

眩晕症患者保养重在休息少运动

生活中,很多人都发生过头晕,有的人晕几分钟就好了,有的人则经常头晕,一晕就好几天。值得一提的是,头晕和眩晕并非一回事,那么眩晕症患者如何进行日常调护呢?一起来听听安徽省针灸医院脑病三科主任柳刚怎么说。

□ 李晋 记者 马冰璐 文/图

头晕和眩晕不是一回事

柳刚表示,头晕和眩晕不是一回事,头晕主要是指感到头重脚轻、头脑昏沉,一般不存在视物旋转。眩晕是空间定位错觉引起的位置性错觉,多为病理现象,发病时感到天旋地转,如坐舟车,可以是觉得自己在转、晃,也可以感觉是周围的物体在转。

眩晕症是临床常见的一种发作性症状,指眩晕发作时的特征是常常会感到天旋地转的晕,甚至恶心、呕吐、心慌、胸闷、冒冷汗等自主神经功能失调的症状。它是一种症状,并不是一个单独的疾病。

眩晕症的常见类型

耳源性眩晕:前庭迷路感受异常引起的眩晕。主要表现为发作性眩晕、听力减退及耳鸣,重症常伴有恶心、呕吐、面色苍白、出汗等迷走神经刺激现象,可发生眼球震颤。通常一次发作的时间较短。

颈性眩晕:大多由于颈椎一系列退行性改变引起,造成脑椎基底动脉供血不足而引发症状。眩晕发作常与头颈转动、体位改变有关。如进行X射线、CT、MRI检查,则显示颈椎有明显退行性改变。

小脑疾病:可见于小脑肿瘤和小脑后下动脉血栓形成。多表现为平衡失调,轻度眩晕、醉汉样步态,眼球震颤常不明显。

植物神经官能症:常表现为头晕、眼花、耳鸣、



名医简介: 柳刚,医学博士,副主任医师,擅长神经系统疾病(脑梗塞、脑出血、眩晕、精髓病变、痴呆等),颈肩腰腿痛(颈椎病、腰椎病、关节损伤),内科疑难病症的中西医结合治疗。

恶心、心慌、胸闷、失眠、多梦、多汗等各式各样的神经衰弱症状,头晕不是真正的眩晕。

眩晕症的日常调护

1.保持心情开朗:日常生活中应做到思想乐观,保持心胸开阔,尽量避免急躁、忧虑、紧张等不良情绪。

2.饮食调节:饮食忌油腻味重的食物,宜清淡如芹菜、菠菜、黄瓜、西红柿等新鲜蔬菜,黑木耳、山药、洋葱等,以及多吃富含维生素的水果。

3.保持运动及休息:平时适当地开展一些体育锻炼,但运动量不宜过大,可采取散步、慢跑、体操、自我锻炼如“仰头看天”等方式,改善血液循环;疾病发作期注意休息,尽量避免活动,保持室内安静。

4.管理基础疾病:按时复查血压、血脂、血糖等,务求血压、血脂、血糖的平稳,防止和避免血管硬化的加重,设法改善脑部的血液供应。

初春运动要选对锻炼时间

星报讯(记者 马冰璐) 早春二月,乍暖还寒,健身运动中身体活动量过大,出汗过多,易使身体受凉感冒和诱发各种呼吸道疾病,而且在春天身体需要一个阶段的调整才能适应较大的运动量。这时如果突然加大运动量,会对身体造成较大的消耗。

初春季节,气候变化无常,早晨锻炼时,衣服不能穿得太少。运动后要及及时擦干汗水。遇到风沙天气时尽量选择避风的环境锻炼,雾天里要尽量选择空气流动大的环境锻炼。初春万物复苏,空气中有很多对人体有利的负离子,易于人

体吸收。但初春早晚依然较冷,且气候多变,所以户外运动应注意防寒保暖,避免着凉感冒。

初春时节,晨练不要过早。这是因为早春二月,清晨气温低,冷气袭人,如果太早外出锻炼易受“风邪”的侵袭,轻者伤风感冒,重者引发关节疼痛、胃痛、面神经麻痹、心绞痛等病。另外,黎明或天刚蒙蒙亮的时候,空气并不清新,因为植物在夜间放出的二氧化碳浓度比较高,须待日出后植物才进行光合作用,吸收二氧化碳,释放出氧气,空气新鲜度才能逐渐增高。所以春季晨练以太阳将出来时起床锻炼较为适宜。

春季口干唇燥 不妨多吃豆芽

星报讯(记者 马冰璐) 随着天气转暖,春季到来,蔬菜品种日渐丰富,从春季养生角度来说,不妨多吃些萝卜、豆芽、菠菜。

春季应多吃萝卜,无论是哪种萝卜,那都是兼具药用和食用的双重价值。因此,面对春季气温变化大、肠胃不适、没有胃口的问题,用它们就可以解决。因为萝卜纤维素含量较高,因此能够顺利帮助人体进行肠胃的蠕动和食物代谢,从而渐渐调节好“受伤”的肠胃。

春天气候干燥,不少人容易出现口干唇燥等口角炎症状,而豆芽味道鲜美,是滋养润燥、清热解毒的好选择。开春吃豆芽,能帮助五脏从冬藏转向春生,有利于肝气疏通、健脾和胃。

菠菜是一年四季都有的蔬菜,但以春季为佳,“春菠”根红叶绿,鲜嫩异常,最为可口。春季上市的菠菜,对解毒、防春燥颇有益处。菠菜性甘凉,能养血、止血、敛阴、润燥。

脱脂奶粉不表示脂肪含量为0

脱脂奶粉是在全脂奶粉生产工艺基础上增加脱脂工艺,用离心方法将脂肪去除,一般来说,终产品中脂肪含量在1%左右就可以了,有的要求不高于2%。而全脂奶粉的脂肪含量大约是26%以上,相对而言,脱脂奶粉脂肪含量很低了,不过这并不表示脂肪含量为0。

对比发现,脱脂奶粉的蛋白质、碳水化合物比全脂奶粉高1/3左右,钙、磷、部分维生素的含

量也比全脂奶粉高,但全脂奶粉的铁含量比脱脂奶粉高出3倍。且随着脂肪被分离出去,奶粉中的维生素A、E、D、K等脂溶性营养物质也流失了。另外,脂肪的去除,会令脱脂奶粉的味道没有那么香。

如果从营养的角度来考虑,全脂奶粉营养成分更全面,也适宜更多的人群。

□综合

医疗传真

产妇产后大出血 医护人员奋战24小时挽回生命

星报讯(任双双 郑慧 记者 马冰璐) 产妇产后大出血,疑似羊水栓塞,生命危在旦夕。近日,安医大二附院医护人员经过连续24小时的抢救,终于把产妇从死亡线上拉了回来。

1月8日18:43,产妇汪心(化名)分娩出一名婴儿后出血不止,疑似羊水栓塞,随后被迅速转到重症医学科一病区。此时,她已经神志不清,四肢湿冷,血压低到完全测不出来,血红蛋白测不出,按压子宫后喷出大量不凝血,出血量估计四五千毫升。产后出血!失血性休克!弥散性血管内凝血!每个诊断都提示着病情的凶险。面对“代谢性酸中毒,低体温,凝血障碍”这个死亡三角,所有医护人员都知道这是一场与死亡做斗争、与死亡争速度的“硬仗”。

气管插管,呼吸机辅助呼吸,建立深静脉导管通路,液体复苏,输注红细胞、新鲜冰冻血浆、血小板……输血量五六千毫升,相当于输注了整个人的血量,同时补充凝血因子,给予促进宫缩治疗,抗休克。最终,经过24个小时的抢救,汪心的生命体征终于趋向平稳,经过后续治疗目前已康复出院。

安医大四附院首例造血干细胞移植患者成功出仓

星报讯(赵一鸣 付艳 记者 马冰璐) 近日,在接受造血干细胞移植术20余天后,患者耿先生顺利走出了安医大四附院血液内科的层流病房,迎来新生,这意味着该院首例造血干细胞移植患者成功出仓。据了解,该院血液内科是安徽首家动员、采集、储存、回输一体化的移植团队。

49岁的耿先生在2年前明确诊断为套细胞淋巴瘤,恶性肿瘤细胞已经侵犯骨髓,属于疾病晚期(白血病期),而且有P53基因缺失等高危因素,考虑到长时间做化疗后的化疗药物毒副作用较高,且病情复发率非常高,耿先生的生命随时会受到威胁,耿先生选择了进行造血干细胞移植手术。

在所有准备工作就绪后,耿先生于2019年1月7日进入血液科层流病房,在行清髓性剂量大化疗后,其白细胞逐渐下降,1月16日,取出耿先生之前冻存的造血干细胞,整个回输过程非常顺利。1月25日起,其白细胞及中性粒细胞逐步上升,血小板逐步回升,造血逐步重建,整个治疗过程其无发热、无相关并发症,最终顺利出仓。

图说



2月份是合肥市生育健康服务月,近日,合肥市凯旋门社区计生协、人大工作站举行亲子DIY微景观、孕妈课堂等丰富多彩的健康教育活动,向居民们传递健康生活理念,普及卫生健康知识。

□刘思惠 记者 马冰璐 文/图