

# 莫名眩晕当心耳石症

此症患者趋于年轻化，“电子族”避免长时间低头用电脑、手机



■记者王艳

前段时间，宁波的夏女士在拔牙后缠上一种怪病：只要一朝左侧睡，就剧烈眩晕，感到房屋和身体在旋转，同时伴有心慌出汗、恶心呕吐。为了治好怪病，小夏辗转神经内科、骨科等科室，但都没发现问题。后来她慕名找到宁波市医学附属医院听力眩晕门诊检查，才发现是左侧耳朵里的耳石脱落了。

## 眩晕痛苦不堪，竟是耳石作怪

该院听觉与平衡医学中心主任史波宁教授介绍，耳石症又称为“良性阵发性位置性眩晕”，是中老年常见耳源性眩晕病症。“耳石”并不是真正的石头，它是非常微小的碳酸钙结晶颗粒，显微镜下才可见，平时附着于耳内的耳石膜上，帮助我们感知运动的加速度和方向。

脱落的耳石一旦进入内耳的半规管，就会随着头部运动而刺激位觉神经末梢，产生运动错觉导致剧烈眩晕。特别是在躺下、翻身、起床、抬头或低头时，就会感觉天

旋地转或倾倒、摇晃，但持续时间较短，通常在一分钟之内。当体位或头位再次变化时，眩晕会再次发作，还常常伴有恶心、呕吐、心慌、出汗等症状。

在未得到正确诊治的情况下，眩晕反复发作，患者常会以为自己得了什么不好的病，心理负担重，甚至产生严重的恐慌、焦虑。

## 四成眩晕与耳朵有关，发病年轻化

耳石症之外，高血压病、低血压症、动脉硬化症、脑瘤、脑血栓、贫血、甲状腺功能减退、运动不足、内耳疾病、服用某些药物也会引起眩晕。不过，临床有近四成的眩晕，都是耳朵出了问题。

耳石症具有“一高二低”的特点，发病率高、知晓率低、诊断率低，甚至还有相当一部分医护人员也不是非常熟悉。有些医生会误认为这是身体基础疾病引起的眩晕，而没有考虑到耳石症。不少患者通常会跑错科室，不是去神经内科看脑血管，就是去骨科看颈椎，在基层医疗机构的误诊率较高。

史波宁建议，一般突发性、旋

转性、没有意识障碍的眩晕，或是伴有耳鸣、耳闷或听力下降的眩晕，都应该去耳源性眩晕专科排查一下。辨别病因，才能对症治疗取得良效。

虽然造成耳石脱落的关键因素在医学上还不十分清楚，但是目前已经发现头部外伤、脑血管痉挛，影响内耳压力改变的情绪激动、疲劳、熬夜、酗酒、抽烟等都有可能成为耳石脱落的诱发因素。还有些人是在拔牙时，器械震动经过颅骨传到内耳，导致眩晕突然发作；有些人过度减压导致脑部缺血缺氧，或者外力撞击等，引起耳石脱落；还有人是在炒菜、洗菜等低头动作时发作。

中老年是耳石症的高发人群，女性多见。这与女性年纪增大，雌激素水平下降有一定的关系。

近年来，一些“低头族”发生耳石症的现象增多，患者趋向年轻化。史波宁分析说，这与精神紧张及缺少正常的活动有一定关系，特别是长时间面对电脑的人，很容易疲劳，更易患“耳石症”。

90%的耳石症患者可通过手法复位

耳石症带给人的痛苦感觉明显，持续不愈将严重影响患者的工作和生活，所以必须尽早诊治。

对于有经验的医生来说，治疗耳石症并不复杂，多数患者可以通过“手法复位”得以痊愈。根据患者耳石脱落部位的不同，医生给予不同复位治疗，通过改变患者头部位置，让脱落的耳石重新回到原来的地方，使它不再刺激位觉神经末梢，自然也就不会头晕了。

史波宁说，大约90%的耳石症患者都可通过特定的手法将石头复位，多数一次见效，少数需经多次复位才能治愈。复位时会诱发眩晕，患者偶尔会发生呕吐，但一般持续时间短暂，无明显不良后果。

史波宁提醒，“手法复位治疗”必须在专业医生的指导下进行，只有复位手法正确才有可能取得理想的疗效。此外，对伴有严重颈椎病的患者，复位前应对颈椎的病损及活动度作仔细的评估，以免发生意外。



王来法对话健康

## 压力大导致神经衰弱怎么办

问：我是去年被提拔为

单位的中层领导的，由于工作紧张，任务重，压力大，逐渐出现失眠，常常需两三个小时才能入睡，睡后又易惊醒，多梦。白天昏昏欲睡，精神差，易疲劳，注意力不集中，情绪烦躁，导致工作效率不高。

到社区门诊咨询后，医生说我是神经衰弱，请问王医师，我该如何治疗呢？

答：超负荷的体力或脑力劳动可引起大脑皮层兴奋和抑制功能紊乱，而产生神经衰弱综合征。我们中医的说法是指：七情（即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）等不良情感诱发的疾病。

一般表现为：脑力不足、精神倦怠、对外刺激的敏感、情绪波动、易烦易怒、缺乏忍耐性、紧张性疼痛、失眠、多梦、心理生理障碍等，往往严重影响着患者的生活质量。

神经衰弱多系心脾两虚或阴虚火旺所致，治疗时（包括中药、针灸、推拿、按摩等）应按辨证施治原则，选择不同的处方或穴位，对改善症状、消除疲劳、增进睡眠、促进恢复有较好效果。

除了药物治疗外，还有心理治疗、医疗体育和理疗、音乐疗法等。体育锻炼和适

当的体力劳动，对改善患者的体质状况有良好的效果，配合气功、太极拳、瑜伽等民间健身术，水疗以及其他物理疗法，有一定辅助疗效。

神经衰弱的治疗，心理调节非常重要。一个人一旦患有神经衰弱后，便会自然地对自己的病情忧心忡忡，心理负担越来越重，结果加重了情绪消极反应。反过来，消极情绪又会强化病情，结果造成恶性循环。

我们中医的说法是指：七情（即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）等不良情感诱发的疾病。一般表现为：脑力不足、精神倦怠、对外刺激的敏感、情绪波动、易烦易怒、缺乏忍耐性、紧张性疼痛、失眠、多梦、心理生理障碍等，往往严重影响着患者的生活质量。

神经衰弱多系心脾两虚或阴虚火旺所致，治疗时（包括中药、针灸、推拿、按摩等）应按辨证施治原则，选择不同的处方或穴位，对改善症状、消除疲劳、增进睡眠、促进恢复有较好效果。

除了药物治疗外，还有心理治疗、医疗体育和理疗、音乐疗法等。体育锻炼和适

## 二胎妈妈急产多

留意临产征兆 必要时就近入院

■记者王艳 通讯员沈宝根

近日，一候姓女子肚子痛了没多久，便在厕所内产下一女婴。随后，该产妇和婴儿被送到绍兴市妇幼保健院进行抢救治疗。

该院急诊科立即为“急产”母婴开通绿色通道。当时，该女婴体温非常低，只有32.1℃，医生马上为孩子做保暖、补体液处理。为了防止孩子出现感染，该院急诊科护士为她清理消毒，并且打了破伤风针。而此时的产妇因为大量出血脸色惨白，产道撕裂伤也比较严重，医护人员马上将她送入产房，做进一步消毒和缝合等处理。随后，在急诊科、产科、新生儿科的医护人员精心救治下，母女平安，总算有惊无险。

据介绍，像侯女士这样没在赶到产科医院孩子就快出生的案例不在少数。2016年以来，该院就有12例急产发生，有的孩子是在路边街头生的，也有的是在家里出生的。因二胎产程较短，很多类似事件也时常见诸报端和网络。

该院产科主任徐华林主任医师说，产程时间也是因人而异，但如果总产程少于3小时，就属于急产。急产属于非正常分娩，它对胎儿和产妇都会造成不同程度的伤害。比如，有的孩子在火车上、飞机上出生，由于生产条件较差，容易引起胎儿和产妇的并发症，如母体的产道裂伤、产后出血和产褥感染等。而且，急产的新生儿容易产伤、窒息等。

徐华林提醒，急产容易发生在有家族性急产史的女性，如果产妇的母亲生孩子时产程很短，产妇的分娩时间也可能很短；经产妇容易发生急产，并且第一胎分娩时间短的产妇，第二胎分娩时间也可能更短；如果宝宝的体重和体格小，妈妈的骨盆比较大，生产时间就会相应缩短。

徐华林建议，临近预产期的孕妇，不要出远门，并提前一个月左右准备住院用品，包括身份证件、准生证、日常用品（含产妇、婴儿用品）等，同时安排好陪同人员和熟悉去妇保院的路线，根据医生嘱咐选择合适的时机到医院待产。这样既能保障妈妈安全分娩，也能降低宝宝降生的危险系数。

对于二胎妈妈，在孕期，产科医生一般会对产妇的分娩情况进行预判，评估其可能的生产时间、快慢，并嘱咐产妇要注意的事项，产妇一定要提前做好准备。另外，孩子出生前，一般都会有临产的征兆。有急产高危因素的产妇，尤其是已生过一胎的经产妇，平均产程本来就要缩短一半，更要注意观察自身先兆临产的征兆。如果出现5~6分钟一次规律腹痛，那么说明孩子可能要出生了；其次，下腹部坠胀、见红、破水都是临产的征兆，就要赶紧去医院，紧急情况下应就近入院分娩。如果真的来不及，先拨打120，在电话中告诉孕妇或身边的人如何处理。

## 特别提醒

### 感冒咳嗽久治不愈谨防哮喘

■杨思琪

江柏华表示，感冒后要慎用抗生素和镇咳药，抗生素对病毒感染非但无效，反而会促使细菌产生耐药性。镇咳药也只“镇”一时，去不了病根。盐蒸橙子和冰糖雪梨等止咳偏方，有一定保健作用，但只能作为辅助治疗。

专家建议，针对咳嗽变异性哮喘，目前主要采用支气管扩张剂、口服茶碱类药物，奈多罗米、色甘酸、酮替芬等也可取得良好效果。若这些药物不显效，可考虑肾上腺皮质激素，加用倍氯米松（丙二酸倍氯米松）气雾剂等。除西药“脱敏”外，还可尝试穴位贴敷、针灸、拔罐、熏蒸等中医治疗手法。通过口服中药调理阴阳、补足气血，不少患者可在一到两周之内治愈。

专家提醒，进入寒冬，应尽量保持室内空气流通，注重运动健身，远离过敏物质，加强预防做到“防患于未然”。

杭州宝来物流有限公司遗失由杭州市萧山区市场监督管理局2015年08月10日核发的注册号为3301810007255(1/1)的营业执照正本，声明作废。

富阳市大源镇小慧化妆品店遗失由杭州市工商行政管理局富阳分局2011年12月5日核发的注册号为330183600348866的营业执照副本，声明作废。

临安兴宇机械设备有限公司，统一社会信用代码为9133018569948162J，不慎遗失由临安市市场监督管理局2016年11月11日核发的营业执照副本，声明作废。

本公司(杭州惠格电子科技有限公司，注册号为330103000065119)不慎遗失由杭州市下城区市场监督管理局2015年07月15日核发的营业执照副本，声明作废。

淳安县千青源蔬菜专业合作社遗失由淳安县市场监督管理局2010年5月11日核发的注册号为330127NA000234X营业执照正、副本，声明作废。

徐小春

## 特别提醒

### 感冒咳嗽久治不愈谨防哮喘

■杨思琪

江柏华表示，感冒后要慎用抗生素和镇咳药，抗生素对病毒感染非但无效，反而会促使细菌产生耐药性。镇咳药也只“镇”一时，去不了病根。盐蒸橙子和冰糖雪梨等止咳偏方，有一定保健作用，但只能作为辅助治疗。

专家建议，针对咳嗽变异性哮喘，目前主要采用支气管扩张剂、口服茶碱类药物，奈多罗米、色甘酸、酮替芬等也可取得良好效果。若这些药物不显效，可考虑肾上腺皮质激素，加用倍氯米松（丙二酸倍氯米松）气雾剂等。除西药“脱敏”外，还可尝试穴位贴敷、针灸、拔罐、熏蒸等中医治疗手法。通过口服中药调理阴阳、补足气血，不少患者可在一到两周之内治愈。

专家提醒，进入寒冬，应尽量保持室内空气流通，注重运动健身，远离过敏物质，加强预防做到“防患于未然”。

杭州宝来物流有限公司遗失由杭州市萧山区市场监督管理局2015年08月10日核发的注册号为3301810007255(1/1)的营业执照正本，声明作废。

富阳市大源镇小慧化妆品店遗失由杭州市工商行政管理局富阳分局2011年12月5日核发的注册号为330183600348866的营业执照副本，声明作废。

临安兴宇机械设备有限公司，统一社会信用代码为9133018569948162J，不慎遗失由临安市市场监督管理局2016年11月11日核发的营业执照副本，声明作废。

本公司(杭州惠格电子科技有限公司，注册号为330103000065119)不慎遗失由杭州市下城区市场监督管理局2015年07月15日核发的营业执照副本，声明作废。

淳安县千青源蔬菜专业合作社遗失由淳安县市场监督管理局2010年5月11日核发的注册号为330127NA000234X营业执照正、副本，声明作废。

徐小春

杭州宝来