

近七成头晕患者 由耳病引起

人饿的时候会头晕、蹲久了站起来会头晕、女性经期也可能头晕……头晕几乎是人人都会遇到的一种症状。很多人可能会以为头晕是小毛病,无需大惊小怪。确实,一般情况下,偶尔头晕应该没什么大碍,但如果长时间头晕就应引起重视,这可能是某些重病的先兆。



本报记者 李钢 陈晓丽

头晕和眩晕 不是一个事

“大概3个月前,我在家收拾东西时,突然感觉家里的家具都转了起来,立马就站不住倒在了地上。”刚刚退休不久的张力军回忆起犯头晕时的症状,满脸是痛苦的表情,“当时犯起来,感觉天旋地转,呕吐不止,真是有种要死了的感觉。”

在连续犯晕几次后,张力军到医院就诊。“我以为是自己年龄大了,脑血管的问题,就到了神经内科。”没想到,在神经内科做了各项检查后,并没发现问题。随后,他又来到骨科,以为可能是颈椎的问题引起的,而骨科检查的结果仍然是“没有问题”。

“抽血化验,做CT,都没查出什么原因。”张力军说,最后,他在耳鼻喉科找到了引起头晕的“罪魁祸首”,“大夫检查后说,是‘耳石症’,做了个耳石归位手术就彻底好了。”

“头晕,这种症状在临床上太常见了。”山东省千佛山医院耳鼻喉科主任王启荣介绍,头晕是一种常见的脑部功能性障碍,一般会有头昏、头胀、头重脚轻、脑内摇晃、眼花等感觉。

王启荣介绍,头晕既可单独出现,也常与头痛等其他症状并发,“许多疾病都有头晕的症状,所以,如果长时间头晕,或头晕得非常严重,应该引起重视,进行相关检查。”

除了头晕,还有一个更加严重的病症,那就是眩晕。“很多人会把头晕与眩晕当成一回事,其实,两者之间是有区别的。”济南市中医医院脑病科主任中医师李春红介

绍,头晕是一个比较宽泛的概念,包括眩晕、头脑昏沉、头脑不清醒等,而眩晕则是一种运动错觉或幻觉,“患者或以倾倒的感觉为主,或感到自身晃动、景物旋转。发作时,患者睁眼时感觉周围物体在旋转,闭眼后感觉自身在旋转,常伴有恶心、呕吐、出冷汗、心率过快或过缓、血压升高或降低等。”

省立医院东院区神经内科主任刘振华介绍,头晕可由多种原因引起,最常见于发热性疾病、高血压病、脑动脉硬化、颅脑外伤综合征、神经症、耳部疾病等。此外,贫血、心律失常、心力衰竭、低血压、药物中毒、尿毒症、哮喘等也可能出现头晕的症状,而抑郁症早期也常有头晕。

“如果将头晕的原因简单划分,主要包括脑源性头晕、耳源性头晕和眼源性头晕等。”李春红说,当然还有一些其他疾病伴发的头晕症状。

**人体平衡感
80%靠耳朵维持**

人体的平衡感80%靠耳朵来维持,15%靠眼睛,5%靠本体感觉,因此,身体失衡很有可能是耳朵出了问题。据相关统计,67%的头晕是由耳朵问题引起的。王启荣说,“在引起头晕的原因中,耳源性疾病最多,但人们往往最后才想起去看耳科医生。”

据介绍,可能引起头晕的耳部疾病包括梅尼埃综合征、前庭神经炎、内听动脉闭塞、良性位置性眩晕、晕动症、耳石症等。

用眼过久或注视较长时间后也可能引起头晕,如眼肌麻痹产生复视,飞快行车或站立于悬崖等,引起头晕眼花及眩晕。

刘振华介绍,除了耳源

性和眼源性头晕,神经系统病变也是引起头晕的重要原因之一,如脑缺血病变、小脑病变、脑部病变、脑外伤、某些类型的癫痫等都可能引起头晕。此外,植物神经功能失调以及某些神经症的病人也会常常感到头晕。

“多种疾病导致的脑部供血不足,也会引起头晕的症状。”专家介绍,高血脂、血小板增多症等可使血黏度增高,血流缓慢,造成脑部供血不足,可引起头晕等症,而动脉硬化也会使脑血管内径变小,脑内血流下降,产生脑缺血、供氧不足,引起头晕。

心脏病、冠心病早期,症状尚轻,有些人可能并没有胸闷、心悸、气短等显著不适,只感觉头痛、头晕、四肢无力、耳鸣或健忘等。此时发生头晕的原因主要是心脏冠状动脉发生粥样硬化,管腔变细变窄,使心脏缺血缺氧,从而造成供血不足,引起头晕。

此外,高血压病、低血压病、贫血、感染、中毒、低血糖等也会引起头晕,有时感冒也可能附带头晕的症状。

“对于骨科来说,最常见的头晕原因就是颈椎病。”济南市中心医院骨科及运动损伤科主治医师丁远景表示,由于长期姿势或睡姿不良,造成颈椎增生、变形、退化,颈部肌肉扯紧,动脉供血受阻使得脑供血不足,可引起头晕。

头晕时眼前发黑 需高度警惕

这么多病都能引起头晕,那我们到底应该去看哪个科?

王启荣说,引起头晕的原因这么多,要在就诊前先自己区分哪种病因确实有难度,需要知道的是,耳朵问题

和心脑血管等问题引起的头晕,还是多少有些区别的。

“耳部问题引起的头晕,感觉上会相对严重,甚至有种濒死的感觉。”王启荣说,但一般不会危及生命,而脑源性的头晕后果可能会很严重。

刘振华也介绍,脑源性的头晕,一般症状比较轻,但这种头晕是慢性的、持续的,不像耳源性和眼源性等头晕,一般是间歇性的,通过这些简单的特点,普通人也能大体区分这两大类头晕。

除此之外的疾病引起的头晕往往会有其他症状。“例如贫血引起的头晕,往往会伴有乏力、面色苍白等症状。”刘振华举例说,而像感冒等引起的头晕,往往可能会伴有发热等症状,“像颈椎椎病引起的头晕,可以与患者年龄、职业等找到一定关联。”

专家提醒,一般耳源性等头晕,症状比较严重,患者会及时到医院检查,但有些症状不严重的,往往会被忽视。为此,专家提醒,头晕千万不能轻视。

“特别是对于老年人来说,如果走路时忽然感到头晕,歪向一边,双腿无力,或者伴有一过性的眼前发黑,甚至偶尔的说话不利索这些症状,那么就要高度警惕了,很可能是脑部出现了一些病变,需要及时到医院检查。”李春红提醒。

“但是,这也不意味着只有老年人才会患有这种类型的病变。现在年轻人脑梗塞的发病率也在不断提高,尤其是40岁以下的患者越来越多,我们称之为青年卒中,我也见过不少20来岁的脑梗塞患者。”李春红表示,肥胖、高血压、糖尿病、高血脂、心脏病、颈动脉病、周围血管病以及口服避孕药等都是高危因素。



主办:齐鲁晚报
协办:山东省大众健康管理中心

养生堂 本期堂主:周霞

周霞,医学博士,副主任医师,副教授,国家二级心理咨询师。国家临床重点专科山东中医药大学第二附属医院康复中心中眩晕方向学术带头人。主攻中眩晕、头痛等疑难杂病的中西医结合诊疗及康复。主持国家级科研项目5项,省级以上科研项目多项,主办专著5部,发表论文30余篇,获国家发明专利2项。为了方便读者与堂主交流,特公布周霞医生空中医援在线QQ/微信号:329047252,有问必答,验证请标注齐鲁晚报读者。

正本清源话眩晕之十七: 为什么浮针 可以治头晕

在“正本清源话眩晕之十六”中我们谈到,有一种特殊的方法——“浮针”可以治疗眩晕/头晕,同时肩部、颈部酸胀疼痛者疗效会更好。

耳石症性眩晕是眩晕疾病家族中的主要成员,也是可以完全治愈的一类眩晕症。它与我们的头、身体位置转动有关系。发病的原因是各种因素导致我们耳朵里的一个感受运动的“小零件”——耳石掉下来了。“让脱落的耳石回到原来的地方”的体位翻转复位法是治疗耳石症的唯一有效办法。但复位治疗后,往往还会遗留一些头晕、头沉,两腿灌铅一样沉,走路感觉踩棉花样,“找不到脚后跟”等不适。很多老百姓也把它们笼统地称为“头晕”。浮针对这一类不适也有很好的疗效。那么浮针是什么,怎么会有这样的疗效呢?

我们知道,“扎银针”能治疗非常多的疾病,也是中医中最早走出国门的的技术。“扎银针”是一门精湛的“技术活”,讲究取穴、扎针、行针、得气、留针……。扎过银针的朋友有这样的体会,针灸“得气”(也就是扎针后有了酸、麻、胀、痛的感觉)后,医师会留针一段时间,一般为15-20分钟,然后才取针。

古代医家认为,有的时候,短时间留针疗效并不好。那可不可以把留针的时间延长呢?经过很多次的尝试,发现留针时间长的病人,确实疗效好于留针时间短的人。可如何做到留针时间长,既能尽量少地对神经、肌肉、血管造成损害,又不影响求医者的活动,成了医生面临的最大难题。医生们想了很多办法,比如缩短针长,把针改成“按扣”样,等等,不一而足。有一位医家从西医“打吊瓶”用的皮下留置针得到启发,发明了可以长时间留在皮下的“浮针”。

很多朋友一定见过不好打“吊瓶”的小朋友或者老人,有时候护士会在他/她身体某处(头皮啦,手臂啦),留下一个小小的软管。有了这个小东西,小朋友,老人们就不需要每天挨上一针了,接上就行。浮针就是吸取了这种留针方便又安全的优势,在银针外面加上了一件“衣服”,一根极细极软的套管,把需要留置在患者身体的银针改成了留置这种极细极软的套管,这样既有银针的疗效,又可以较长时间的留针(一般为24-48小时)。最重要的是:软管安全、有韧性,不会刺伤身上的血管、神经、肌肉,还不影响大家的日常活动。

我们身体上有很多穴位,大多数分布在各条经脉上。《天龙八部》里的大理段家练的“六脉神剑”,指的就是手“三阴三阳”6条经脉。华佗是历史名医,针灸也是他的拿手好戏。他在行医过程中发现,背部脊柱旁的一些穴位对某些疾病具有特殊的治疗作用,后世医家就把这些穴位命名为“华佗夹脊穴”。

眩晕/头晕求助者有的病史长达十几年,辗转求医,平常治法疗效不好。何不用浮针刺激华佗夹脊穴的方式治疗眩晕/头晕?一试果然疗效很好!经过长达五年的摸索,“浮针扫描华佗夹脊穴治疗眩晕”已成为本门特色疗法。有求助者形容:“感谢您的‘独门绝技’,帮我把脑子里那盆浆糊端走了!”