天旋地转？症结可能在你的耳朵里

近年来，随着人们生活、工作压力的增大，眩晕症状频频出现，而情绪波动与焦虑抑郁等均与眩晕的发生成正相关，且随着人口逐步老龄化，眩晕症的发病率随年龄增长而增加。导医君近日专访了无锡市华厦眼耳鼻咽喉科医院院长舒畅，揭开眩晕症的秘密。

邰丹丹

▶眩晕多为“耳石症”
视觉中国 供图

六成眩晕症为“耳石症”

“市民常说的‘眩晕’，包含头晕和眩晕两种。头晕一般表现为头部发胀，昏昏沉沉。而眩晕，一般指的是空间定位发生运动错觉，感觉天旋地转，或者是自己在转动。所有的眩晕反应多半会伴有呕吐、出冷汗等症状。”舒院长说，人类之所以能够维持平衡，正常活动，依赖于“平衡三联”，也就是视觉系统、本体觉系统、耳朵里的前庭系统的合称。

其中大脑控制的本体觉系统和双侧耳内前庭系统占主导地位。耳内前庭器官中，有半规管、球囊、椭圆囊等结构，这几个结构各司其职，半规管维持旋转的平衡，椭圆囊维持上下的平衡，球囊维持前后的平衡。而在球囊、椭圆囊结构内有感受重心变化的碳酸钙盐结晶，在电子显微镜下，形状像细小的沙子，一般附着在球囊和椭圆囊上，特殊情况下会脱落，游走在半规管里，引起半规管一系列的神经反射，结果就产生了眩晕。即现在所谓“耳石病”，占临床眩晕病的60%。

这类“耳石症”患者发病时多表现为：休息或起床时，躺在床上向某一方向翻身，引起天旋地转，伴恶心、呕吐，必须保持强迫睡姿；也有患者起床或后仰倒床时发作，行走时正常。头晕发作时间短暂，几秒钟或几十秒钟，很少超过一分钟。

其他“眩晕症”

除了最多见的耳石症，还有10%-15%的眩晕其实是“前庭性偏头痛”。表现为既有眩晕，也伴有不同程度的头痛。它与耳石症发作的时间都很短，不会持续性发作。

另有部分眩晕症为“美尼尔氏病”，是以突发性的剧烈眩晕、耳鸣、耳聋为主要症状的疾病，是一种因内耳膜迷路积水而引起的内耳疾病。眩晕持续几分钟、几小时乃至数天后逐渐减轻而至消失，发作停止，耳鸣消失，听力会有不同程度下降。美尼尔氏病眩晕具有发作性和复发性的特点，有明显的间歇期，其间歇期长短不等，短者数月，长者数年。以后每次发作时眩晕的程度逐渐减弱，而耳聋则逐渐加重。美尼尔是眩晕病症中比较严重的一种疾病，要及时去医院专科门诊治疗。

还有比如严重的晕车、晕船，医学上称之为“晕动病”，感冒后引起前庭神经的发炎，成为“前庭神经元炎”，也会有眩晕症状。

注意区分周围性眩晕和中枢性眩晕

舒院长强调，上述所说的眩晕症多属于周围性眩晕。对于老年人来说，如果是小脑或桥脑血管发生梗塞，也会引起眩晕，这种被成为“中枢性眩晕”，是早期的脑梗死症状，是比较危险的疾病，需要引起足够警惕。

对于医生来说，区分周围性眩晕和中枢性眩晕特别重要，目前临床上可采用前庭功能测试，CT、磁共振等影像学以及各种血管造影来确诊。

一旦确诊，如果是周围性眩晕，可去耳鼻喉科治疗。目前治疗效果最好的是“耳石症”，可通过“耳石复位”得到根治。“美尼尔氏病”主要是依靠药物控制，缓解症状，往往不能得到根治。其他的前庭性偏头痛、前庭神经元炎等也只能通过药物来控制。

若确认为中枢性眩晕，则要去神经内科就诊，早诊早治，尽量减少后遗症。

导医君有话说

海英导医台
健康热线：82823977

欢迎扫码关注我们

海英导医台，无锡专业导医平台，导医范围覆盖无锡、上海的综合医院，目前香港导医平台也已建立，只为把更优质、更人性化的医疗资源带给爱健康的你。每周四，导医君会与大家一起分享新鲜实用的健康知识，欢迎快报读者与我们互动，给我们提供新闻线索，一经采用，我们会安排记者采访并支付一定的报料费。

想了解更多的健康知识，请找我们！
有健康导医方面的疑惑，请找我们！
有健康方面的新闻报料，也请联系我们！
新闻热线：82823977
邮箱：haiyingdaoyi@163.com

就医指南

分清科室差别 以防花钱看错了医生

医院的很多科室名字看起来相似，实则诊治的疾病有很大不同。精神科和神经科、心外科和心内科、肾内科和泌尿外科……这些科室所涉及的“器官”类似，你能分得清吗？看了这份攻略就不容易走错科室了！

精神科和神经科

精神科一般看的是神经精神的问题，比如心情不好、情绪低落、食欲减退、想不开、工作能力下降、记忆力减退、疲乏、心烦、心慌手抖、脾气急、更年期、产后抑郁等症状；神经科有神内和神外之分，头痛、头晕、肢体麻木、肢体无力、肢体抖动、抽搐、癫痫、肌肉萎缩等初次就诊患者建议挂神经内科，如果神内医生建议转诊到神经外科手术治疗，再挂神经外科的号。如果是明确诊断为脑瘤、脊髓瘤、脑脊髓外伤等需要手术治疗的疾病，则需要挂神经外科。

心外科和心内科

自觉胸痛、胸闷、心悸、气短等症状时，建议心内科就诊，进行心脏相关检查，如心电图、心脏彩超、胸片等。根据不同情况，可能还需要24小时动态心电图，或平板运动试验。一般来说，应先就诊心内科，如需手术，再到心外科就诊。

肾内科和泌尿外科

什么情况挂肾内科？如发现有蛋白尿、血尿，双侧颜面、眼睑、下肢水肿，特别是水肿合并蛋白尿、高血压等；女性患者出现尿急、尿频、尿痛；血液生化检查发现血肌酐升高、肾小球滤过率降低；有糖尿病、高血压病史的患者出现血尿、蛋白尿、水肿、血肌酐升高；超声提示有双肾多囊肾，应肾内科就诊。

什么情况挂泌尿外科？老年男性出现尿频、排尿困难、排尿等待等情况；无任何不适症状，但出现鲜红尿液，特别是出现血凝块时；有尿意，但排尿困难；男性尿急、尿频、尿痛、排尿困难；超声、CT等提示有肾占位疾病、肾积水、肾脏或输尿管结石；腰痛、腹痛，尤其疼痛向下腹部及尿道口出放射、阵发性疼痛，或同时出现眼睛能看到的血尿，应泌尿外科就诊。

稿件来源：健康时报（有删节）

不仅可能影响孩子的身高，而且还可能惹上一身疾病

包装上带这六个字的零食要少吃

薯片、碳酸饮料、糖果、酸奶、冰淇淋、炸鸡、巧克力……各式各样的零食往往是孩子们的最爱，因为好吃啊！但带这几个字的零食还是要少吃，不仅可能影响孩子的身高，而且还可能惹上一身疾病。

带“干”的零食

用糖或盐加工的果蔬干，如海苔片、苹果干、葡萄干、香蕉干等，虽挂水果的名，但营养已大打折扣，只能“适当食用”一下。吃太多油脂会增加肥胖发生的风险。血脂异常或需要减肥的朋友，就别吃太多了。

各种饼干也要少吃。尤其是曲奇，每100克曲奇饼干的热量高达500多千卡。另外，曲奇往往还含有反式脂肪酸，对人体有害，应尽量少吃。

带“酥”的零食

过年过节，很多人喜欢买榴莲酥、椰蓉酥、凤梨酥、杏仁酥等各种“酥”类食品招待亲友，但这种酥香的口感要靠大量脂肪（含反式脂肪酸）、糖以及很多添加剂，高能高脂，但总体营养价值低，一定不能多吃。

按每块25克算，吃上两块，就相当于吃进了 31.65 克碳水化合物（相当于一根大香蕉）、9.1克脂肪(约等于半两五花肉的脂肪量)，将近909千焦(217千卡)的热量(近4两米饭的热量)。

带“薯”的零食

孩子们最喜欢的炸薯片和炸薯条也是不健康的零食，因为它的加工方式导致食物中含有很高的油脂、盐、糖和味精，长期摄取会导致肥胖或相关疾病如糖尿病、冠心病和高脂血症等。

此外，还含可疑致癌物——丙烯酰胺，而且现在很多是大袋装的，很容易多吃。

带“柳”的零食

鱼柳、蟹柳、鸡柳、猪柳、牛柳……它们可能不是真的肉。

蟹柳，也就是蟹肉棒，很可能不是蟹肉做的，而是一种冷冻鱼糜的“仿生食品”。冷冻鱼糜，经过急速解冻后再次冷冻，就能得到和螃蟹肉一样的纤维感，然后做成蟹肉的棒状外形。

曾经有过新闻曝光某些商家用鸭肉制作假牛柳。要对于颜色红得不正常、口感嫩得有点奇怪的牛柳，要提高警惕。

鸡肉算是便宜的，本身不多有造假问题。但是“炸”鸡柳这样的做法，很不健康。鸡柳外面裹上厚厚的面包糠或者面粉，一口下去可能半口以上都是淀粉。炸得香酥金黄的鸡柳，都是靠面粉吸了超级多的油，也不再是低脂的、更健康的白肉选择。

带“派”的零食

巧克力派、蛋黄派这些零食含有较高脂肪、盐及糖，要少吃。

长期大量食用会造成营养不足和脂肪积累。如果在饭前吃，还易造成饱胀感，影响正常进餐，而其中含有的铅，还会影响儿童生长发育。

带“味”的零食

木瓜味月饼、牛乳味饼干、樱桃味可乐……带一个“味”字，意味着这种食品中可能并没有这种材料，只是用食用香料调配出来的而已。

稿件来源：健康时报

健康参谋

走路锻炼简单易行 走对的人却不多

如今经常见微信上互拼步数，你一万步，我两万步。这种“拼步数”的锻炼方法可能会在锻炼的同时增加运动伤害的风险，到底应该怎么走路？走路越多锻炼效果越好吗？其实还是要掌握正确的走路方式，循序渐进，要正确的走路，适当的走路。

走路时段 避免空腹长时间走路锻炼，防止出现低血糖等问题引发意外。走路锻炼建议至少在饭后30分钟以后进行，以免影响食物消化及引起其他问题。

走路环境 走路的环境要求是熟悉的环境，路况要好，光线一定要好。环境不熟、路况差、光线不好时走路容易受伤，尤其是踝关节扭伤。同时建议在绿化环境好的地段进行走路锻炼，更容易放松心情。

走路强度 走路锻炼强度需循序渐进，不要增加太快，走路的步数也不是越多越好。研究表明，每天走5000~10000步锻炼效果最好。

走路姿势 走路姿势非常重要，要求挺胸抬头，双臂前后自然摆动，保持脊柱中立位，步幅不要过大，步速比正常行走稍快，这样才能尽可能调动正常的肌肉参与，防止产生代偿动作而导致运动损伤。

史达 稿件来源：中国中医药报
（请作者联系我们领取稿酬）