

癫痫发作别慌神 神经内科护理帮你守护安全

覃连云 广西省环江毛南族自治县人民医院 547100

癫痫是临床上常见疾病之一，我国作为人口大国，癫痫的发病率在 7%左右，每十万人中约有 29 人发病，在神经科其是仅次于头痛的第二大常见病症。该疾病没有特定的发病人群，不论是咿呀学语的幼童，还是白发苍苍的老人，均有可能发病，对于大众而言，掌握一定的癫痫知识，对该疾病的发病特点、护理方式等有一定的了解和认识，能够帮助人们在实际生活中更好地应对癫痫这一疾病。作为一名神经内科的护理人员，我将详细说一说我对癫痫的了解和认识，希望能够对你有所帮助。

一、什么是癫痫？

癫痫是神经内科常见的疾病，其具有发病急的特点，是由大脑神经元突发异常、过度放电，引发的一种急性、重复性、阵发性大脑功能紊乱性疾病。一旦发病，个体在意识、运动、自主神经等方面就会出现异常症状。其主要临床表现为突然之间与外界丧失联系，短暂的意识恍惚。同时，还可能会无意识咂嘴咀嚼，出现幻听幻视。部分患者病情严重时，还可能出现突然倒地、丧失意识、身体不受控制抽搐等症状。癫痫的成因极为复杂，可以从脑部疾病和全身性系统性疾病两个方面来看，比如说，脑部存在先天性缺陷、颅脑肿瘤、颅脑损伤、颅内感染以及脑出血疾病等情况，均可能会诱发癫痫；或者是存在寄生虫感染、遗传代谢异常、神经系统疾病、系统性红斑狼疮等情况，也会干扰大脑的正常功能，诱发癫痫。

二、癫痫发作怎么急救？

相信很多亲眼见过癫痫发作场景的人都会被吓到，上一秒原本看起来健康正常的人，突然之间就倒地抽搐不已，如果没有立即采取措施进行施救，患者的生命安全可能会受到严重威胁。因此，为了保障家人的安全，有效预防癫痫，我们就需要掌握一些癫痫发作的急救措施。首先，在癫痫发作时，如果你是病人的家属或者朋友，此时你一定要保持冷静，要立即判断病人是否为癫痫，如果病人有意识丧失、身体抽搐等情况，就可能是癫痫发作。此时，要注意查看周围情况，如果有尖锐工具、火源等，要立即采取防护措施，将患者远离。如果患者在站立或行走时突发癫痫，则需要及时扶住他，并且，要立即将患者衣服的衣领解开，尽可能减轻束缚，帮助患者尽快恢复呼吸道畅通。在上述操作完成后，则需要将患者的头偏向一侧，保证患者的口腔分泌物能够自然流出来，如果患者存在口腔分泌物，要第一时间将其清理掉，避免误吸，影响呼吸道。如果条件允许情况下，最好是将一条毛巾或纱布垫在患者上下牙齿之间，这样做可以有效避免患者在意识不清晰时咬伤自己的舌头。当然，在操作过程中要注意控制力道，尽可能引导患者配合，不能在患者不配合的状态下强行硬塞。癫痫

的发病急，但是症状缓解也比较快，通常在发病 3—5 分钟后就会有所缓解。为了避免患者再次发作，并保证在后期发作时能够有效予以应对。如果患者的发作时间持续在 5 分钟以上，或者是在短期内连续发作，发作后采取一系列急救措施，意识也并未恢复，在发作过程中受到外伤，需要立即拨打急救电话，在等待救援时，还要持续观察患者的情况，要注意查看患者呼吸道是否畅通，采取一定措施保证呼吸道畅通。

三、癫痫急救时的注意事项

癫痫急救是一项对专业要求极高的工作，实际上，如果个人不具备急救知识，对于癫痫这一疾病的发病特点，急救原理等均不够了解和认识，那么就不能随意进行施救，在遇到他人癫痫发作后要第一时间拨打急救电话，配合护理人员做好相关的急救工作。对于个体而言，在癫痫急救时，首先要注意不能随意强行给患者灌药，癫痫发作之后患者的意识通常处于混沌状态，如果强行灌药，可能会导致误吸的情况发生，窒息的发生概率将大幅度提升。其次，如果患者在发病之后出现了无意识的情况，注意不能使用掐按人中穴的方式尝试唤醒患者，实际上这种操作不仅无法有效缓解患者的不良症状，反而还可能会导致患者自然恢复受阻，不利于患者病情的缓解。最后，如果患者在发病后出现了剧烈抽搐的情况，也不能强行控制患者的身体，认为按压操作将患者固定住就能够有效控制患者病情，实际上在癫痫发作期间，患者的意识并不清醒，其可能有肌肉不受控制收缩的情况，如果强行按压制止，可能会导致患者出现骨折或关节脱臼等症状，反而会导致患者的病情加重。总之，癫痫急救要有方法和技巧，如果不具备相应的急救能力切勿贸然施救，否则将会产生适得其反的效果。

四、癫痫的护理与预防

实际上，任何疾病的发生都是有迹可循的，对于个体而言，要预防癫痫需从多个方面着手，才有可能达到预期效果。首先，要加强自我健康管理，健康的身体是对抗疾病的“盾牌”，而要想保持这个盾牌的坚韧性，就需要积极提升自我身体素质。日常生活中注意规律作息，坚持早睡早起，注意不能长时间看电视、玩游戏，尤其不要长时间熬夜，工作与生活要协调，不能长时间开展高强度的工作，否则可能导致大脑疲劳的情况发生，神经元的稳定性被打破，就有可能诱发癫痫。日常生活中要勤加锻炼，个体可以结合自身的兴趣爱好选择自己喜欢的方式进行体育锻炼，如慢跑、瑜伽、太极等，通过有效的体育锻炼，不仅能够提升个体的身体素质，还能够放松身心，身心愉悦可以有效降低癫痫的发病率。饮食是提升个体综合素质的有效手段，如果日常生活中没有做到健康、规律饮食，身体素质下降，也会导致癫痫的发生率大幅度提升。在饮食方面，要坚持清淡饮食的原则，多吃蔬菜、水果，及时补充身体所需的维生素和矿物质，提升免疫力。同时，要远离咖啡、可乐，辛辣食物、戒烟戒酒，不能

随意服用药物，因为青霉素或沙星类药物也可能诱发癫痫。个体应当知道，癫痫治疗是一个长期过程，其随时都有复发的可能，因此对于个体而言，如果曾经有癫痫发作的经历，日常要加强管理控制，要严格遵照医生的嘱托，定期服用各种用于治疗癫痫的药物，不能随意增减或者是停药，要定期前往医院进行复查，如果发现有指标异常，需要及时明确原因所在，采取针对性的措施进行干预，避免病情反复或加重。对于曾经发生过癫痫的个体而言，日常生活中要注意不能从事驾驶、游泳、高空作业等有一定风险的活动，同时要注意加强自我情绪的管理和控制，如果过于兴奋、焦虑、紧张均可能会对神经元产生刺激，会导致大脑处于不稳定状态，增加癫痫发生率。

四、结语

癫痫是神经内科常见疾病之一，其发病原因各不相同，具备基础癫痫急救知识，在癫痫发作之后，能够正确施救，可以有效控制疾病，助力患者更好地恢复，守护个体生命健康。