



郭 韬
编著 王彦爽
赵 磊

癫痫

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



- 国家最高科学技术奖获得者**吴孟超**院士作序推荐
- 国家卫生部原副部长**朱庆生**领衔主编

临床一线专家倾力打造的权威科普书
——科学指导饮食起居，预防保健

为患者及家属量身定做，丛书上市发行量突破

100
万册



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

癫痫/郭韬等编著. —南京:江苏科学技术出版社, 2011.1 (2011.7 重印)
(非常健康 6+1 丛书)
ISBN 978-7-5345-7704-8

I. ①癫… II. ①郭… III. ①癫痫—防治
IV. ①R742.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 235277 号

非常健康 6+1

癫 痫

编 著 郭 韬 王彦爽 赵 磊

责任编辑 徐祝平

助理编辑 王 龙

责任校对 郝慧华

责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社 (南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团 (南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

印 刷 江苏凤凰通达印刷有限公司

开 本 880mm×1240mm 1/32

印 张 4.375

字 数 78 000

版 次 2011 年 1 月第 1 版

印 次 2011 年 7 月第 2 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-7704-8

定 价 14.50 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

吴 序

“让医学归于大众”是我的老师裘法祖教授在 60 多年前向广大医务工作者发出的号召。

近几年来，随着生活水平的不断提高，人们对生活质量越来越讲究，对身心健康越来越加重视，对医学科普知识的需求越来越迫切。因此，裘老的这句口号更是被赋予了新的时代要求。

这两年，有关健康养生类科普图书犹如雨后春笋不断涌现。然而，繁荣的背后，也有些让人担忧的隐患。在内容严谨的医学科普图书不断面世的同时，粗制滥造甚至伪科学的所谓“大家之作”趁势充斥市场，混淆视听。我们的老百姓医学知识缺乏，辨别是非的能力还不够，受害屡见不鲜。要想真正把科学的医学知识普及到广大百姓中去，我们从事临床一线工作的医务工作者必须在临床工作之余，加强医学科普图书的创作，积极响应我们的先驱裘老院士“让医学归于大众”的号召。

我在 60 余年的临床工作中，经常会见到生活方式、饮食习惯不良，生病后缺乏基本的医学知识的病人，小病酿大病，大病不可治，乃至被病魔夺去生命。时代呼唤优秀的医学科普图书，呼唤医务工作者将深奥的医学理论普及化，传播给老百

姓。医学科普图书的创作，有时候比医学专著更难，应该具有科学性、规范性、简洁性、可读性、实用性等特点，要求作者知识渊博、思路清晰，语言要深入浅出、活泼生动，要把复杂的医学知识、深奥的发病机制用通俗易懂的文字呈现出来。

“非常健康6+1”系列医学科普丛书就是这样一套科普读物。第一辑共36本，2008年在裘法祖院士的关心和指导下面世。每本书都是由各科的专家执笔，科学性强。在第二辑扩充到了近60本的编写过程中，裘老驾鹤仙去，全体编写人员在卫生部原副部长朱庆生同志的带领下，以无比崇敬的心情，带着裘老的良好意愿继续创作，终于如期完成了这套丛书的出版。图书的内容更加丰富、实用，相比于普通的医学科普图书，模式已有一定程度的突破，逐渐走向个性化，更贴近读者。

“一个医学家要做两件事，一是做个好医生，并将科学研究搞上去；另一件，就是要做科普工作。将普通医学常识教给老百姓，很重要。希望有更多的人参与科普工作，让医学归于大众。”这是裘老的遗愿，也是对医务工作者的殷切期望。为大众健康服务，是我们不断努力、不断创新的目标。很高兴看到江苏科学技术出版社“非常健康6+1”系列医学科普丛书第二辑如期付梓，相信该丛书一定会为大众带来福音！

吴孟超

中国科学院院士
国家最高科学技术奖获得者

朱 序

当今，随着经济社会的发展，生活水平的提高，人们的工作压力日益加大，生活方式发生了很大改变，对健康的要求越来越高，对健康知识的渴求也更加迫切。“让医学归于大众”，这是我国当代医学奠基人之一的裘法祖教授在1948年创办《大众医学》杂志时提出的口号。2006年初，为了向大众普及健康知识，宣传健康理念，帮助他们养成健康的生活方式，准确了解科学的医学常识，在裘法祖教授的倡导和指导下，我们特组织国内具有丰富经验的临床、营养、康复、护理乃至心理学专家、教授，联合编著了一套健康科普读物——“非常健康6+1”，第一系列丛书列共计36本，于2008年1月隆重推出。

第一系列丛书出版后，市场反响强烈。大量读者反映，通过“6+1”模式介绍疾病的诊治和病人饮食起居的方方面面，既不像一些类似专著的科普书内容艰深难懂，难以操作，也不像时下一些比较时髦的健康保健书内容空洞，可信度不高，这套书非常适合广大病人及家属参考，在保证严谨的科学性的同时，注意趣味性，形式活泼，内容浅显易懂，非常实用。阅读此书不仅可以了解医学常识，还能学会了健康的生活、工作和学习方式，学用并举，寓学于乐，是了解现代医学难

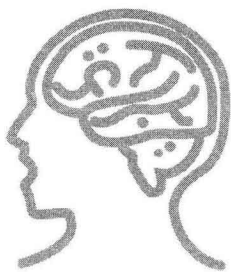
得的范本。在广大读者的强烈要求下，我们谨遵袁老的遗愿，发扬先人的精神，将医学知识普及到大众中去，将丛书规模扩大到近60本。

丛书作者均为临床一线专家，他们都具有丰富的临床经验，对于医学知识的理解和健康的体会非常深切，保证了丛书的科学性和权威性。在确保科学性的前提下，作者也特别注意遣词造句，语言生动活泼，形式图文并茂。在内容的安排上，每本书分为疾病诊治、生活起居、护理、饮食、运动、预防六个部分，每个部分写作过程中对要特别指出的问题以“专家提醒”的形式插于文中，既活化了版面，又起到警示作用。对一些读者可能感兴趣的话题和小知识，以“深度阅读”和“小贴士”的模式介绍给读者，以增加图书内容的趣味性和丰富性。

丛书的编写倾注了作者大量的心血，聘请了医学名家把脉，还征求了许多读者的建议，同时在江苏科学技术出版社编辑们的不懈努力下，内容翔实而生动。我为丛书的扩版表示祝贺。我相信，阅读她，不仅为您带来健康的理念，同时还能为您带来愉悦身心的享受。

朱度生

中华人民共和国卫生部原副部长
中国农村卫生协会会长



引言

癫痫作为神经系统的一种常见病，严重危害着人类的健康，癫痫病人和他们的亲属一起，构成了当前社会中的一个弱势群体，这个弱势群体急需得到社会的关注！

癫痫是世界上最古老的疾病之一，在人类文明初期就有记载，最早见于公元前 2000 年的《汉穆拉比法典》。中医学把这种病叫做痫病。我国北方多把它叫作“羊角疯”，南方人则称“羊癫病”。

2002 年，国际癫痫署、国际抗癫痫联盟和世界卫生组织（WHO）共同发起了“全球抗癫痫运动”来纪念意大利一位著名癫痫病治疗专家，而这位癫痫病专家 Valentine 恰好与情人节 Valentine's Day 同名，因此他们宣布 2 月 14 日为“世界癫痫日”。

世界卫生组织历来重视癫痫的防治，已经把癫痫列入全球重点防治的五种神经、精神疾病之一。前些年，世界上一些地区（如美洲区）和国家，分别设立了“癫痫宣传日”、“癫痫宣传周”等，没有一个国际统一的“癫痫日”。在 2006 年 10 月，中国抗癫痫协会主办的第二届“北京国际癫痫论坛”上，中国抗癫痫协会发起创办“国际癫痫关爱日”的倡议，得到来自二十余个国家代表的热烈响应，并选定以 1997 年在爱尔兰都柏林举行的国际癫痫大会通过“全球抗癫痫运动”的日子——6 月 28 日作为“国际癫痫关爱日”，围绕对癫痫病人的关怀和爱护开展公众宣教活动。

自 测 题

.....

1. 世界癫痫日为 ()
 - A. 2月14日
 - B. 2月13日
 - C. 2月11日
 - D. 2月17日

2. 癫痫病人, 下列哪些情况需要注意 ()
 - A. 婴儿期的孩子突然两眼发直、口唇发青或点头样发作
 - B. 突然的表情变化, 惊恐或不自然的发笑
 - C. 头眼向一侧偏斜, 面色发红或发青
 - D. 突然出现幻觉, 如幻视、幻嗅、幻听等

3. 癫痫病人失神性发作的特征包括 ()
 - A. 突然而短暂的意识障碍, 语言中断, 活动停止, 固定于发作前的体位, 一般不跌倒

-
- B. 两眼茫然凝视，偶尔双眼上翻，有时面色略显苍白，没有肌肉抽搐
 - C. 持续数秒钟至十余秒，一般不超过 30 秒，意识很快恢复，继续正常活动，但对发作不能回忆
 - D. 脑电图上表现为每秒 3 次的癫痫样放电，特征性很强

4. 癫痫病人减药、停药的标准是（ ）

- A. 至少两年内无临床发作
- B. 脑电图恢复正常
- C. 减、停药的过程应谨慎缓慢
- D. 在服用两种以上药物的情况下应一种一种减，个别患儿减药至完全停药甚至需要经历一年以上的时间

.....

5. 适宜在家中进行康复性的运动是（ ）

- A. 上下楼梯、穿脱裤子
- B. 拳击、柔道
- C. 乒乓球
- D. 羽毛球

6. 癫痫病人饮食调理注意事项为（ ）

- A. 适当限制碳水化合物的摄入量
- B. 限制钾的摄入量
- C. 癫痫病人应增加镁的摄入量
- D. 癫痫病人不宜多吃含锌高的食物

7. 支持、帮助癫痫病人积极治疗，尽早康复，是全社会的事，为此，我们应该（ ）

- A. 尊重病人人格
- B. 伸出友谊的手，在生活、工作中照顾病人，使他感受到社会大家庭的温暖

-
- C. 在工作和学习中，领导、同志、教师、同学们都应该积极照顾病人，帮助、支持他们做好工作、完成学业
 - D. 协调病人和周围环境中人们的关系，增强他们战胜困难、热爱生活、努力学习、努力工作的信心，成为一个对社会有用的人，也就不会成为社会的负担

答案：

- | | | |
|---------|---------|---------|
| 1. A | 2. ABCD | 3. ABCD |
| 4. ABCD | 5. ACD | 6. ABCD |
| 7. ABCD | | |

目 录



- 一、揭开“癫痫”的面纱 / 004
 - (一) 什么是癫痫 / 004
 - (二) 癫痫的特征 / 004
- 二、癫痫发作，安全第一 / 008
 - (一) 全面性发作 / 008
 - (二) 部分性发作 / 010
- 三、癫痫分型 / 013
 - (一) 什么是难治性癫痫 / 013
 - (二) 小儿癫痫 / 014
- 四、癫痫治疗需耐心 / 018
 - (一) 癫痫病如何根治 / 018
 - (二) 癫痫病人用药分析 / 021

第二部分

科学生活，让人生更美好

P025

一、生活安排，注重科学 / 028

(一) 作息规律，减少发作 / 028

(二) 学习工作，有所取舍 / 029

(三) 结婚生育，先知后行 / 033

二、规范服药，必不可少 / 036

三、心理健康，充满阳光 / 039

(一) 溺爱孩子，得不偿失 / 039

(二) 心理调适，扫去阴霾 / 041

第三部分

家庭护理必不可少

P045

一、日常生活护理 / 049

二、发作护理 / 052

三、服药护理 / 055

四、小儿癫痫家庭护理 / 056

五、癫痫病人的婚姻问题 / 059

(一) 女性病人提早预防癫痫发作 / 060

(二) 癫痫病孕妇的治疗建议 / 061

(三) 癫痫病人的哺乳与生育 / 062

六、心理护理 / 064

第四部分

科学饮食，让身体更健康

P067

一、为了健康，远离诱惑 / 070

二、健康食品，宜多选择 / 072

（一）适当限制碳水化合物的摄入量 / 072

（二）限制钾的摄入量 / 073

（三）癫痫病人应增加镁的摄入量 / 073

（四）癫痫病人不宜多吃含锌高的食物 / 073

三、一些原则，需要注意 / 076

（一）避免过饥过饱、暴饮暴食 / 076

（二）少食多餐 / 076

（三）其他 / 077

第五部分

P079

康复治疗，生活将更美好

一、癫痫病人康复治疗的一般原则 / 082

(一) 确定开展康复治疗的适应证 / 083

(二) 开展康复治疗的禁忌证 / 084

二、常见的癫痫病人精神神经功能缺损及其康复治疗 / 085

(一) 适量锻炼，恢复运动功能 / 085

(二) 改善言语障碍，促进相互交流 / 087

(三) 恢复智力及认知功能水平 / 089

(四) 走出阴影，纠正心理和精神障碍 / 093

(五) 重新就业，融入社会 / 094

第六部分
积极治疗, 预防并发症

P097

- 一、突如其来的打击 / 100
 - (一) 首次惊厥发作后的就诊注意事项 / 101
 - (二) 预防再次出现癫痫发作 / 102
- 二、癫痫发作了, 我该怎么办 / 104
 - (一) 非惊厥性癫痫发作的注意事项 / 104
 - (二) 惊厥性癫痫发作的注意事项 / 105
 - (三) 癫痫持续状态时的注意事项 / 106
- 三、控制发作, 预防并发症 / 108
 - (一) 分析原因, 控制发作 / 108
 - (二) 预防和治疗并发症 / 110
- 四、癫痫并非不治之症 / 112
 - (一) 药物抵抗性癫痫和难治性癫痫 / 112
 - (二) 难治性癫痫的治疗 / 113