|  |
| --- |
| **成人癫痫出院健康处方** |
| **处方内容** | **咨询电话** |
| **医疗** | 1、按时服药，不要随意减药、停药。2、三个月复查血常规、生化，必要时查凝血、血氨和血药浓度。3、半年到一年复查一次正规脑电图。不适时及时就诊。 |  |
| **护理** | 1、建议居家自备一套“发作记录”，详细记录患者的历次发作情况，以便复诊时提供给医生。2、保持伤口清洁干燥，避免碰撞、抓挠伤口，可用75%酒精擦拭伤口周围，1周后可洗澡，注意帽子、枕巾清洁。如有伤口红肿热痛或皮肤下隆起伴波动感，及时就医。3、癫痫发作时保持镇静不惊慌，移开障碍防外伤；记住时间轻声语，离开危险的地方；发作倒地头垫枕，防止头部受外伤；不要用力按肢体，口中不要放物体；再看意识和呼吸，超过5分要就医；保持呼吸道畅通，去除口鼻分泌物；检查牙齿可牢固，陪伴发作至结束。如发作后牙齿脱落，立即找到，手持牙冠不接触牙根，不要刷，用流动水冲洗干净后尽快放回脱落处，咬住纱布或手绢使牙齿固定，尽快到口腔科就诊。如果不能还纳牙齿，可将牙齿放入冷牛奶中，尽快就诊。4、睡眠不足、精神紧张、悲观情绪易诱发癫痫。按时就餐合理膳食，避免过饱或空腹。戒烟、酒、浓茶、咖啡及刺激性食物，尽量少喝碳酸类饮料。癫痫患者不可高空作业、开车、游泳、登山、跳水等。控制看手机/电脑时间，每日不超半小时为宜，不要看恐怖电影和电子游戏。5、外出时建议携带“癫痫治疗卡”，注明姓名、年龄、家庭住址、联系人、电话, 以便发作时及时联系救治。 |  |
| **康复** | 一、癫痫后认知障碍1、根据康复评定结果，结合患者的职业、教育背景、个人爱好等情况设定训练内容，开展相关认知功能训练，不要随意更改训练计划；（1）阅读锻炼，从简单的句子甚至单词开始训练，逐步加量。 (2)综合性的脑力训练，如搭积木、玩纸牌游戏、下棋、听广播、听音乐、看电视、电影等，练习书画、背诵诗词、简单计算、智力拼图等，以不断活跃患者的思维能力，激发患者的志趣。2、定期至康复专科随诊：进行认知评估及治疗方案的调整；3、关注患者日常生活自理能力，做好相关安全防护。二、癫痫后运动障碍1、专业康复团队指导下，开展相关运动功能训练，不要随意更改训练计划；目的是舒展处于缩短状态的瘫痪肌肉，改善血液及淋巴循环，刺激神经营养功能。同时训练代偿功能，改善中枢神经系统对各肌群的协调控制。（1）被动运动：被动运动应包括患肢所有关节各个方向的运动，运动幅度从小到大，争取尽量达到最大的幅度。动作应平缓柔和，过快的牵伸往往激发牵张反射，使痉挛加重，粗暴的牵拉，容易引起损伤。（2）主动运动：运动应轻松平稳，先简单，后复杂。要多做放松紧张肌肉的练习，深呼吸和轻松的腹背肌运动，带动患侧肌肉、关节的活动。然后做进一步恢复协调功能的练习，四肢互相配合的运动训练等。要注意调节运动量，避免疲劳过度，加重患者的肌肉痉挛。2、定期至康复专科随诊：进行运动功能评估及治疗方案的指导；3、鼓励患者积极主动参与日常生活活动，如穿衣、进食、如厕、步行等，尽可能减少对患者的帮助。4、注意安全，家庭可改建成无障碍通道，地板可铺地毯增加摩擦力，卫生间、走廊、卧室等可多安装扶手，防止患者跌倒，必要时使用辅助器具（包括轮椅、拐杖、矫形器等）。三、癫痫后言语和语言障碍1、专业康复团队指导下，开展相关言语和语言障碍训练，不要随意更改训练计划；2、定期至康复专科随诊：进行言语和语言功能评估及治疗方案的指导；3、失语症且存在一定交流能力的患者：增加生活及工作环境的丰富多彩性，增加与家人及他人的交流机会，多给与患者境的丰富多彩性，增加与家人及他人的交流机会，多给与患者鼓励；4、构音障碍的患者：可以进行字、词、句子等不同水平的构音训练，如读报纸、顺口溜等；四、癫痫后吞咽障碍1、专业康复团队指导下，开展相关吞咽障碍训练，不要随意更改训练计划；2、定期至康复专科随诊：进行吞咽功能评估及治疗方案的指导。3、针对不同损伤机制的吞咽障碍患者，康复专科指导：能否进食，进食食物是否需要特殊准备，体位代偿等；4、经口进食的吞咽障碍患者注意：近期体重是否下降，是否反复发热等，警惕无症状的误吸引起感染等。 |  |
| **营养** | 癫痫是由多种病因引起的慢性脑部疾病，除常规药物治疗外，科学的护理、合理的膳食，能有效延缓癫痫的发作次数，起到辅助治疗的作用。癫痫患者应接收正规的药物治疗，并制定合理的膳食以减少发作次数，有效控制癫痫发作。而癫痫急性期，患者多呈高代谢、分解状态，能量及蛋白质消耗增加，合理饮食对于维持癫痫患者正常生理功能及营养状况尤为重要。科学、合理的膳食，能有效延缓癫痫的发作次数，起到辅助治疗的作用。1、保证每日必须的能量摄入，平衡膳食，食物多样，避免因营养物质缺乏引起的癫痫。谷类为主，每日摄入谷薯类食物250-400g，适量增加粗谷类食物。2、多吃蔬菜每日保证摄入新鲜蔬菜500g，叶类、茎类、瓜类、菌类。适量增加水果摄入，水果中含有丰富的维生素，有利于神经递质的合成，应选用新鲜应季水果，每日可摄入水果200-350g。避免果汁、饮料的摄入，如橙汁、西瓜汁、奶茶、碳酸饮料、运动饮料等。3、保证每日蛋白质食物的摄入量，每日应摄入瘦肉75g，鱼类40-75g，蛋类50g；大豆和坚果类食物每日推荐摄入25-35g。4、限油、限盐，每日油摄入25-30g，盐小于6g，忌煎、烤、油炸食物，少食肥肉、肉皮等高胆固醇食物。忌腌制食物，如咸菜、榨菜、泡菜等。5、规律进餐，按时、定量进餐，忌暴饮暴食；忌浓茶、咖啡，建议戒烟、戒酒。忌刺激性食物，少吃辛辣刺激性的食物，如酒、葱、辣椒、蒜、芥末、胡椒等。6、若癫痫发作频繁，病人呈高代谢状态，需增加能量及蛋白质摄入量，在日常进食的基础上，可增加主食50g，或瘦肉、蛋类50-100g。7、 按时就餐合理膳食，避免过饱或空腹。戒烟、酒、浓茶、咖啡及刺激性食物，尽量少喝碳酸类饮料。8、由于病情的复杂性，患者应当依据个体的情况，制定个性化的饮食方案，建议于营养科门诊进一步诊治。 |  |