

突然头晕当心耳石症

专家提醒

突然出现头晕时,多数人首先考虑是不是出现血压升高、脑卒中等。所以,头晕患者通常首选神经内科就诊。但是,除了一些中枢问题导致的头晕外,还有一种常见的外周性眩晕,就是耳石症。

耳朵有两个同等重要的功能——听觉和前庭觉。后者出现问题,就可能导致眩晕或头晕发生。耳石症也称为“良性阵发性位置性眩晕”,是一种源于内耳的疾病,在老年人群中发病率更高。通常在翻身、坐起或躺下时出现短暂的天旋地转症状,一般持续时间在1分钟以

内。眩晕随着头位变化可以反复出现,并伴有恶心、呕吐。

耳石是人体耳内椭圆囊斑上的碳酸钙结晶颗粒,是感受人体位置变化的结构。当各种原因使它从原位脱落而游离在内耳其他位置,就会在人体头位发生变化时随着重力移动,刺激内耳平衡器官和神经,从而发生眩晕。

耳石症的病因比较复杂,可以随着年龄的增长出现耳石的自然衰老脱落,也可以由于骨质疏松、钙代谢异常等引起耳石脱落。耳石症还可能与外伤撞击、剧烈运动有关,也可能

继发于各种中耳、内耳疾病,如中耳炎、梅尼埃病等。此外,过度疲劳、睡眠不足等,也可能使内耳微环境改变而发生耳石脱落。

耳石症一般通过位置实验和眼震视图相结合的方法来诊断。医生会根据不同体位是否有诱发的特征性眼震来判断耳石是否脱落,以及脱落发生的具体位置,在排除其他疾病后做出诊断。

耳石症具有自限的特点,大部分患者可以自愈,但自愈的时间长短不一,手法复位是最简单且行之有效的首选治疗



方案。确诊后,医生会根据不同的耳石异位类型,选用不同的手法进行耳石复位治疗。若同时伴有其他疾病或者复位治疗后仍有头晕不适,也可辅助药物治疗。

北京医院耳鼻咽喉科主任医师 王利一 黄静瑶

怎样缓解 输尿管结石疼痛

输尿管结石疼痛的患者及时接受有效的治疗,并加强正确的护理,才能减轻疼痛。治疗输尿管结石疼痛有以下几种方法:

变换体位。若因结石而导致输尿管梗阻,可以通过变换体位的方式使结石边缘空出一条缝。当尿液通过这条缝的时候,疼痛会得到舒缓。

大量饮水。确诊输尿管结石后应该多饮水,让身体能够排出更多的尿液,以使微小的结石随着尿液排出体外。

药物治疗。治疗输尿管结石疼痛的药物有两种,一种是可以止住肾绞痛的药物,如阿托品,这类药物不仅能缓解结石疼痛,还能扩张输尿管,达到减少输尿管痉挛的作用。另一种是可以解痉的药物,如黄体酮,这类药物具有缓解疼痛和消除痉挛的效果。

手术治疗。在以上方案均无效时,应选择适合的手术治疗方案。手术治疗后能够立即止痛,常见的手术治疗有输尿管腔内碎石、体外冲击波碎石等方法。

张道秀/文

皮肤外用药 如何正确涂抹

涂抹外用药物之前,如果皮损较为肥厚,可考虑温水清洗,以利于药物吸收。涂抹时,可根据皮损大小,用手指或手掌将药物推开揉入皮肤,以充分吸收。有时为发挥不同剂型药物作用,也可采用封包法及湿敷法等。一般不建议使用棉签,一方面棉签上粘附的药物可能会降低用药剂量,另一方面与按揉相比会减少药物吸收。

涂抹药膏后,如需搭配用药,通常等待2小时至药物吸收,或至少间隔半小时再涂抹另一种药。要严格按照医生的建议使用药膏,不要自行增减药量或延长使用时间。如果症状没有改善或有恶化趋势,应及时就医。

张心悦/文

调慢病,助养生,名方荟萃助力健康调补 以岭医院第八届养生膏方节火热进行中

传承中医药文化,助力冬季滋补养生,河北以岭医院第八届养生膏方节火热进行中,十多个重点科室的中医专家为市民量身定制40余种冬令膏方,供大家针对性地养生调治。截至12月31日,定制膏方还可享受加工费五折的优惠。预约咨询电话:0311-83836460

量身定制 调补防病

膏方由于具有滋补作用而常用于“冬藏”时节进补,对于亚健康人群的调理、多种体质的调治、未病先防等都有独特的优势。相对于普通的中药汤剂,膏方药效更为凝练,服用更方便,口感也更好,在医生指导下适宜较长时间服用,能够帮助调理稳定慢性疾病病情,发挥补益养生等作用。

膏方因其“治养结合,药补相宜”的特点,适用人群较广,例如患有慢阻肺、哮喘、慢性支气管炎、冠心病等冬季易复发、加重的慢性病患者,以及抵抗力较弱的老年人或者需要改善体质、消除疲劳、调理抗衰老的人群,均可服用膏方。需要提醒的是,膏方的成方也依然要遵循中医辨证论治的规律,即根据

不同患者的具体情况、体质、病史、年龄、症状等综合判断,用药组方。因此膏方并不是“拿来”就可以用,即便是有一些经过验证效用较好的方子,也要根据不同人的气血阴阳、寒热虚实等具体情况,对方子的药物或药量进行加减调整,使之更适应不同个体的具体情况。在第八届养生膏方节活动期间,河北以岭医院多个科室的中医专家均会通过精准的辨证论治,为市民朋友们量身定制适合自身体质或病情的膏方,做到“一人一方”,提供针对性的有效调养。

辨证组方 全面提升免疫力

针对冬季易发、易加重的慢性疾病,以及患者常见的生活习惯、体质特点等,河北以岭医院十多个重点科室的中医专家在辨证论治的基础上拟定、调制多种膏方,并不断做出改善,经临床检验取得了良好效果。

对于寒冷天气易发的心血管疾病,该院心血管病科制定了通络定心膏、通络护心膏、通络强心膏、通络定眩膏等多种膏方,可分别应用于心律失常、冠心病心绞痛、心功能不全、高血压等常见

心血管疾病,能够益气养阴温阳、活血通络、养心安神、健脾祛风,从而改善不适症状,帮助稳定病情。对于慢性咳嗽、哮喘、支气管炎、慢性咽炎、支气管扩张、慢阻肺、间质性肺炎、肺间质纤维化等较为多发的呼吸系统疾病,河北以岭医院肺病科调制了用于感冒后咳嗽、咳嗽变异性哮喘、急性支气管炎的枇杷止咳膏,能够肃肺降逆,润肺止咳;以及用于慢性支气管炎、慢性阻塞性肺疾病、间质性肺炎、体虚后反复感冒、肺部感染的通络止咳膏,能够疏风通络,化痰止咳。

此外,针对糖尿病、风湿骨病、耳鸣眩晕等慢性疾病,以及更年期内分泌紊乱、脾胃虚弱、小儿体虚等,河北以岭医院内分泌病科、风湿病科、脑病科、肾病科、脾胃病科、肌萎缩科、骨伤科、妇产科、耳鼻咽喉科、康复科、肿瘤科、眼科等科室中医专家均依据辨证有效组方,制定了相应的膏方,市民朋友均可根据自身实际情况,到河北以岭医院选择定制适合自己的膏方调补养生。

魏欢欢/文

出现耳鸣症状 要尽早诊治

耳鸣指在无外界声、电刺激时,耳内或颅内听到声音的一种自觉症状。绝大部分耳鸣是主观性耳鸣,常伴有睡眠障碍、听觉过敏(对声音刺激异常敏感)、注意力无法集中等症状,进而引发心烦、愤怒、焦虑、抑郁等负性情绪,影响工作和生活。

耳鸣的发生与多种因素相关。过量使用耳毒性药物(如某些抗生素、抗癌药物等)、过度疲劳、睡眠不足、情绪过于紧张、长时间处于噪声环境中,都可能导致耳鸣发生。耳鸣还是许多疾病的伴发症状,耳部疾病、血管性疾病以及高血压、低血压、动脉硬化、甲亢、糖尿病、贫血、白血病等全身性疾病,都可能引发耳鸣。

一旦出现耳鸣症状,要尽早诊治。病程3个月内的耳鸣,通过规范治疗,大多数能减轻或消失。病因明确的耳鸣,应积极对因治疗。如因长期处于噪声环境下引发的耳鸣,应先远离噪声环境;过度疲劳、睡眠不足导致的耳鸣,要尽量保证充足的休息,避免精神过度紧张;高血压、糖尿病等全身性疾病引发的耳鸣,应积极控制原发疾病。此外,耳鸣患者要尽量避免摄入刺激性食物,如咖啡、茶、可乐、烟草等;少吃高盐和高脂肪食物,适当多摄入富含铁和锌的食物。

曾小莉/文

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台