?”小柒在茵桃对面坐下,拿出一个小瓶放她面前,笑道,“这就是你当年问的棕榈油,我在英国的室友常年用它烧菜。”

“还能烧菜?”茵桃边看边说。



“当然,东南亚和西非地区是棕榈油世界范围内的主要产区,当地居民食用棕榈油历史悠久,且其贸易量在世界上居所有动植物油之首,如今全球大约超过150个国家和地区食用棕榈油,我国现在的年进口量都在600万吨左右啊。”情况有些不妙,小柒的科普之心开始“泛滥”,而且有统计显示,与大量食用大豆油、菜籽油的地区居民心血管疾病发病率更低,证明饱和脂肪酸含量高的棕榈油并不意味着不健康!”

“还有,听说你现在熬夜多,棕榈油中含有大量其他植物油没有的维生素E生育三烯酚,能大大增强身体抗氧化能力,对皮肤和神经系统有很好的保护作用,胡萝卜素也很多。”在笔者扑上去把他扫地出门之前,小柒已迅速讲完一篇短课,笔者只好心中嗤以,食品学院博士有什么了不起”缓解怒气。