

起身后头晕 当心直立性低血压

张先生是一位象棋迷,平时喜欢在公园围观别人下棋。上周,朋友间的一场棋局,张先生蹲在一旁看了四十多分钟。棋局结束时,他站起身来,一阵头晕让他险些倒地受伤。张先生很疑惑,自己平时也没有低血糖,怎么会突然头晕呢?

张先生这种情况可能是由于体位突然改变导致血压急剧下降,引起内环境稳定受损,产生头晕。

患者卧位时血压往往正常,直立时血压迅速降低,收缩压降低超过30毫米汞柱,舒张压降低超过20毫米汞柱,但心率无变化。如果平时老年人早晨起床时从卧位突然直立,或者像张先生一样蹲太久突然起

身,导致血压急剧下降,出现头晕、眼前模糊、晕厥等症状,临床上称为直立性低血压。因为这种症状的发病与体位的突然改变有关,所以也常常被称为体位性低血压。

一般来说,这种症状多见于老年人。老年人血管机能下降,其发病率随年龄、心血管疾病和基础血压的增高而上升,但并不是只有这些人容易发病。如果老年人平时不爱锻炼,即使血压、血糖都正常,也可能发病。此外,年轻人上厕所时蹲太久,突然起身,也会出现头晕等症状。

如果患者出现直立性低血压,不要惊慌,可立即平卧3~5分钟或将大腿抬高,能明显缓

解症状。症状严重时可及时前往医院,在医生的指导下服用升压药物。出现直立性低血压要当心继发性疾病。

直立性低血压往往被认为不是一种疾病,而是一种症状。它多有自限性,可多次发作,所以很容易被忽略。直立性低血压分为原发性和继发性。原发性的直立性低血压在临床上尚没有明确的病因,但直立性低血压往往会反映一些继发性疾病。一般来说,三种情况可能出现直立性低血压症状:

患某些疾病。各类神经系统疾病、内分泌及代谢疾病、心血管疾病、慢性营养不良等都会引起直立性低血压症状。

服用药物。服用某些药物也会导致患者出现直立性低血压的症状,如服用降压药、血管扩张药、镇静类药物等。

长期卧床。长期卧床的人也容易出现该症状。

如果老年人多次出现直立性低血压,需要提高警惕,及时前往医院检查,排查病因。另外,很多老年人认为站立时头晕是因为低血糖,补充一些食物就可以避免,而事后往往不加重视,这是不正确的。低血糖产生的头晕等症状往往与体位改变的关系不大,所以要正确区分不同病因导致的头晕等症状,避免发生意外。

郑州人民医院内科副主任医师 柴建文

肚子一饿就胃疼 或为十二指肠溃疡

日常生活中,有一些人不能饿着,一饿就胃疼,要吃点东西才能好转。这些人很可能患了十二指肠溃疡。

正常情况下,十二指肠黏膜具有防御和自我修复机制,能抵抗胃酸、胃蛋白酶的侵袭,保持黏膜屏障的完整性。如果这一自我保护机制被破坏,损伤的黏膜就无法及时得到修复,容易出现十二指肠溃疡。

十二指肠溃疡一旦出现,胃酸等物质就能直接刺激脆弱敏感的十二指肠组织,表现出疼痛等症状。多数患者的疼痛集中在上腹部,位于肚脐上方或者稍偏右,痛感不强,大多可以忍受。如果腹部出现了持续剧痛,就要警惕溃疡穿孔的风险。

十二指肠溃疡的疼痛具有明显节律性,常发于两顿饭之间或是夜间,也就是常说的“空腹痛”。这种疼痛能通过进食或服用抗酸药物来缓解。除了疼痛,十二指肠溃疡往往还会伴随一些缺乏特异性的消化道症状,比如烧心、泛酸、暖气、恶心、呕吐等。

黄伟/文

出现六个症状 当心帕金森病

帕金森病是慢性进展性疾病,一般不会影响患者的生命,但到晚期患者的肌肉僵硬更加明显,甚至不能翻身和起床,生活不能自理,需要家人长期照顾,严重影响患者和家人的日常生活。因此,不要到帕金森病中晚期严重影响生活时才干预,早期筛查、早期干预非常重要。如果出现了以下症状,很可能是帕金森病早期信号:

手脚静止性震颤抖动。震颤常为本病的首发症状,多自一侧上肢远端开始。但不是所有的帕金森病患者都表现出震颤,部分70岁以上的患者就可能不会出现震颤。

动作迟缓,身体僵硬。由于精细活动受损,致使四肢、颈部、面部的肌肉发硬,肢体活动

时有费力、沉重和无力感,如拿筷子、扣纽扣动作比以前缓慢许多;身体向前弯曲,走路、转头和转身动作特别缓慢、困难;面部表情僵硬和眨眼动作减少,造成面具脸。

身体出现平衡障碍。在帕金森病早期,患者走路时上肢协同摆动动作消失,步幅缩小,结合屈曲体态,导致患者以碎步、前冲动作行走。在帕金森病晚期的时候,患者会出现站起来困难和容易往后倒,甚至出现走路时突然全身僵住不能动的情况。

经常便秘。因为患者的病变会累及自主神经功能,导致自主神经功能障碍,从而出现便秘、多汗、性功能减退、排尿异常或是体位性低血压等。曾有研究发现,70%到80%的帕

金森患者都会出现不同程度的肠道功能障碍,甚至有些中晚期患者一周都没有大便,非常痛苦。

说话声音变小。说话是靠肌肉的协调来发声的,患了帕金森病会出现肌肉僵硬的症状,导致说话困难,往往会表现为说话音量小、声音低沉、语调单一且急促。

情绪会变得低落、抑郁。帕金森病会累及身体的多个部位,包括脑干的蓝斑核、中缝核,导致患者脑内的去甲肾上腺素、5羟色胺的含量下降从而表现出抑郁的情绪。另外,患者病后因功能残疾、疼痛或生活节奏被打乱,使自尊心受到损害,因而易出现情绪不稳、失眠、抑郁等情绪问题。

作军/文

连续打嗝或是疾病信号

大多数人打嗝都属正常现象,无须特殊治疗。但如果反复出现频繁打嗝就必须重视,这很可能是一些疾病的发病信号。

1. 打嗝可能由胃病引起。如果经常出现暖气、打嗝现象,甚至没吃东西都会打嗝,就有可能胃炎导致的。最好到医

院进行胃镜、彩超方面的检查。

2. 打嗝可能是癌症信号,临床上已有一些因连续打嗝被查出肝癌的病例。这是因为肿瘤导致肝脏肿大,刺激膈膜引起膈膜痉挛。

3. 打嗝可能是中风信号。老年人反复打嗝,很可能是脑中

风前兆。中风后颅内病变直接或间接影响呼吸中枢,调控呼吸心跳的延脑血管发生阻塞,造成横膈膜的肌肉不断收缩,一直打嗝。一旦老人出现持续打嗝,伴有肢体活动不力、言语不清、神志不清等症状,要警惕中风,应迅速求医。冯百岁/文

视力突然下降 原因或是高血压

唐女士最近老感到头晕眼花,她以为是劳累引起的,未多想。前几天,她突然觉得眼前发黑,到医院一查发现血压高达200/120毫米汞柱,眼底检查证实是高血压引起眼底出血,导致视力急剧下降,经住院治疗将血压降至正常。但唐女士的视力已明显下降,难以恢复到从前。

通常出现突发性、无痛性的视力急剧下降或丧失,多由视网膜动脉阻塞引起。轻者为视网膜分支动脉阻塞,重者为视网膜中央动脉阻塞。医生检查唐女士的眼底正好是视网膜中央动脉阻塞、棉絮状渗出及眼底出血。视网膜中央动脉阻塞时间越长,视力恢复的可能性就越小。

因此,对中老年朋友来说,一旦出现视力下降、头晕眼花的情况,就要考虑高血压、高血脂、高血糖等疾病的可能,及早进行眼底检查。对于患有“三高症”的中老年人,除了积极控制全身疾病外,还需要每隔3~6个月进行一次眼底检查,争取早发现,早采取治疗措施。

王郭/文

头痛难愈 当心颈源性头痛

颈源性头痛是一种继发性头痛,是颈椎以及它的组成部分疾患导致的头痛,常伴有颈痛。可通过五大特征判断颈源性头痛:1. 颈部活动可诱发头痛;2. 压迫患侧枕区或高位颈椎区域可诱发头痛;3. 颈部活动受限;4. 多伴有患侧颈、肩或臂部等非根性疼痛症状;5. 神经阻滞注射治疗,疼痛可缓解。物理治疗为颈源性头痛患者的初始疗法,保守治疗无效时考虑选择性神经阻滞、微创介入、外科手术治疗。

南京市妇幼保健院副主任医师 岳莉

