

世界癫痫日：掌握正确的急救方式

每年二月的第三个星期一为世界癫痫日，目前，我国癫痫患者超千万人，癫痫已经成为仅次于“脑卒中”的常见神经系统疾病，它会严重影响患者身心健康和生活质量。

患上癫痫后，患者的脑部会造成持久性病变，造成感觉、意识、自主神经、精神等不同程度障碍，严重影响患者的生活质量。

当患者突发癫痫时，全身肌肉会持续性收缩，出现跌倒，头向后

仰，双眼上翻、牙关紧闭、喉肌强直发声等症状，持续数十秒后进入阵挛期。这个阶段，肌肉阵挛频率逐渐变慢，间歇期延长，最终在一次剧烈阵挛后，发作停止，整个过程约1~3分钟。

当身边有人发生癫痫症状时，可以按照以下方法进行急救：

尝试呼唤患者，并就近安置患者躺在安全的地上，避免周围物体碰撞砸伤。

在患者头部下方放置软物，以

防止头颈部受伤。

使患者头部偏向一侧，避免口腔分泌物流入呼吸道导致呛咳、窒息。

迅速解开患者领结、衣领，保持呼吸通畅，去除身上危险物品，如假牙、打火机、眼镜等。

切勿强行掰扯患者肢体，以免骨折；不要将手指放入患者口中，以免被咬伤；不要掐人中、强行掰开患者嘴巴灌药、使用针刺穴位等。

详细记录发作的过程及具体

表现，以便向医护人员告知病情过程。

值得注意的是，为了方便施救，人们总是想当然地将患者正面朝上，并且予以胸外按压或人工呼吸。事实上，癫痫患者由于突然发作时出现意识丧失、面部青紫、屏气等征象，易被误认为是心脏骤停，此时并不建议进行心肺复苏操作，可能会适得其反，加重病情。

上海市医学会 供稿

刚开学，有些孩子容易焦虑，偶尔也会失眠，此时不妨试试“SWTC法”。

S-Stop 停止负面想法，回顾在校的一些美好事情，比如：和好朋友在校的一些趣事、和老师之间的一些趣事，想一想自己参加的一些学校活动、班级活动，在回忆美好的过程中放轻松。

W-Write 用书写的方式将困扰自己的问题写在纸上，如果觉得很难

开学焦虑 试试“SWTC 法”

用文字表达，也可以尝试用彩笔涂鸦。

T-Think 积极思考，回忆曾经开学的经历，当时发生了什么，感受如何？怎样成功应对当时的困扰，又有什么成功经验可以复制到当下？

C-Change 转换思路和行动。拿出自己书写或涂鸦的纸来看一看，用一

种积极心态重新思考解决问题的方法。

学生们还可以尝试和小伙伴、父母、老师聊聊，在倾诉中也能获得情绪的释放。聊天还会让自己发现不同的人有不同的感受和观点，也许某句话就能“点亮”你。

华东师范大学第四附属中学 张薇



图 IC

补益元气黄芪粥

黄芪，可以扶助正气、补益元气，推荐一款黄芪粥，可以在家做一下。

选用干黄芪50克，粳米100克。将山药去皮切块，和粳米一起淘洗干净。两者放入锅内，加清水煮沸，后转小火熬20~30分钟，米熟即可。

这道粥品有补脾胃、补肺生津的作用，适用于脾胃气阴两虚引起的食少便溏、久泻不止。

远离糖尿病并发症 记住三条“警戒线”

一般来说，成人2型糖尿病患者的空腹血糖应当控制在4.4~7.0mmol/L，餐后2小时血糖应小于10.0mmol/L。除此之外，还有3个血糖值也是糖尿病并发症的“警戒线”，却被很多“糖友”忽略。

血糖波动别超过4.4mmol/L 血糖波动对糖尿病并发症的影响，甚至比持续性高血糖更为严重。血糖波动

越大，并发症来得越快，死亡风险越高。建议日间血糖波动（即一天中血糖最高值和最低值的差）不要超过该数值。

血糖勿低于3.9mmol/L 对糖尿病患者来说，过低的血糖会造成认知障碍、抽搐、昏迷等症状。因此，不管餐前还是餐后，血糖一定要大于该数值。

血糖高于13.9mmol/L，需要警惕糖尿病酮症酸中毒 糖尿病酮症酸

中毒是一种比较严重的糖尿病急性并发症，如果治疗不及时，有死亡风险。不管餐前还是餐后，只要血糖超过该数值，就要引起警惕。

糖尿病患者一旦发现血糖值超过上述“警戒线”，应尽快就医，积极处理。

上海健康医学院护理与健康管理学院 周倩倩(副教授)

夜间接触蓝光 增加肥胖风险

俄罗斯的一项研究表明，在夜里接触蓝光会增加肥胖的可能性。手机、笔记本电脑、电视屏幕发出的蓝色光，都可能导致代谢紊乱，从而引发肥胖。

光谱中蓝色部分的光会干扰褪黑激素的产生，而褪黑激素在调节所有生物的日常活动周期(昼夜节律)方面发挥着最重要的作用。

过量蓝光暴露不仅会影响睡眠质量，还会影响新陈代谢。含有褪黑激素受体基因变异的人的新陈代谢对蓝光最敏感。在这种基因的携带者中，随着体重指数上升，昼夜体温动态和每日平均体温水平也会发生变化。

孙杰

眼镜与健康

手机“护眼模式”，真的护眼吗？

现在市面上智能手机的“护眼模式”一般有3种：降低屏幕亮度、深色模式（黑屏幕）、调节屏幕色温（黄屏幕）。这些其实是通过多种光线融合对手机屏幕的色温进行调整，把屏幕的光谱调到偏黄色的暖色系，从而降低亮度以达到护眼的目的。但是手机等电子产品对于眼睛最大的伤害并不是这些屏幕的光线，而是长时间近距离用眼而产生的视觉疲劳。所以，如果过分依赖“护眼模式”，不考虑用眼距离、环境光照强度等因素，依然长时间看手机，那么“护眼模式”也护不住眼睛。

“护眼模式”在一定程度上可以减少使用手机时的眼睛疲劳感，但不能对它寄予厚望，因为：1、蓝光损伤不能完全消除，无论是哪种“护眼模式”，都不能完全避免蓝光对于视网膜的伤害。2、近距离看手机的危害更大，眼睛疲劳的罪魁祸首其实是长时间近距离用眼，即使开启了“护眼模式”，但一直盯着近距离的东西看，睫状肌会一直处于紧张状态，时间长了照样会出现视觉疲劳、视力模糊、头晕等情况。3、屏幕变暗反而更费眼，开启“护眼模式”后，屏幕会明显变黄、变暗。如果是在白天户外高强度的光照环境下，为了看清楚屏幕，瞳孔会不自觉地放大，这种行为更加伤害眼睛。

想要保护视力，关键还是在于以下几点：一是戴眼镜！很多人睡前喜欢躺着看手机，这时候

往往把眼镜摘下来放一边了，但近视眼摘了眼镜看手机就会凑得特别近，加重眼睛的压力；另外这样还会让眼睛的调节功能紊乱，导致对焦变慢，甚至还会头晕头疼。二是要开灯！尽量保证在光线充足的环境里使用电子设备，长期在昏暗光线下用眼，容易造成瞳孔长时间扩散，造成眼内液体循环障碍，伤害我们的眼睛，甚至导致青光眼等眼部疾病。三是多眨眼！有很多人玩起手机太过投入，眼睛一眨也不眨。眨眼次数减少的话，眼睛表面的一层泪膜就会蒸发、变薄甚至消失，眼球会直接暴露在干燥的空气中，导致眼睛干涩、灼热、酸痛。所以要多眨眼保持眼球湿润。四是避免长时间近距离用眼，真正想保护眼睛，可以在与手机保持一尺（电脑保持一臂）距离的前提下，采用20~20~20法则（看屏幕20分钟，看20英尺远方至少20秒以上），适时让眼睛得到休息和放松。

我们一定要学会科学的用眼方法，才能有效地保护眼睛。

HPV 疫苗防癌有效性再添力证

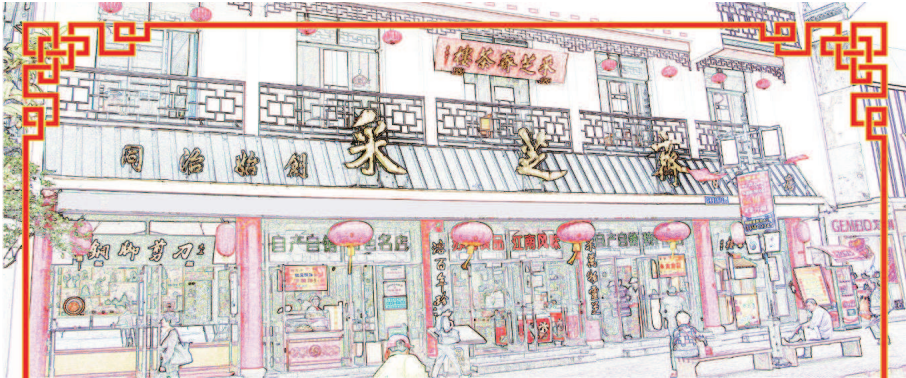
近日，一项关于人乳头瘤病毒(HPV)疫苗预防宫颈癌有效性的研究数据在国际权威杂志上发布，引起广泛关注。研究发现，12~13岁的女性接种二价HPV疫苗十余年后，没有记录到宫颈癌病例；14岁以上女性接种三剂次该类疫苗，也能够降低宫颈癌发病风险。

宫颈癌主要由高危型HPV在女性生殖道持续性感染引起，目前已成为发病率最高的女性生殖道恶性肿瘤，全球每年新发病例约60万，在中国仅2020年就有近6万名女性死于

宫颈癌。但宫颈癌也是目前唯一病因明确、可防可控的恶性肿瘤。

“此次研究成果进一步证实了二价HPV疫苗的防癌有效性，对宫颈癌的防治实践有着重要意义。”中国医学科学院北京协和医学院乔友林教授表示。“防癌效果是判断和选择HPV疫苗的重要标准，适龄女性可尽早选择可及范围的疫苗接种，同步加强宫颈癌筛查，及时为自己建立科学的防癌保护措施。”

上海市疾病预防控制中心 供稿



千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话：0512-67276198 地址：苏州市观前街91号
全国热线电话：0512-67274512 网址：caizhizhai.tmall.com