

发作时眼冒金星、天旋地转、全身冒冷汗

# 让人痛不欲生的前庭性偏头痛

■记者程雪



薛玉峰，副主任医师，台州市第一人民医院神经内科，眩晕学组带头人。从事神经内科临床工作十余年，具有丰富的工作经验，擅长眩晕、脑血管病、神经系统感染、认知及运动障碍等疾病的诊治。曾赴上海长征医院进修，对眩晕疾病的诊治有突出表现。参与完成市级课题及区级课题各一项，发表论文十余篇，以第一作者发表SCI论文一篇。

发病之前就有偏头痛病史。

薛医师说，发病之前可能会出现视觉先兆，表现为视觉范围内的东西有暗点，也就是通俗意义上不太清东西，或者是视觉范围内有亮点，俗称“眼冒金星”；也可能出现听觉先兆，表现为听力不好、耳鸣；有些人还会出现运动先兆，肢体麻木，没有力气；一部分人会有语言先兆，也就是语言障碍。

前庭性偏头痛患者发病时间从几秒到几天不等，其主要症状为头晕，很多患者因为头晕而出现走路不稳、看周围物体旋转等视错觉、视幻觉，部分患者也会有头痛的症状。如果把眩晕分为轻、中、重度三个等级，那么前庭性偏头痛可对应中、重度眩晕，发作时可能让人产生“濒死感”。

除了眩晕、头痛，很多患者还伴有出汗增多、发热、恶心呕吐等胃肠反应，以及心跳加速、血压升高症状。

**饮酒、咖啡、暴晒、睡眠不足等皆为诱因**

正因为前庭性偏头痛是偏头痛的一种，所以其诱因基本与偏头痛一致。薛医师告诉记者，大约有50%的偏头痛病人有此类疾

病的家族史，也就是说此病受遗传因素影响。

此外，还有一些生活习惯上的因素也可能诱发该病，包括多饮酒，过量饮用咖啡等习惯；在太阳下暴晒，洗澡的时候水温过冷或过热；常常熬夜以及持续性疲劳等。

那么，为什么同样是熬夜、疲劳，有的会生病，而有些人不会？对此，薛医师解释道，这是因为这部分发病人群的先天体质和常人不同，就好比体质好的人和体质弱的人干一样的活，自然是体质好的人占上风。

同理，前庭性偏头痛患者大脑处理复杂信息的能力相对较弱，容易产生超负荷，在这种超负荷刺激下，神经电生理就发生变化，随之而来，还伴有血管收缩、扩张等变化，而这些正是前庭性偏头痛的发病机制。

**前庭性偏头痛发病率高、诊断率低**

前庭性偏头痛可发生于任何年龄。研究显示，前庭性偏头痛在所有眩晕类疾病中的占比高达20%，且女性患病率约为男性的2~5倍。

虽然所占比例高，但是在门诊中，患前庭性偏头痛的患者只有大约五分之一的人能够被诊断出。误诊、错诊的情况也多有发生，有些人甚至被认为是脑供血不足、颈椎病等。

薛医师就碰到过一位患者，把前庭性偏头痛当成颈椎病治了十几年都不见好，随着发病次数的增多，患者不仅饱受疾病折磨，精神上也受到了打击，产生抑郁、焦虑、恐惧等心理。因此，他建议，如果有头晕、眩晕等症状出现，最好首选神经内科专门的眩晕诊疗医生就诊，以免耽误病情。

“去年发布了新的前庭性偏头痛诊治专家共识，对确诊标准和可疑性前庭性偏头痛分别作了界定，算得上是医生和患者的福音了。”薛医师补充道。

在治疗上，薛医师解释，可以采用药物治疗，尤其对于发病急、症状重的患者可以采取输液或肌注异丙嗪，都可以快速缓解重症；对于病情较轻的患者，可以口服西比灵这类药物，平时也可起到预防作用。

最后，薛医师建议大家，平时要规范饮食，戒烟酒、少喝咖啡；生活上要少熬夜保证睡眠；多进行有氧运动，避免过度疲劳。

健康常识

## 平足者慎穿雪地靴

■记者程雪 通讯员张弛

量用脚跟行走，选择稍硬底的鞋，鞋底厚度内侧稍高于外侧，使脚外侧受力多一些，降低内纵弓的压力。

对于有平足症的人群，鞋子的选择很重要，雪地靴不适合经常穿着，会加重脚踝的负担，跖筋膜炎也会伴随而来。如果不选择正确的鞋子穿，以后严重起来，就得针对足弓进行重建手术了。

雪地靴并不适合长时间穿着，它内外使用的材料都很软，内部空间相对较大，穿上后脚在里面会出现一定的滑动，每走一步路，重力都会沿着足部向周围散开，使脚弓受到较大冲击，走路时容易使足部呈直角迈步，足弓不饱满，这就使脚顺着鞋运动，而非鞋顺着脚运动。长时间穿着，会造成脚踝及足弓的疲惫，不利于足部健康。对扁平足而言，鞋体过软，没有坚硬的中体充分支撑足弓，易使足弓及小腿疲劳继发损伤。

“幼儿穿雪地靴更是不合适了，幼儿的骨骼还没有长好，常穿雪地靴还可能导致孩子生长发育缺陷。”费主任补充道。

健康提醒

## “心宽体胖”小心代谢综合征

■记者程雪 通讯员张颖颖

高血糖等。”赵主任提醒，患有代谢综合征的人群发生糖尿病、痛风、心脑血管等疾病的危险要远远高于正常人群。在代谢综合征的诊断方面，有四项指标：一般而言男性腰围>90cm，女性腰围>85cm的腹型肥胖者；高甘油三酯血症，血液中甘油三酯>1.7mmol/l或空腹高密度脂蛋白胆固醇<1.04mmol/l；血压≥130/85mmHg或（及）已确认高血压并治疗者；空腹≥6.1mmol/l或餐后2小时血糖≥7.8mmol/l和（或）已确诊的糖尿病治疗者。具备三项及以上就可诊断为代谢综合征。

在生活中该如何预防这类疾病呢？赵主任表示，代谢综合征发生的中心环节是肥胖和胰岛素抵抗，因此“减重”是预防代谢综合征最重要的一个环节；除了适当地控制饮食，减少糖、脂肪、重口味食物的摄入以外，“低头一族”的小伙伴们更是要加强运动，减少窝在沙发、床上、电脑桌前的时间；如果通过改善生活方式无法达到控制血脂、血糖、血压的情况，可进一步寻求医生的帮助，加用降脂、降压、降血糖的药物，从而降低其他心脑肾等疾病的風險。

我的养生之道

## 要健康更要“筷乐”

■茹含懿

“筷乐”这个词很有意思，“筷乐”与“快乐”谐音，那么“筷乐”是什么？人身体健康了就快乐，而健康从何而来？“筷乐”了病菌就难以进入体内，身体也就健康了。

因为身体的原因，我自己的健康非常重视，甚至到了苛刻的程度。多年来，我一直都是一个人吃饭，从不与别人在同一个菜盘里夹菜，为的是怕口腔传染疾病，更不可能与别人共用一双筷子了。尽管如此，我的身体还是多病，不要说胃病长期反复，甚至连胰腺都有毛病。后来，我发现家里常用的木制筷子在使用时易产生划痕，久洗后头部容易发烂，从而藏匿细菌危害健康，于是我断然选择使用不锈钢筷子。此后，胃病治疗效果好了不少。按理说不锈钢筷子要比木制、竹制筷子好得多，但是如果不锈钢筷子选择不好，不锈钢中的铬元素就会对身体产生危害，因为铬的化合物是有毒性的。此外，不锈钢筷子导热效果好，夹特别热的菜一不小心可能烫到嘴唇。

如果你要问我，我们一生所要追求的最大财富，究竟是什么？我会毫不犹豫地告诉你，是健康！越早重视健康的生活方式和养生理念，对我们越有好处。从小小的筷子中，我悟出的是简单却又不简单的养生理念——要健康更要“筷乐”。

有没有更安全、更健康且

## 采筐地衣凑盆菜



连日来的阴雨天气憋坏了大人小孩，周末趁着天放晴了，带上小朋友去野外撒个欢，无意中在大草坪上“遇见”大片新鲜的地衣，采了满满一筐回家。

地衣又名地木耳，状如胶质皮膜，暗橄榄色或茶褐色，多

分布在阴暗潮湿的环境中。地衣富含蛋白质和多种维生素，性凉、味甘，具有清热解毒、补虚益气之功效。可炖汤、炒食、凉拌，味道鲜美，且具有一定的食疗作用。

通讯员王菲 摄影报道

健康视角

## 腺病毒是什么？感染腺病毒怎么会这么严重？

■记者程雪 通讯员严敏、刘牧文

热”。

腺病毒感染可发生于任何年龄组，但多见于婴儿和学龄儿童，免疫功能低下者和接受器官移植者容易感染，是腺病毒感染的高危人群。

大约50%的感染者无症状，但仍具有传染性。只要传染源如病人和隐性感染者存在，病毒就能通过呼吸道和眼结膜分泌物、粪便及尿液排出体外，经空气飞沫、密切接触及粪-口途径传播，也能通过水体传播。

临床症状的轻重与机体的免疫状态、感染的部位和病毒的型别相关。腺病毒可引起全身多个脏器感染，如呼吸道感染，典型症状是咳嗽、鼻塞和咽炎，同时伴有发热、寒战、头痛和肌肉痛等，严重的可致腺病毒肺炎，婴幼儿腺病毒肺炎潜伏期5~7天，病程10~14天，严重肺炎病例容易合并心肌炎、中毒性肝炎和心力衰竭；胃肠道感染，可引起婴幼儿的胃肠道炎，致腹痛、腹泻；眼部感染，腺病毒致轻型眼部感染是呼吸道感染和咽喉炎的并发症，滤泡性结膜炎可由许多型腺病毒引起，多为自限性；腺病毒还能引起儿童急性出血性膀胱炎、尿道炎和宫颈炎等症。

感染大部预后良好，但对于年幼体弱者，特别是免疫功能低下者，

病情可能较重。据了解，目前尚无安全有效的疫苗可以使用。腺病毒感染后，机体可获得对同型病毒的持久免疫力，故很少发生同型病毒的再感染，但是不同血清型的病毒间无交叉免疫力。

因此，专家建议，一旦出现急性发热、咽喉疼痛和结膜炎等症状，及时去医院就诊，积极配合医生治疗，避免出现并发症。

出现严重咳嗽和呼吸困难症状时应到医院住院治疗；即使症状较轻，患者也应居家隔离休息，避免进入公共场所或参与社交活动。

如出现多人集体发病，及时向所在地疾控中心报告，以便及时采取防控措施，避免疾病扩散。

病人的洗漱用具等物品要严格与其他家庭成员或同居室人员分开，不能混用，避免交叉污染。病人接触过的物品应擦拭消毒或煮沸消毒后再用。

腺病毒感染预防措施与其他呼吸道传染病预防措施相似，养成勤洗手、不共用洗漱用品的习惯；避免接触患者；加强室内通风，保持室内环境清洁；平常多饮水，多吃蔬菜水果，注意锻炼身体；冬春季节少去人员密集场所，外出时戴口罩，以防感染。

育儿大百科

每月痛经25天，还有巧克力囊肿

## 她还能有自己的孩子吗？

■主持人许瑞英

生育女是大多数女性结婚后的“小确幸”，但因为各种各样的原因，很多女性想要顺利生养自己的小可爱却变得十分艰难，小秦就是遭遇这种“磨难”的人。

早在10年前，小秦就开始饱受痛经之苦，每个月25天都在痛，来月经时痛，不来时也痛，而且是那种完全无法正常工作生活的痛，真的是“连呼吸都在痛”。而对于小秦来说雪上加霜的是，不仅要忍受痛经，还遇到了不孕不育的问题。

小秦先后尝试过两次试管婴儿，均没有成功。殊不知，小秦正在被一种叫子宫腺肌症的疾病困扰，就是这种病导致小秦月经量过多，经期延长、痛经严重，也影响了她正常受孕。

经过几年子宫腺肌症和不孕不育的困扰，小秦如今将近40岁，领养了一个可爱的女儿，因为受不了长期痛经的困扰，小秦甚至已经做好了“切除子宫”的打算。直到遇上浙江大学医学院附属妇产科医院的郦美根医生，“你还年轻，还没有自己的孩子，如果你有信心，我们可以一起努力，再试试先保留子宫，做一次试管婴儿。”郦医生的一席话以及之后的对症治疗，才让备受子宫腺肌症煎熬且患有宫颈巧克力囊肿的小秦迎来了崭新的人生。

经过艰难的十月怀胎，小秦生

■通讯员李丽

寒冬腊月，取暖安全问题可谓老生常谈。据悉，最近一周，浙江省人民医院急诊医学科已收治8例一氧化碳中毒病人，经高压氧舱治疗，目前已有人离开医院。冬季取暖务必小心一氧化碳中毒。

暖洋洋中危险悄悄逼近

“暖暖的蛮舒服，但头晕得厉害，幸亏早意识到了，否则一家三口就危险了。”家住杭州的30岁男子小赵小憩。

小赵租住在杭州城北。“这几天，屋里又潮，洗澡时把门窗都关紧了。”小赵回忆着，心有余悸，“一家轮流洗澡，都觉得蛮舒服，不过不久就觉得有点不对劲，妻子及9岁的儿子显得没有精神，还说头晕、恶心，这一说，我也开始不舒服了，且觉得越来越困。不经意间，想到燃气热水器，会不会是煤气中毒！忙打开窗户，然后一家往医院赶。”

一氧化碳中毒从预防开始

寒冷的冬季，人们通常会采取一些取暖措施，有些取暖措施很容易引起一氧化碳中毒。

如果是煤炭供暖，室内的一氧化碳浓度较高，极易引起一氧化碳中毒。在生有煤炉、炭炉或密闭的房屋内用热水器洗澡，浴室关闭过

严等也容易引起一氧化碳中毒。

因此，千万不要将煤炉、炭炉长时间放在室内以作取暖用，以免发生意外。

**一氧化碳中毒有哪些症状**

一氧化碳中毒的症状与空气中一氧化碳浓度、接触时间长短、健康情况有关。

轻度的一氧化碳中毒表现为：剧烈头痛、头晕、心慌、面部潮红、口唇呈现樱桃红色、全身乏力、恶心、呕吐、嗜睡，意识模糊、视物不清、感觉迟钝、幻觉等症状。（这个阶段如果能够识别中毒症状，使患者脱离中毒环境，可以很快恢复。）

如果继续处在中毒环境中，病情会进一步发展。中毒者会出现呼吸困难、意识丧失、昏迷、瞳孔对光反射和角膜反射迟钝等症状。

中毒症状进一步加重会出现重度中毒：深昏迷、瞳孔对光反射和角膜反射消失、呼之不应、推之不动，这一阶段常伴有脑水肿、肺水肿、休克等严重的并发症，死亡率极高。

一氧化碳中毒后，在救护人员赶到前采取一些自救措施，能极大地减少伤亡。在使用煤炉、炭炉取取暖或使用燃气热水器洗澡时，有感到头晕、胸闷的症状时，要尽快打开门窗，脱离现场。若感到全身无力不能站立时，可在地上匍匐爬行（一氧化碳比空气轻），同时呼救。

寒冷的冬季，人们通常会采取一些取暖措施，有些取暖措施很容易引起一氧化碳中毒。

如果是煤炭供暖，室内的一氧化碳浓度较高，极易引起一氧化碳中毒。在生有煤炉、炭炉或密闭的房屋内用热水器洗澡，浴室关闭过