



# 老是眩晕,病根可能出在内耳

## 梅尼埃病发作起来,比耳石症更让人发晕

齐鲁晚报·齐鲁壹点  
记者 秦聪聪

### 眩晕反复发作 问题可能出在内耳

头晕目眩反复发作,听力也有所下降,这一年来,市民林女士被折磨得痛苦不堪。她辗转求医,终于找到了“元凶”——梅尼埃病。

“这是一种常见的内耳疾病,发作性眩晕、波动性听力下降、耳鸣是梅尼埃病三种主要症状。”山东省眩晕病防治中心主任张道宫介绍,梅尼埃病又称为美尼尔氏综合征,是一种内耳病,可能与内淋巴产生和吸收失衡有关,40岁—55岁人群是梅尼埃病的高发人群。

据了解,耳石症也是诱发眩晕的常见疾病,不过,耳石症发作一般和人体的头位或体位有密切关系。当人体头位或体位变化时,脱落的耳石就会随着内耳淋巴液的流动发生位移,从而刺激内耳半规管毛细胞,导致机体发生强烈眩晕。像是低头、抬头、弯腰、躺下、坐起及在床上躺着时左右翻身,这些动作都可能诱发眩晕。

耳石症引发的眩晕,持续时间相对较短,一般是几秒或者几十秒。

与耳石症不同,梅尼埃病导致的眩晕持续时间相对较长,一般不短于20分钟,不超过24小时,多见为持续数小时。眩

### 壹点问医

天旋地转、头晕目眩,当出现这些症状,多数人会想到去看神经内科、脊柱外科,殊不知,很多眩晕的发生,都是因为耳朵这一人体周围平衡器官出了问题。

梅尼埃病就是一种常见的内耳疾病。山东省眩晕病防治中心主任张道宫介绍,发作性眩晕、波动性听力下降、耳鸣是梅尼埃病三种典型症状。若梅尼埃病早期没得到规范化干预治疗,眩晕可能反复发作,给患者带来巨大痛苦。

晕可为旋转感、视物水平移动感或不稳感。患者发作前常有耳胀满感,耳鸣增强。随着病情进展,听力会逐渐下降,甚至出现耳聋症状。

### 经过规范治疗 可有效减轻眩晕发作

“病史较长的梅尼埃病患者,可能会伴有抑郁、焦虑症状。究其原因,多数还是早期没得到规范化干预和治疗。”张道宫坦言,梅尼埃病的病因目前仍然不明,无法被根治,但也并非无法治疗。

据悉,临幊上多采用药物综合治疗或手术治疗,从而减

轻或控制眩晕发作,保证患者的听力,缓解耳鸣和耳闷胀感。

其中,药物治疗常用的有前庭抑制剂,多用于急性发作期患者,可减弱患者前庭神经核的活动,以此减少眩晕感;如果患者急性期眩晕症状严重或听力下降明显,可酌情口服或静脉给予糖皮质激素。

梅尼埃病的手术治疗,针对不同程度的患者也有不同方式,内淋巴囊手术适合听力损伤不太严重的患者,手术旨在减轻内淋巴液压力,对患者听力和前庭功能多无损伤。

半规管阻塞术,能有效控制梅尼埃病患者的眩晕发作,眩晕控制率高达98%,不过部分患者的听力可能会受到影响,所以这种手术适合重度听力损失患者。

至于前庭神经切断术,这种完全破坏前庭功能的手术,对前期治疗均无效且有实用听力的梅尼埃病患者较为适用;而迷路切除术这种典型的全破坏性手术,通过彻底切除前庭及半规管达到控制眩晕的目的,手术完全破坏患者听力及前庭功能,仅适用于其他治疗无效且已经无实用听力的患者。

“对梅尼埃病,首先要减少恐慌,养成良好的生活习惯,在此基础上进行治疗。”张道宫说。

### 就诊前弄清这几点 找出眩晕病因不难

专家指出,治疗梅尼埃病,在控制眩晕的基础上,应尽可能保留耳蜗及前庭功能,前庭康复训练作为一种物理治疗方法,适用于眩晕无反复发作但存在平衡功能障碍的部分患者,对平衡功能的改善有着不容忽视的作用。

山东省耳鼻喉医院眩晕疾病科副主任吕亚峰提醒,日常生活中,大家对天旋地转、头晕目眩等症狀并不陌生,但到底是头晕还是眩晕,很多人都不会分辨,出现症狀时,多数人首选去看神经内科、脊柱外科,实际上,70%的眩晕患者都是耳鼻喉科的病人。

了解疾病发作时的外在表现,可以更好地了解眩晕问题。“眩晕是一种动的幻觉或错觉,人们在看东西时感觉自己在旋转或者升降,同时伴随恶心、呕吐等症狀。”

吕亚峰介绍,诱发眩晕症的疾病复杂多样,除了耳石症、梅尼埃病,前庭神经炎、迟发性膜迷路积水等也可能引发耳源性眩晕。

中耳炎、前庭阵发症、慢性姿势性眩晕、迷路炎、大前庭导水管综合征、先天性遗传性疾病,也都可能导致眩晕。虽然具体疾病还是要以专家诊断为准,但患者如果能在诊断前对自己的病情有初步了解,可提高就诊效率,缓解焦灼情绪。

专家提醒,如果眩晕发作,患者要注意及时就医,以免因发作时突然摔倒而陷入危险。

### 生活课堂

#### 按手腕,护心脏

北京中医药大学东方医院推拿理疗科副主任医师王康介绍,每天只需按压手腕一分钟,就能帮您养护心脏,预防心脑血管疾病的发生。

**动作要领:**握拳后,可以看到手臂内侧浮现出两根筋,保护心脏的第一要穴内关穴就在两根筋之间;找准内关穴位置后,每天分别按压左右两侧的内关穴各30秒即可。

#### “螃蟹步”护膝盖

“螃蟹步”可以增加臀部和腿部力量,臀腿有力的话,就相当于给膝盖加上了一层“护膝”,避免膝关节损伤。

**动作要领:**1.将弹力带包绕在膝关节或大腿中段,身体微微蹲下;2.保持微蹲的同时,分别向左和向右做外移、回收的动作;3.每天练习3组,每组左右移动15次即可。

做的时候,膝关节和髋关节要保持在同一条线上,膝关节不要内扣;腰部保持直立和稳定。

#### 蔬菜水果皮巧利用

**梨皮:**梨皮是一种药用价值较高的中药,能清心润肺、降火生津。将梨皮洗净切碎,加冰糖炖水服能治疗咳嗽。自制泡菜时放点梨皮,能使泡菜更脆、更美味。

**苹果皮:**苹果皮有收敛作用,用它煎汤或泡茶,可治胃酸过多、痰多。晒干研末,空腹调服(每日2—3次),对慢性腹泻和神经性结肠炎、高血压等有一定疗效。另外,拿一把鲜苹果皮捣烂成泥,蘸在布条上擦拭浴缸、面盆、坐便器等,可使其光亮如初。

**柚子皮:**能理气化痰、止咳、平喘。将一个柚子皮切碎,加适量蜂蜜或饴糖蒸烂,再加少量热黄酒,早晚各一匙内服,可治老年性咳嗽和气喘;用柚子皮煎汤服,能化痰、消食、定喘、止疝痛。另外,将柚子皮放在厨房的碗柜、冰箱里可除异味。

**香蕉皮:**香蕉皮中含有蕉皮素,可医治由真菌和细菌感染所引起的皮肤瘙痒症。蕉皮还有止烦渴、润肺肠、通血脉、增精髓等功效。将香蕉皮捣烂加上姜汁能消炎止痛。用香蕉皮搓手足,可防治皲裂、冻疮。把香蕉皮晒干磨成粉,还是保护皮肤的美容佳品。另外,用香蕉皮反复擦拭皮鞋,可除掉鞋面上的污迹,然后打上鞋油,顿时可使足下生辉。

**冬瓜皮:**冬瓜皮有消暑、健脾、利湿之功效,可用于肾病、肺病、心脏病引起的水肿、腹胀、小便不利等。用冬瓜皮煎汤洗脚,既治脚气又治脚臭,一举两得。

**西瓜皮:**中医称西瓜皮为“西瓜翠衣”,具有清热解暑、泻火除烦、降血压等作用。对贫血、咽喉干燥、唇裂患者均有一定疗效。另外,因为西瓜皮含有维生素C、E,用它擦肌肤,或将其捣成泥状涂在皮肤上,10至15分钟后洗净,有养肤、嫩肤、美肤和防治痱子的作用。

**黄瓜皮:**黄瓜皮能排毒,黄瓜皮中含较多的苦味素,是营养精华所在。食用带皮黄瓜不仅可使维C充分吸收,还能帮助人体有效排毒。此外,黄瓜皮还有抗菌消炎的作用。

**番茄皮:**番茄皮预防癌症。番茄红素是迄今发现的抗氧化能力最强的天然物质,能防治心血管疾病、提高机体免疫力、预防癌症,在番茄皮中含量最多。番茄皮还有助于维护肠道健康。因此,番茄带皮吃最营养。

**茄子皮:**茄子是心血管病人的食疗佳品,茄子去皮后不仅会降低保健价值,还会因空气氧化而发黑,影响人体对铁的吸收。

小健

# 一岁宝宝肠道长了颗黄豆大息肉 孩子大便带血切忌“等等再说”,需警惕消化系统疾病

齐鲁晚报·齐鲁壹点  
记者 王小蒙 通讯员 关天星

刚满1岁的岳岳(化名),足月顺产,出生时哭声嘹亮,平时能吃能睡,体重身高都增长正常;3个月能抬头、6个月能坐、10个月会爬、1岁会说话。然而,去年底,家长突然发现孩子大便带血,而且是鲜血。

按照常理,小宝宝大便带血,家长应该很紧张吧?小岳岳的父母刚开始却认为:出生后一直母乳喂养,4个月添加辅食,从来不给他搞特殊,男孩子不必养得那么仔细,观察两天看看情况再说吧。

这一“观察”,十多天过去了。这期间,孩子总共拉了4次大便,带血的问题没消失,又“观察”到了新情况:肛门口可见黑色肉状物脱出。孩子每次大便都带有鲜血,家长终于下决心到医院检查。

2021年12月23日,患儿住进济南市中心医院儿童消化病房,住院当天,确诊为直肠息肉,第2天即做了结肠镜下直肠息肉切除手术。

手术过程中,通过结肠镜,医生在距肛缘1cm处见到1枚大小约1.5cm的息肉,医学专业术语称为亚蒂腺瘤。按照规范的手术流程,医生对这枚息肉进

行了切除处理。切下来的息肉,大小相当于一粒饱满的黄豆。

据济南市中心医院儿童消化科主任、主任医师陈焕芝介绍,为岳岳做手术使用的结肠镜,是儿童电子内镜的一种,集检查、治疗等功能于一体,具有微创、全程无痛等优点,手术治疗后很快就能出院。

陈焕芝表示,儿童消化系统疾病很常见,呕吐、腹痛、腹泻、便血等为典型症状,是儿童第二大常见病。儿童由于生长发育不完善,更易发生消化系统疾病,严重影响健康发育。

“因此,当孩子出现呕吐、腹痛、腹泻、便血等典型症状

时,家长要及时到医院儿童专科就诊。如有必要,需通过儿童消化内镜明确病因,解除病痛。”陈焕芝表示,儿童电子消化内镜,分为胃镜和肠镜,在可视化的情况下逐步进入胃腔、肠腔内,能直观准确地对胃肠道疾病进行观察、诊断和治疗。

以岳岳结肠镜下直肠息肉切除手术为例,陈焕芝表示,这个手术也称为直肠息肉ESD,ESD即内镜黏膜下剥离术,是一项新的治疗手段,也是临床应用前景很好的微创技术,使更多消化系统疾病患儿,能够在内镜下一次性完成检查与治疗。



扫码下载齐鲁壹点  
找记者 上壹点

编辑:于梅君 美编:继红 组版:刘森