



近日,我省成立了首家专业规范眩晕诊疗中心,让患者就医少走弯路——

您有眩晕症吗？

眩晕症是一种中老年人常见临床症状,病因涉及多个学科,如耳鼻喉科、神经内科、骨科、老年病学科等,而目前国内大多数医院没有专门治疗眩晕的科室,病人就医经常会走许多弯路,延误病情,成为患者的“顽疾”。

症状。

头晕,没有自身或外界物体的旋转移动或平衡失稳的感觉,只有头重脚轻摇晃不稳,不会倾倒,多干行走起立时会加重。晕厥是多由过性脑缺血引起的,有短暂意识丧失倒地,过后又会自动清醒,如站立过久会导致直立性晕厥等。

赵青说,由于难于辨别眩晕和其他昏晕症状,很多病人在初次就诊时都是会到神经内科、耳鼻喉科等科室问诊,确诊之后才被医院推荐到眩晕症诊疗中心来。

进行“眩晕”筛查 对治疗效果好

眩晕是很多人都有过的疾病症状,如果很快缓解病人一般不会很在意,更不会到医院检查。直到眩晕症状加重,且频繁发生,病人才会意识到其危害。

据介绍,眩晕患者除了发作期旋转、呕吐、患者难忍的痛苦以外,还可以使迷路、前庭、耳蜗器官损害,造成耳蜗毛细胞死亡和前庭功能丧失,引起耳鸣、耳聋、共济失调等危害性。患者如不及时治疗,很容易引起思维下降、头痛、反应迟钝等疾病危害。中老年人患者多次发作还可影响脑血管调节机能及大脑微循环,从而加重脑供血

不足,诱发脑梗塞等症。

“目前,三分之一的眩晕症源自于‘耳石症’,这种疾病好发于老年人,所以要特别注意。”赵青说,人的内耳不但负责听力,还有平衡功能。内耳中有一层耳石膜,上面有很多碳酸钙的结晶,被称为耳石。外伤、老年性退行性变、耳部疾病等,都可能导致耳石脱落。脱落的耳石随头位变化可以牵引内耳淋巴,错误的平衡信息传递到大脑,就会引起眩晕。

当意识到自己时常有眩晕感觉后,患者要及时到医院进行眩晕症筛查,尤其是一些听力损伤者、老年经常摔倒者、小脑疾病或功能障碍可疑者、晕动病者(晕车、晕船、晕机)。

由于眩晕症的主观性,很多患者只能根据自己判断挂号,医院也无法指导,因此病人常常是对症治疗,达不到病因治疗。目前,眩晕病诊疗中心已引进SRM-IV型前庭功能诊疗系统等设备,为眩晕症患者开展一站式服务,大部分患者都能得到有效治疗。

赵青还提醒,患者要适当缩小生活范围,如游泳、登山、漂流等剧烈户外运动,注意休息和睡眠,避免过度疲劳,饮食上忌食辛辣、油腻食品。注意血压变化,观察眩晕发作的时间、程度、诱因以及发作时伴随的症状。病情描述得越清楚,医生对治疗会有大有效果。

群中,约有90%的人有过不止一次的眩晕经历。

“眩晕”人群广 症状难辨

武警海南总队医院眩晕病诊疗中心成立以来,已有近50位病人接受治疗。其中,年龄最小患者仅有9岁,最大的有88岁,可见眩晕症人群广泛。

赵青说,很多病人很难描述自己的症状,难以把眩晕、头昏、头晕等症状区别开来。“很多病人在就诊时容易把头晕说成眩晕,把眩晕说成头晕,一旦没有问清楚真正症状,就有可能造成误诊,耽误病情。”

赵青介绍,眩晕是一种平衡失稳的感觉,患者会感觉到自身或自身以外的周围物体在旋转、移动、摇晃、倾斜,这就是前庭神经系统功能障碍的

老人冬季消化不良或是进补不当

进补应因人而异,避免过度

■ 本报记者 陈怡

我国民间素有“三九补一冬,来年无病痛”的说法。但是,不少老年人在进补后发现,自己的消化功能有些力不从心,出现消化不良症状。医生建议:进补要根据每个人的不同情况来采取适合自己的进补方法,对于一些“虚不受补”的群体要先调养好基础疾病再进补;滋补炖品不可多吃,不然会造成热量摄入太多,瘀而化火,生出别的病来。

海口的谢女士一到天冷就手脚冰冷,她始终相信“药补不如食补”。于是,每次降温之后,她就开始在家里自行进补。除了在汤里加些黄芪外,当气温降幅较大时,她索性用每天吃一只人参枸杞

全鸡来代替日常米饭。久而久之,她开始出现经常性腹胀、腹痛等消化不良症状。到医院检查才发现,原来是因为进补不恰当导致消化不良。

记者从省内多家医院了解到,一到冬天,各种消化系统疾病以及消化性溃疡疾病的发病率明显增多。省中医院主任中医师符光雄说,冬季寒冷影响胃肠道的蠕动功能,此时容易出现消化不良,往往表现为消化不良、腹胀、腹痛,这些都是由环境因素引起并导致的胃肠道功能紊乱。在冬季胃肠功能不佳的同时,一些不恰当的进补,比如:过度进食高蛋白或高脂肪的食品,会导致消化不良。

滋补佳品阿胶的使用也要小心,阿胶性滋腻,容易引起消化不良的症状。如果脾胃功能受阻,再好的药物人体也无法消受。因此,服用阿胶,尤其是脾胃功能不足者,最好配以调理脾胃的药,这样能促进阿胶的消化吸收,效果自然倍增。

“如病后胃肠功能低下者,可先喝一段时间的桂圆红枣粥。即使胃肠功能正常的人,也应在进补时加些行气消胀的陈皮、薏米之类,以免进补肉食阻塞气机,出现腹胀少食现象。”符光雄建议。

此外,还要注意辨症进补,警惕“虚不受补”。符光雄表示,冬季进补一定要辨证,首先应了解自己是什么体质,然后才能对证选择相应的补品。否则,盲目进补,补不对症,自然难收应有之效。

许多老年人平时就有各种基础疾病导致消化不良,如胃炎,慢性胰腺炎,结肠炎,肝胆疾病等等,但大多数人对于自己的基础疾病的想法总是得过且过,平时并不积极治疗,希望靠进补来调养,这是一种很危险的想法。由于常年累积的慢性病,老年人的身体有明显的“虚证”现象,冬季猛然进补,会出现“虚不受补”的情况,不仅效果甚微,可能还会增加机体负担,出现一些消化不良的症状。

■ 本报记者 孙慧 通讯员 林琳

1月21日,武警部队眩晕病研究所海南分所、武警海南总队医院眩晕病诊疗中心正式成立,意味着海南有了首家规范化、专业化眩晕病诊疗机构。

“眩晕”涉及几十种疾病

据介绍,眩晕在医学临床上是种常见的症状,涉及多个学科的几十种疾病。究竟引起“眩晕”的疾病都有哪些?眩晕和头晕、头昏、晕厥又怎么区别?为此记者采访了眩晕病研究所海南分所所长赵青副主任医师。

赵青介绍,眩晕是以头晕、眼花为主症的一类病症。眩即眼花,晕即头晕,两者常同时并见,故统称为“眩晕”。其轻者闭目可止,重者如坐舟船,旋转不定,不能站立,或伴有恶心、呕吐、汗出、面色苍白等症状,严重者可突然仆倒。

眩晕为临床常见病症,多见于中老年人,也可发于青年人。病情可反复发作,妨碍正常工作和生活,严重者可发展为中风或脑证、脱证,甚至危及生命。引起眩晕症状的疾病非常广泛,耳石症、颈椎病、心血管、血压、内分泌、消化系统等疾病也可导致眩晕症状。

统计数据显示,目前50—70岁人

■ 本报记者 卓兰花

日常生活中,人们常听说妇科疾病,不少人对于“男科病”很陌生,甚至不了解还有男科专科诊室。男科学是起步较晚的一门边缘学科,主要涉及三大领域:性生理和性心理疾病、生育与计划生育、男性生殖系统疾病等。

对于许多男性而言,男科门诊鲜少涉足,误以为男科门诊就是性病门诊。对此,海南中医药研究所附属琼岛医院姜光品主任表示,正视男科疾病,直面男科门诊,是现代男性应有的正确健康观念。通常人们所说的性病也就是男性性传播疾病,仅仅是男科疾病其中的一个分支。

学会自我体察判断男科病

男性要想发现疾病,一是要有健康意识,二是离不开细致的观察。比如尿液的颜色、排尿的时间;或者是身体上出现的异常状况。姜光品说,一些平时容易忽略的信号恰好是某些疾



病的先兆。比如,男性的尿液中发现血丝,并且无任何感觉,这时要特别留意,这种情况俗称“血尿”,是膀胱癌独特的排尿异常信号。再者,老年人排尿次数远远超过了白天3~4次、晚上1~2次的正常情况。排尿不畅且尿流变细,排出无力,多半是前列腺增生的表现。

男人一旦发现分泌物异常、疼痛、肿块或生理功能减退等,就应该怀疑是男科疾病的信号。一些男科常见疾

老人腿脚冷凉 需提防下肢缺血

任何超明提醒,腿脚经常发冷要注意预防下肢缺血,必要时应做一些检查。而突发的下肢发冷疼痛,需高度警惕急性动脉栓塞或闭塞的可能。如果误诊而错过了治疗时机,肢体就会由于缺血时间太长导致坏死,需要截肢。

患者李大妈的双腿经常冷冰冰,夜间时常被冻醒。尤其是到了冬天,她的双腿冰冷如铁锤,无法入睡,走一小段路就感到乏力,需要休息才能缓解。为了这双腿,她看了不少医院,但是疗效不佳。近期,李大妈在一次体检中,查出自己下肢缺血。进一步检查后,医生发现,李大妈大腿股动脉长段闭塞,需要通过介入手术来“疏通”。手术后,李大妈明显感觉腿暖和

了,不再冷冰冰。

何超明表示,老年人腿脚发冷行走困难,最易被归咎于腰椎骨质增生。其实,其中有相当一部分是由下肢动脉病变堵塞造成的。这类疾病在医学上称为下肢动脉硬化闭塞症,下肢动脉因为狭窄或闭塞导致肢体缺血,是全身动脉硬化性疾病

在下肢的表现。其发病率在大于40岁的人群中约占4%~10%,而在70岁以上的人群中可高达15%~20%。

如何预防下肢缺血性疾病?何超明说,要积极治疗高血压、高血脂、糖尿病等基础疾病。同时,尽量戒烟,肥胖者应控制体重,养成良好的生活习惯,适当运动,避免暴饮暴食等。

保健贴士

老人饮食 遵循“八不贪”原则

人到老年以后,消化功能变弱,因此,在饮食方面需要特别注意。如果能做到以下八个方面就有利于健康。日常饮食需做到以下这些不贪吃。

不贪酒 老年人长期贪杯饮酒,不仅会加重心脏负担,还会导致肝硬化。

不贪肉 老年人的膳食中脂肪过多,易患高胆固醇血症和高脂血症,不利于心脑血管疾病的防治。

不贪精 老年人长期吃精白的米面,摄入的纤维素少了,会减弱肠蠕动,易便秘。

不贪咸 老年人摄入的钠盐过多,容易引起高血压、中风、心脏病和肾脏衰竭。

不贪甜 老年人过多吃甜食,会引起肥胖症、糖尿病等,不利于身心健康。

不贪饱 老年人饮食宜七八分饱,长期贪多求饱,既增加肠胃的消化吸收负担,又会诱发或加重心脑血管疾病,发生猝死。

不贪热 老年人饮食宜湿不宜烫,因热食易损害口腔、食管和胃,消化道长期受烫热刺激,易患胃癌、食道癌。

不贪凉 老年人长期贪吃冷食、冰冻食品刺激消化道,容易引发胃炎、腹泻和痢疾等消化道疾病。

(宗和)

营养不良 易引发老人手脚麻木

老人经常会有手脚麻木的感觉,有时是连续的,还有许多时候可能出现持续性的不明原因的麻木感,老年人手脚麻木有时是由于睡觉手足受压而引起,经过活动可自行缓解。但如果出现持续性不明原因的麻木感,则可能与某些疾病有关,需提高警惕。

老人手脚麻木的原因主要有:

长时间胃肠道功能紊乱,摄食减少,会造成机体缺乏足够的蛋白质和维生素。特别是缺乏B族维生素,会导致营养与代谢功能阻碍和神经传导速度减缓,引起末梢神经炎和神经根病变,造成手足麻木。老年人平时需要加强饮食调理,做到饮食易消化,促进吸收。

患有脑动脉硬化者,神经的传导速度会减缓,大脑的局部供血、供氧也会减少,还会导致中枢功能障碍。尤其是中枢部位的缺血、缺氧功能障碍,可引起相应肢体部位的麻木。

老年人如果多种疾病,必定会同时服用多种药物。其中,磺胺、痢特灵、呋喃唑酮、氧氟沙星等抗菌药,雷米封、乙胺丁醇等抗结核药和长春他辛等化疗药,在剂量过大或用药时间过长的情况下,可能诱发神经末梢炎,引起肢体麻木。

(久久)

退休老人有爱好 健康又长寿

很多老人退休后的生活很枯燥,甚至一坐就是一天,如果有了兴趣爱好,就会在不知不觉中让自己动起来,合理地调适自己的身体与心态。

为什么有爱好的人能长寿呢?

首先,从脑科学方面来说,兴趣可以让大脑从紧张的多巴胺到安静的五羟色胺进行转变,大脑中的荷尔蒙也可以发生转变,让人心情愉悦,对健康非常有益。

其次,有了自己喜欢的兴趣爱好后,为了更深入地研究,就要不断学习。学习不仅能充实头脑,使自己的知识结构与时俱进,还能充实生活,使自己的心态年轻化。

最后,有了兴趣爱好,就会在不知不觉中让自己动起来,比如去商店买画画需要的纸和笔、去图书馆查阅资料、拿着相机去公园采风等。这些运动看起来很小,但如果每天都能坚持做,就可以维持健康所需的运动量,防止肌肉老化。

(保时)

老人冬季要学会睡觉

冬季天气寒冷的情况下,身体抵抗力下降,更容易导致各种疾病伤害,因此老年人在冬季尤其要注意保证身体健康,除了日常饮食和锻炼之外,要保证良好的睡眠质量。

餐后不宜马上睡觉 很多老人刚刚吃饱饭之后就会有倦意,这个时候其实最好强制自己不要去睡觉,因为刚刚吃完饭时,血液主要集中在胃腸系統参与消化吸收,大脑的血容量相对减少,血压也随之下降,这个时候睡觉容易因脑供血不足而形成血栓。

穿着适宜 保养精气 冬季睡觉不宜穿的过多、不宜盖过厚的棉被,更不宜用被子蒙头睡,以防胸部或血管受压,影响呼吸。老年人还应注意保养精气,使人体处于良好的生理循环状态,这也利于身心健康。

早睡早起 老年人要随着季节的交替变化而养生,适时调整睡眠规律,冬季应早睡晚起。要保证7小时的充足睡眠,使精力充沛;不要恋床贪睡,要适当地参加一些文体活动。

梳头泡脚搓脚心 老年人根据身体需要,坚持经常梳一梳头,用热水泡脚,或搓搓脚心,这样能使人精神放松,疲劳消除,慢慢地进入困倦与睡眠的状态。

(宗和)

海口187医院

口腔科

咨询热线 0898 66669187

品质生活,从“齿”开始!

微信找我

www.hainankq.com

QQ: 800025008

4000889187