

健康+

关注“世界癫痫日”

大庭广众之中突然倒地抽搐或是癫痫发作 警告:开车老走神、不认路,或是癫痫小发作

吴瑞莲

频发小碰撞 竟是癫痫“作祟”

最近,市民陈先生感到自己开车老走神,不是在路况很好的情况下,突然猛踩一脚刹车,就是在等红灯的时候,脚踩油门不放,接连几次发生了小碰撞事故。就在前几天,陈先生在驾车途中突然迷了路,虽然过不了多久他又想起了路线,但陈先生始终觉得自己不太对劲,于是在家人的陪同下,陈先生前往华山医院,接受了脑电图检查,最终被确诊为癫痫。“癫痫不是都会抽风的吗?我只是走神了而已,怎么会是癫痫呢?”陈先生百思不得其解。

据了解,癫痫是神经内科的一种常见病、多发病。朱国行教授表示:“大脑就好比一台由电路连接起来的计算机,脑细胞间是通过电的冲动相互联系和交流的,当电路异常,或脑内出现异常放电时,就会导致癫痫发作。而任何原因所致的脑皮层神经元结构和功能的破坏,都会引起癫痫发作。”

开车老是走神发呆,频频碰撞追尾,原本以为是工作太过劳累,没想到竟然是癫痫发作!据统计,目前我国约有900万癫痫患者,每年新增患者40万人,约每200个人中有一人患癫痫。在第三个“世界癫痫日”上,复旦大学附属华山医院神经内科主任医师朱国行教授表示,除了倒地抽搐、身体僵直、口吐白沫外,短暂的大脑空白感很容易被患者,尤其年轻人所忽视,但事实上这很可能是癫痫发作,最好进行脑电图检查是否为癫痫。

朱教授坦言,随着近年来有车一族的日益壮大,因频发追尾事故而就医的中青年癫痫患者也有所增多。“多数人认为癫痫的症状就是全身抽搐、口吐白沫,其实并非如此。”他指出,癫痫的发作症状五花八门,有人好似发呆,有人则心里出现一阵阵恐惧,还有人甚至会突然迷了路,短则数秒

钟,长的数分钟,不过一般不需要采取特殊的措施就可以自行缓解。“但正是这些不易被察觉的症状有时可直接带来危害,比如开车时,一旦癫痫发作,有的病人会因此脚踩油门或刹车不放,从而导致车祸的发生。”朱教授建议,凡是脑部受过外伤以及接受过脑部手术的市民都不宜开车。



八成患者 经正规治疗可治愈

癫痫病因复杂,治疗时间长,难度大,易复发,过去常被视为“顽疾”甚至是不治之症,癫痫究竟能治好吗?朱国行教授介绍,约80%的癫痫患者通过正规而合理应用抗癫痫药物,可使

发作得以控制,其中相当一部分甚至可以完全治愈。另有约20-30%的癫痫患者虽经正规药物治疗最终无效,属于“难治性癫痫”,这部分患者还可以通过手术获得控制,从而达到治愈的目标。值得注意的是,癫痫是复杂的慢性病,需要一个长期的治疗过程,且服药期间不能停药,一般患者在3-5年内都不发作才算是治愈。

朱教授建议,癫痫患者要养成良好的生活习惯,避免熬夜、饮酒,可适当从事一些轻体力劳动,不建议癫痫患者从事高空作业及精力高度紧张的工作,如登山、游泳、开车,不宜独自在河边、炉旁,夜间不宜单人外出,尤其不要做现代化的高空游戏,如蹦极等。

更多咨询请加入“上海名医”、“新民健康”微信公众号,或拨打新民健康会员中心热线021-80261680。



健康新视野

腰围真能决定寿命长短吗? 腰臀比是健康的“晴雨表”

叶雪菲

许多人都听说过,人的寿命与腰围相关,腰围越大早死风险越大。对此,复旦大学附属华东医院营养科主任医师韩维嘉表示,腰围,更具体地说是腰臀比的确是衡量一个人寿命长短的重要指标。腰围每上升5厘米,死亡风险则会增加7%-8%。因此,专家提醒,在40岁前,如果男性腰围超过85厘米,女性腰围超过80厘米;40岁后,男性腰围超过90厘米,女性腰围超过85厘米,也就相当于拉响了健康“警报”,应及时进行控制,做到管住嘴、迈开腿。

腰臀比超标 慢病患病率翻倍

韩维嘉介绍,腹部肥胖比臀部肥胖危险,腹部肥胖是加速衰老的主要因素之一,目前已证明有15种以上导致死亡的疾病与腹部肥胖有直接关系,其中包括冠心病、心肌梗塞、脑栓塞、乳腺癌、肝肾衰竭等。美国哈佛大学、波士顿医院等机构科研人员通过对4.46万名女性的患病记录、腰围等分析发现,腰围超过89厘米的女性比腰围小于71厘米的女性,早亡风险高79%。此外,有研

究表明,挺着“啤酒肚”的男性得高血压的概率是正常男性的8倍,得冠心病的概率是常人的5倍,得糖尿病的概率是常人的7倍,脑溢血和脑梗塞等疾病在“啤酒肚”男性中也很常见。

如何确定什么情况才算是腹部肥胖呢?韩维嘉指出,相较于体重,腰臀比更能体现人体健康状况。为计算腰臀比,测量时应起身站立,量腰围和臀围的尺寸,臀围以臀部最大处为准。然后用腰围尺寸除以臀围尺寸,得出腰臀比。如果某人的腰围是79厘米,臀围是92厘米,那他的腰臀比便是0.86。男性腰臀比的上限是0.9,女性为

0.8,超过这个范围就可以看成是腹部肥胖。如果男性腰围与臀围的比值高于0.9,则表明有内脏脂肪过高的潜在危险。假如腰围等于或超过臀围,那么患慢性疾病的危险性就更大,应尽快到医院检查,并让营养师针对评估结果采取相应饮食和运动措施进行防治。

瘦身运动 无氧有氧需同时进行

对于肥胖,尤其是腹部肥胖者,不少人都会选择仰卧起坐来针对性的减肥。对此,韩维嘉表示,仅仅做腹部局部运动减肥效果并不大。要减掉肚子上的脂肪,最好在加强全身运动的情况下,再加强腹部运动。而对于许多体重看似没有超标的人而言,瘦可能并不一定体现为健康,是因为可能脂肪比例超标,而肌肉含量少。因此,瘦身不能只看体重的变化,而是要注重自身脂肪含量的增减。韩维嘉对此建议,瘦身的同时要加强对肌肉的

锻炼。特别是对于老年人,肌肉的存在十分重要,能够有效防止摔倒继而导致骨折的概率。在做瘦身运动时,在准备活动后首先进行无氧运动,再进行有氧运动。对于超重或肥胖的年轻人,可选择20%的无氧运动配合80%的有氧运动;对于超重或肥胖的老年人,可选择40%-50%的无氧运动配合50%-60%的有氧运动。由于肌肉需要时间休息,运动频率应在一周3-4次为宜。

无氧运动可选择俯卧撑、举哑铃及利用自身重量等的肌肉训练;有氧运动可选择快走、游泳、骑自行车、打太极拳、跳健身舞等。韩维嘉提醒,在瘦身时,多喝水非常重要,可有效帮助代谢。此外,在饮食上,应少吃含糖量高的食物,可选择血糖指数低的复合糖类食物,如粗粮、薯类、杂豆类等;多吃富含蛋白质的食物,如鸡胸肉、鱼类、牛肉等。平时做好饮食记录,针对性地调整食物种类和数量,以达到减脂的目的。

会员福利大放送

你的母亲健康吗?

叶雪菲

三八妇女节即将来临,你的母亲是否健康?由新民晚报等主办的第40期新民健康周周讲,下周(3月2日)将开讲“你的母亲健康吗?”

如今,不少年轻女性正苦恼于如何才能成为一名母亲。那么,对于年轻女性,哪些原因会阻碍其成功怀孕?对于高龄女性,怎样能够更好地迎接二胎宝宝?对于中老年女性,哪些妇科疾病最易“找上门”?3月2日第40期新民健康周周讲“你的母亲健康吗?”专题科普讲座将请来“大牌专家”为大家解答热点问题。现场还有专家提供面对面咨询、为居民提供健康评估等公益服务,感兴趣的读者可报名参加!

因专家“粉丝”较多,参加现场活动需提前电话报名预约。读者可添加关注“新民健康”和“上海名医”微信公众号,或拨打新民健康会员中心热线021-80261680(10:00-17:00)抢号报名。

时令养生

“雨水”以后 养脾祛湿是关键

高媛

2月18日进入了一年24个节气中的第二个节气——雨水,每年在这一时段中,冷空气活动仍很频繁,天气变化多端,同时也是各种传染性疾病的爆发期。因此,复旦大学附属闵行医院中医学主任卢永屹提醒,人们要了解和适应这一阶段的气候变化特点,养脾祛湿,防止外感病的发生。

雨水节气后,虽然寒温不定,但毕竟是春风送暖时节,致病的细菌、病毒易随风传播,故春季传染病常暴发流行。因此人们应该注意起居等方面的保健养生,注意借春天升发的阳气,外出锻炼身体,增强抵抗力,以预防外感病的发生,易感冒人群、哮喘及慢性支气管炎患者,尤其是抵抗力较弱的中老年人和儿童要特别注意。遇到雾霾天气时还要注意防止雾霾对人体的伤害。此外,随着降雨增加,加之天气寒冷,昼夜温差较大,关节炎患者对气候变化非常敏感。由于空气中的湿度上升,冷

热无常,都可能导致关节肿胀,疼痛加重,甚至诱发或加重原有的关节疾患。

由于天气潮湿,不少人会选用艾草祛湿。对此,卢主任表示,此方法是可行的。因为艾草性温燥,芳香而辟秽,可以祛湿。同时,雨水后要格外注意下肢的保暖。有腰以下寒凉的人,可用艾叶泡脚,但水要泡到脾经三阴交处(水要没过脚踝)。他介绍,三阴交是肝、脾、肾三条阴经的交汇处,除湿排寒效果好。在饮食上,薏米、茼蒿、莲子、韭菜、百合、红枣、桂圆等祛湿类食物

均有促进水湿排出的作用。卢永屹指出,体内湿气重的人大多是饮食油腻、缺乏运动的人。越不运动,体内淤积湿气就越多,时间久了,就会导致湿气攻入脾脏,引发一系列病症。平常可通过跑步、游泳、瑜伽、太极等运动,来活络气血循环,增加水分代谢。

此外,中医讲“湿气通于脾”,所以,雨水节气要加强对脾胃养护,健脾祛湿。卢主任表示,雨水前后可以多喝一些驱散寒气、健脾养胃的茶饮,具有非常好的健脾养胃之效。对此,卢主任为大家推荐三款茶饮方:

第一,菖蒲花茶。石菖蒲6克,茉莉花6克,红茶4克。以上三味拣除杂质后一起研成粗末,混匀,将混合茶末放入纱布袋中,用沸水冲泡10分钟即可,具有宽胸理气、和胃

止痛、健脾安神的功效。适用于慢性胃炎、食欲不振、消化不良者。

第二,陈皮荷叶茶。干荷叶10克、干山楂20克、薏米10克、陈皮10克、冰糖少许。将所有材料放入锅中,加水滚沸后继续煮5分钟,关火,稍晾后即可饮用,具有调理脾胃、健脾利湿的功效。

第三,香附陈姜茶。制香附10克,陈皮5克,生姜片10克,红茶3克。将制香附和陈皮加水400毫升,煮开10分钟,取汤冲泡生姜片和红茶。每日1剂,分早晚两次趁热饮用。饮此茶期间忌食生冷,注意避风寒。香附陈姜茶具有散寒和胃、止痛的功效,对于寒邪犯胃型胃痛往往起到很好的治疗作用。这类患者多表现为胃脘冷痛,畏寒喜暖、呕吐清水痰涎、口不渴、舌苔白等。

玩转健康圈

2月22日上午9:00,上海交通大学医学院附属第九人民医院(瞿溪路500号)将在新门诊大楼二楼健康学堂(215室)由心内科韩志华医师带来“心脏房颤治疗‘三部曲’”科普讲座。

2月22日上午10:00,同济大学附属杨浦医院(滕越路450号)将在门诊大厅由营养科副主任医师乔德丽主讲“如何守住餐桌上的营养?”公益讲座。