

我晕！原来是它作怪

六七成眩晕病因在耳

壹点问医

忽然之间,天旋地转,这是很多人都有过的经历,医学上称之为眩晕。多数人症状不重,忍一时就过去了,也有人因眩晕接连发作到医院就诊。神经内科检查没问题,医生多会建议患者去检查耳朵。山东省眩晕病防治中心主任张道宫告诉记者,临床中,耳源性眩晕在眩晕中所占的比例高达60%—70%。



齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 秦聪聪

头晕目眩 六七成源于耳

“我这头晕,真不是大脑的问题?”因为头晕求医近一个月,医生给出的结论是耳朵出了问题,刘女士百思不得其解。

最初,刘女士在睡梦中突然被小孙女的哭声惊醒,猛地从床上坐了起来,突然感觉天旋地转。休息片刻后,头晕症状有所缓解,但第二天早上起床时又发晕。眼前景象反复翻倒,持续十几秒,胸口也发闷,吃不下饭。晚上睡觉翻身转头,又有目眩感,持续几分钟时间。

一开始,刘女士认为这是颈椎病造成的,并没太在意。然而,几天后,刘女士弯腰低头捡东西时,又引发了剧烈眩晕,一下子趴在地上,并且伴有呕吐。

家人带刘女士去当地医院,但医生并未从检查报告看出异常问题,建议住院详细检查。刘女士不想住院,又害怕是什么大病。家人四处打听,带刘女士来到山东省眩晕病防治中心,找到张道宫大夫。

结合刘女士的描述,张道宫初步判定是耳石症。结合位置性眩晕的体位试验、眼震电图检查等,证实刘女士的眩晕确实是耳石脱位导致的。

“眩晕会有天旋地转的感觉,头晕偏向头重脚轻,走路不稳、飘浮感等。”张道宫告诉记者,眩晕是临床常见症状,造成眩晕的原因很多,很多患者发病后大都怀疑是颈椎病、脑供血不足等引起,常去骨科或神

经内科就诊。加上很多医院并没有眩晕门诊,误诊、漏诊较多。其实,60%—70%的眩晕是耳源性的。

耳石脱落导致的眩晕 多发于体位改变后

张道宫解释说,耳朵除了能听,还能平衡,平衡就依赖于前庭器官。耳蜗负责听觉感知,前庭则是负责人体平衡的外周器官。前庭部分发生问题会引起耳源性眩晕,有良性阵发性位置性眩晕(俗称“耳石症”)是其中常见的疾病。

据介绍,耳石是一种碳酸钙结晶,正常情况下,耳石是附着于耳石膜上的,当一些因素导致耳石脱离,在某些情况下,例如衰老、内耳供血不足、外伤、中耳炎、耳部手术等,会导致耳石脱落,这些脱落的耳石就会在内耳内,被称作内淋巴的液体里游动,当头位变化时,这些半规管亦随之发生位置变化,沉浮的耳石就会随着液体流动而运动,从而刺激半规管毛细胞,导致机体产生强烈的眩晕感。

“患者表述,床忽然出现天旋地转,躺下时出现房屋转动,转头或弯腰时出现旋转。”张道宫说,像刘女士这样,与头的位置变化明显相关的眩晕,要考虑是不是耳石症。耳石症引发的眩晕,一般持续时间比较短,在几秒到一分钟左右。但也有些情况,头在某个位置时,如转向某一侧时,会持续眩晕,换个姿势眩晕会很快消失。不过,由于眩晕症状可能非常剧烈且难以接受,很多病人会自以为眩晕是持续存在的。

关于耳石症的治疗,张道

眩晕的原因

● 脑部受伤

过去数日内头部曾受伤。头痛持续一天以上,或受伤后有几秒失去知觉。

● 中耳及内耳疾病

不同的耳部问题都能引起晕眩,如耳石脱落、中耳炎、梅尼埃病等。

● 贫血

如有头晕、乏力、面色苍白等表现,应去医院检查一下,看是否贫血。

● 心脏病冠心病早期

主要是因心脏冠状动脉发生粥样硬化,供血不足引起头晕。

● 颈椎病

颈椎增生挤压颈部椎动脉,脑供血不足引起头晕。

● 神经系统病变

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。

宫介绍,目前打针吃药的疗效不理想,复位治疗是主要方法,包括手法和机器复位。如果耳石症反复出现,每次都是某个特定部位的耳石问题,治疗一段时间无效可考虑手术治疗。

眩晕伴耳鸣 可能是梅尼埃病作祟

梅尼埃病也是引起眩晕的常见耳源性疾病,与耳石症不同,眩晕发作时往往伴耳鸣。

聊城的林女士近一年来偶有头晕、耳鸣情况,症状逐渐加重,发作时间也越来越长,甚至出现听力下降现象。通过前庭平衡测试及核磁共振检验报告,林女士被告知,她的眩晕就是梅尼埃病导致的。

张道宫介绍,梅尼埃病是常见的内耳疾病,表现为反复发作的旋转性眩晕、波动性感音神经性听力损失、耳鸣、耳胀满感,同时还伴有恶心。发作时间一般在20分钟到12个小时,随着病情进展,听力会逐渐下降。其中,40岁—55岁是梅尼埃病的高发人群,最典型的症状是眩晕发作时会伴有耳鸣。

张道宫强调,梅尼埃病的病因目前仍然不明,无法被根治。有数据显示,病史较长的梅尼埃病患者,50%以上会伴有抑郁、焦虑症状。而究其原因,多数还是因为早期没得到规范化干预和治疗。

针对梅尼埃病的治疗,张道宫主张“阶梯治疗”的方法。首先,要减少对这个疾病的恐慌,形成良好的饮食习惯,要求低盐饮食。其次,注意生活方式的改变,避免过度劳累,戒烟戒酒。在此基础上,进行药物治疗,改善内耳循环等。如果三到六个月规范药物治疗仍达不到理想效果,可以考虑手术治疗。

此外,前庭神经炎、迟发性膜迷路积水等也可能引发耳源性眩晕。张道宫提醒,如果有眩晕发作,患者要及时就医,以免因发作时突然摔倒而陷入危险,同时尽早让疾病得到干预,达到良好的治疗效果。

生活课堂

一半多猝死 是因太激动太劳累

2020年4月《中国急救医学》期刊上刊登的《我国5516例尸解猝死病例流行特征分析》,揭露了猝死里藏着这些规律!研究发现,猝死的诱因因为情绪激动(26%)、劳累(25%)、血容量改变(8.95%),其次为饮酒、过饱、轻微损伤等。

猝死发生的首要原因是心源性猝死(57.76%),第二位是肺源性猝死(21.63%),之后是脑源性猝死(9.21%)。

猝死中有症状体征的人,最常表现为突然发作(20.10%)、休息睡眠中(16.71%),其次为呕吐(7.49%)、呼吸困难、胸闷出汗、头晕、胸痛、腹痛、抽搐、头痛、心悸、咳嗽、意识障碍等。

猝死患者中,多数患有慢性疾病,有既往史者中,最常见的为高血压(37.95%)、心脏病(30.02%)、糖尿病(23.79%)。其次为发育不良、高血脂、肿瘤、感染、甲亢等。30岁—63岁的中年人,是心源性猝死的高发年龄段。

握毛巾辅助降血压

这种方法由加拿大医生提出,被美国心脏协会作为改善血压的辅助治疗手段。按标准来说,应使用握力器,以最大握力的30%握2分钟,再休息1分钟,左右手各重复2次。家中没有握力器,使用毛巾也能达到同样效果。

具体做法:将一块毛巾对折成正方形,从一边卷起成卷,粗细度为用一只手握住时,大拇指不会碰到其他四指。同样用30%的力量攥住2分钟后,休息1分钟,左右手各重复2次,每周坚持做3次以上。

原理:攥紧毛巾时,手臂肌肉用力,压迫血管,血流变缓、流量变小;放松后,血管释放一氧化氮,可舒张、疏通血管并维持其弹性。攥毛巾降血压的原理与减肥、限盐等不同,两者同时进行,相辅相成,效果倍增。

养肾“黄金法则”

肾俞穴:第二腰椎下旁开1.5寸位置,大家平常可以把手搓热后,在这个地方固护一下。另外,平常有腰酸不舒展的情况,也可以做艾灸来固护肾气,温补一下肾气。

喝够水:常见的肾结石、肾积水等都和长时间不喝水密切相关。正常人每天应喝够1.5至2升水。

勤排尿:尿液在膀胱内储存过久可能会导致细菌繁殖,易引起膀胱炎、尿道炎,也会增加结石产生的概率。

少吃盐:吃得过咸,肾脏负担自然加重。建议每人每天盐摄入量控制在5—6克。

少吃肉:长期大鱼大肉的高蛋白饮食,代谢产物会增加肾脏负担,使肾脏处于“超负荷”状态。

不熬夜:熬夜会伤肾,晚上睡眠别晚于11点。(宗禾)

有种癌叫“社交癌” 女性的难言之隐

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 陈晓丽

随着年龄增长,许多女性变得心事重重:因为常常不分时间、无法控制地漏尿,变得不敢出门逛街、长时间旅行,甚至不敢放声大笑,生活质量大打折扣。其实,这在医学上被称为压力性尿失禁,因为严重影响社交生活,又俗称“社交癌”。

山东大学齐鲁医院泌尿外科二区主任史本康介绍,压力性尿失禁是最常见的尿失禁类型,通常是在腹部用力的时候,如咳嗽、弯腰、上下楼梯时,由于腹部压力升高,对膀胱有挤压,导致漏尿。

压力性尿失禁在女性中更为多见,很多女性35岁以后开始出现压力性尿失禁,40岁以后发病率达到30%左右,60岁发病率则高达50%。

史本康介绍,男性出现压力性尿失禁的情况非常少见。

分析这种现象的原因,史本康表示,我们的盆底肌像吊床一样承托和支持着膀胱、子宫、直肠等盆腔脏器,并有多项生理功能,比如控制排尿和排便等。

“因为盆底结构的特殊性,女性的盆底肌更容易受到损伤,尤其是怀孕分娩这一系列过程,很容易发生骨盆底肌肉、神经受损,可能导致当事人对尿道的控制力

减弱。”史本康表示,影响压力性尿失禁的因素众多,包括年龄、生育次数、肥胖、遗传等。

“压力性尿失禁的诊断相对比较简单,大家在家可以先进行自我筛查。”山东大学齐鲁医院泌尿外科医生李岩表示,当有咳嗽、大笑、提重物、上下楼梯、跳广场舞等增加腹部压力的活动时,如果漏尿,一般就可以诊断为压力性尿失禁。

不过患者到医院就诊时,为了确诊压力性尿失禁,同时排除其他疾病,还需要进行尿流动力学检查、残余尿量检查、妇科B超检查等。

李岩表示:“对于不严重的压

力性尿失禁,可以采用非手术的保守治疗办法,包括盆底肌的训练、提肛训练、改变生活方式(例如减肥)等;对于保守治疗效果不佳和严重的压力性尿失禁患者,可以通过经闭孔阴道无张力尿道中段悬吊带手术治疗。”

“通过我们治疗康复的患者只是冰山一角,压力性尿失禁作为女性常见病,寻求治疗的患者不到40%,很多患者通过频繁排尿、少喝水、垫隔尿垫等自我缓解。”李岩遗憾地说,“很多女性对压力性尿失禁认识不足,认为到了一定年龄就会发生,忍忍就过去了,结果越忍越严重。”再加上这个病比较隐私,很多人觉得难

为情,更不愿意到医院就诊。

“其实只要来医院就诊,90%以上的患者都能取得不错的治疗效果,并且复发的可能性较低。”李岩提醒大家,一定要正确认识压力性尿失禁,虽然压力性尿失禁是女性产后的常见现象,但这并不是正常或者健康现象,而是一种疾病,要及时到医院就诊。



扫码看本期
壹点问医直播