



癫痫患者的居家护理要点

癫痫是一种由脑部神经元异常放电引起的慢性疾病，患者除需要规范治疗外，科学的居家护理对控制发作、提高生活质量至关重要。本文从日常护理、发作处理、饮食管理、安全防护、心理支持五大维度，结合医学建议与实用技巧，系统总结癫痫患者的居家护理要点。

一、日常护理要点

1. 用药管理是治疗的核心保障

规律服药：严格遵医嘱定时定量用药，避免漏服、自行增减剂量或停药，防止血药浓度波动诱发病情。漏服时需按医生指导补服，不可随意加倍。

药物监测：长期服药可能引起肝肾功能异常、微量元素（如维生素D、钙）和叶酸缺乏，需定期复查血常规、肝肾功能及血药浓度。

药品存放：将药物置于固定位置，标注服用时间，避免儿童误取；外出时随身携带应急药物。

2. 环境与生活习惯优化

环境安全：保持居室安静，减少强光（如频闪灯、电子屏

幕）、噪声（>85分贝）刺激；地面铺防滑垫，家具边角加装软包，避免患者跌倒受伤。

作息规律：保证每天7-8小时高质量的睡眠，避免熬夜、过度疲劳或长时间高强度脑力活动。午休时间不宜过长，以免影响夜间睡眠。

感染预防：注意保暖，避免感冒发烧，因为感染可能诱发癫痫发作。

二、癫痫发作时的紧急处理

1. 现场急救措施

保持冷静：家属需保持镇定，迅速移开周围的危险物品，让患者平卧于安全处，头偏向一侧，解开其衣领、腰带，确保患者呼吸通畅。

防伤害保护：在患者关节处垫软物（如毛巾），避免患者抽搐时擦伤；不可强行按压患者肢体或撬开牙关，以免导致骨折或口腔损伤。

观察记录：记录癫痫发作时间、持续时间、症状表现（如肢体动作、意识状态），为后续诊疗提供依据。

2. 需紧急就医的情况
发作持续超过5分钟（癫痫

持续状态）；连续多次发作且间隔时间短；发作后意识长时间未恢复或伴随外伤、呼吸困难。

三、饮食管理：科学搭配降低风险

1. 饮食原则

营养均衡：多摄入富含维生素（特别是B₆、叶酸）、钙、镁的食物，如绿叶蔬菜、全谷物、鱼虾、蛋奶。

禁忌食物：避免摄入酒精、咖啡因、浓茶、巧克力、辛辣刺激性食物及高盐高糖食物，防止诱发异常放电。

2. 饮食细节

规律进食：定时定量，避免过饥或过饱。低血糖或暴饮暴食均可能诱发癫痫发作。

控制饮水量：单次饮水量不超过500毫升，避免短时间内大量饮水导致脑水肿。

特殊情况处理：若患者因呕吐、腹泻导致脱水，需及时补充电解质溶液，维持体内水电平衡。

四、安全防护：全方位降低风险

1. 居家设施改造

浴室安装防滑扶手，使用淋浴椅，避免单独泡浴。厨房使用电磁炉替代明火灶具，刀具存放于带锁抽屉。

2. 外出与活动限制

避免癫痫患者独自游泳、登山或驾驶交通工具；外出时佩戴医疗警示手环，注明病情及紧急联系人。减少电子游戏、3D电影等可能引发光敏性癫痫的活动。

五、心理支持与长期管理

1. 心理疏导

（1）家属的沟通与支持。癫痫患者常因疾病产生自卑、焦虑或抑郁情绪，家属需主动倾听、尊重患者感受，避免负面评价。通过日常交流传递关爱，帮助患者正视疾病，树立治疗信心。

（2）社会融入与活动参与。鼓励患者参与力所能及的活动（如阅读、散步），避免过度保护。必要时可协助其加入病友互助组织，减轻孤立感。

（3）情绪监测。长期服药可能引发患者情绪波动，家属需观察患者是否出现烦躁、失眠等异常，并及时与医生沟通调整治

疗方案。

2. 长期健康监测

每3至6个月复查脑电图、血药浓度及肝肾功能；记录“癫痫日记”，包括发作频率、诱因（如睡眠不足、情绪波动）、用药反应等，便于医生调整治疗方案。

六、特殊情况护理

女性患者：经期前后需加强观察，激素变化可能增加发作风险。

儿童患者：避免长时间使用电子设备，要保证充足睡眠，定期评估认知发育。

癫痫患者居家护理的综合管理是一个系统工程，需要家属、患者和医护人员的共同努力。家属应充分了解癫痫的相关知识，掌握基本的急救技能，为患者提供全方位的护理和支持。患者应积极配合治疗，保持良好的心态和生活习惯，以提高生活质量。医护人员应定期随访，根据患者情况调整治疗方案，提供专业的指导和帮助。

（来宾市人民医院神经内科 龙生保）

如何打赢膝关节“保卫战”

我们经常听到有人说“膝盖疼”，但又不知是什么原因。其实，所谓的“膝盖疼”，大部分都是膝关节骨性关节炎引起的。

一、年轻时没保养膝关节留下隐患

膝关节骨性关节炎是一种慢性退行性病变，开始发病时主要表现为膝关节酸胀疼痛、关节积液，病情发展严重时出现上下楼梯甚至下蹲困难，特别是劳累后和遇到寒冷后更加严重。

膝关节骨性关节炎好发于中老年人，年龄越大发病率越高，若拖延不治，将导致膝盖变形，甚至可能造成残疾。

年过七旬的刘女士年轻时在农村干农活，由于长时间从事重体力活，落下左膝盖疼痛的病根。那时她以为休息一下就好

了，所以没在意。随着年龄增长，近几年，她的左膝关节反复疼痛，不能走路，甚至蹲不下去，天气变化时症状更加明显。刘女士感到很痛苦。近期，她到柳州市人民医院就诊，门诊医生查看后，诊断为膝关节重度骨性关节炎。医生详细地向刘女士说明病情并建议她住院治疗，告知这是一种老年人常见的疾病，一般都与年轻时没有正确保养膝关节有关。

二、最伤膝关节的活动

人体像一台精密的机器，作为其中最大、最复杂的屈伸关节，膝关节是重要的“轴承”，在运动时承受着整个上半身和大腿的重量，因此平时负担就很重。而深蹲最伤膝关节。从深蹲到站立的过程中，髌股关节需承

受巨大的应力，故深蹲易对关节软骨造成磨损。

爬山、上下楼也很伤膝关节。爬山时膝关节负重是正常时的四五倍，下山时膝关节负重就更大。上山主要靠的是肌肉力量，下山时主要靠股四头肌收缩牵拉着膝盖骨沿股骨运动，对膝关节的磨损更严重。

对于老年人来说，能坐电梯就坐电梯，必须走楼梯时，一定要扶着栏杆或墙，而且不要跨步上楼梯，要等双脚全部在一个台阶后，再走下一步，以尽可能地分散应力。

伤膝关节的运动还有在水泥地上跳绳、踢毽子。地面是硬的，这么大的反作用力一弹回来，对关节和骨骼的损伤很大。关节软骨有1到2毫米厚，作用就是缓冲压力、保护骨骼，其磨损后是不可再生的。

三、保养膝关节从减肥开始

想要保养膝关节，首先要减肥，避免过度负重伤了关节。据统计，体重每增加1公斤，走路时膝盖承重就增加3公斤，跑步时膝盖承重会增加10公斤。对于比较胖的人来说，膝关节就像

是一辆超载的货车，越肥胖超载得就越多，膝关节负荷越大，就越容易坏掉。如果肥胖的人还长期在水泥地上跳绳，那膝关节就更加难以承受了。

其次要少登山。如果你的膝盖已经感到不适，为了避免膝关节负荷过大，应该减少登山的次数，更不建议做负重的剧烈运动。

对普通人来说，对膝关节最有好处的运动就是游泳。在水里运动时，人体各个关节基本不承重，对膝关节的磨损也非常低，而且能够使全身的肌肉得到锻炼。

四、保养膝关节，你还需要知道这些

建议女性平时多穿平跟鞋，因为穿高跟鞋会加重膝关节的负担，尤其是上下楼梯时。女性髌骨软化与常穿高跟鞋有很大的关系。一双厚底而有弹性的软底鞋，能减少膝关节所受的冲击力，避免关节软骨发生撞击、磨损。

想要保养膝关节，应该适量补钙。牛奶及豆制品钙含量丰富，利用率又高，应注意补充。

虾皮、芝麻酱、海带、核桃、瓜子、土豆等，可增加钙质摄入，也有利于膝关节的保护。多进行一些户外活动，增加阳光照射及补充维生素D，可促进钙吸收。

保养膝关节还要注意避寒保暖。冬天温度下降时，膝关节遇冷时血管会收缩，血液循环变差，往往使膝关节僵硬、疼痛加重。可以使用热水袋、热毛巾热敷，也可以使用保暖性护膝，但包裹过紧的护膝容易加重血液循环障碍，甚至出现小腿以下部位浮肿、肌肉萎缩，所以一定要操作得当。

锻炼前的热身很重要，如果方法不对，就会适得其反。锻炼一定要循序渐进，无论在什么情况下都要量力而行。一跑步就膝盖疼的人，很可能是运动姿势不对，或者一开始就运动量过大。

散步虽好，但不必每天走几万步。目前，老年人的主要运动方式是健步走，但有时走着走着就感觉到疼痛，这是身体在提醒你“走得太多了”！如果出现疼痛还继续走，只会加重膝关节软骨的损伤。

（柳州市人民医院关节骨病科 李富明）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件报送：2971813915@qq.com 电话：13977219936