



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”。

■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,眩晕在医学临水上是种常见的症状,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。眩晕即眼花,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,或伴有关恶心、呕吐、汗出、面色苍白等症状,严重者可突然仆倒。

眩晕为临床常见病证,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厥证、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



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,把眩晕说成头昏,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

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,多于行走起立时会加重。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

眩晕是很多人都有的疾病的症状,如果很快缓解病人一般不会在意,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,被称其为耳石。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,医生对症治疗会大有成效。

## 患男科病不宜拖延

### 生活中宣讲卫生,培养良好习惯



■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门诊。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

病往往也是其他疾病的信号。姜光品说,明显的例子是男性不育,能引起不育的男科病至少有隐睾症、沙眼衣原体感染、支原体感染等,一般情况下,这些病治好了,不育症也就迎刃而解。患上ED(男性勃起功能障碍)不排除该男性也是患有糖尿病、高血压或动脉粥样硬化、脊髓损伤等疾病。此外,抑郁、焦虑、人际关系紧张、压力巨大、过劳、嗜烟、酗酒,都可能导致男性患上勃起功能障碍。

让男科专家最为棘手的是,一些男科病本来并不难治,但是不少男人的观念顽固,认为是小毛病无所谓,一拖再拖终成慢性病,反而难以治愈。姜光品说,这样的情况比比皆是,有的男人认为,患了炎症自己买抗生素来对付,像前列腺炎就分细菌性和非细菌性,抗生素对前者还算有效,后者就不仅仅是抗生素可以解决的。

患上男科病不要忌讳去男科诊所看病,正确的处理方式是及时去看病,让医生尽早介入治疗,减少治疗难度,患者在最短的时间内康复,从而避免

病情拖延。姜光品表示,男科病患者抱着及时、认真、规范治疗的观念去看待自身的健康,那么,治愈男科病也就不是大问题。

### 良好习惯可预防男科病

专家表示,男性在生活中要养成良好的卫生习惯和生活习惯,并注意以下的禁忌,可以较好地预防男科病。

忌每天都穿牛仔裤。男子的生殖系统要保持处于低温环境下。如果每天穿着牛仔裤,散热差,局部温度过高,对精子形成不利,影响精子质量。

忌性生活过频过密,忌不洁性交。一些性传播疾病,如梅毒、淋病等,都与不洁性交有关。

忌不讲卫生。男子在解手时应注意手部的卫生和性器官的卫生。

忌忽略自我检查。医学研究证明,睾丸癌、阴茎癌之类,早期发现的治愈率较高,一旦发展到晚期,则疗效不理想。35岁以上的男性,不妨经常检查一下自己的外生殖器。

### 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 老年人膳食中脂肪过多,易患高胆固醇血症和高脂血症,不利于心血管疾病的防治。

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,又会诱发或加重心脏血管疾病,发生猝死。

不贪热 老年人饮食宜温不宜烫,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。但如果出现持续不明原因的麻木感,则可能与某些疾病有关,需提高警惕。

老年人手脚麻木的原因主要有哪些:

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障碍和神经传导速度减慢,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,做到饮食食谱化、多样化。

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、氯氟沙星等抗菌药,雷米封、乙酰胆碱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括很枯燥,甚至是一天,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,血液主要集中在胃肠道参与消化吸收,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,这也有利于身心健康。

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,坚持经常梳头,用热水泡泡脚,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)

## 老人腿脚冷凉 需提防下肢缺血

■本报记者 侯赛 通讯员 陈洁

很多人尤其是老年朋友出现腿脚发冷、无力的症状,常常误以为是老年人对寒冷的调节功能差而被忽视,甚至被误认为腰椎间盘突出、痛风、缺钙等。其实很多腿脚发冷、无力的病人是由于下肢缺血引起的。

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,李大妈双腿浅动脉长段闭塞,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。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。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。

**海口187医院** 口腔科  
咨询热线 0898 66669187 全国免费 咨询热线 4000889187  
品质生活,从“齿”开始!  
亲 我们吧  
www.hainankq.com  
QQ: 800025008

海南省农垦三亚医院神经内科主