



# 眩晕症发作期应注意休息, 尽量避免活动

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。 ■ 王津淼 记者 马冰璐 文/图



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。

## 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:**可见于小脑部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、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,尽量避免焦躁、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。

## 寻医问病

热线: 0551-62623752

## 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。

读者:为什么口腔经常有异味?

专家:当口腔卫生不佳,牙周病或唾液不足,细菌堆积,口臭便会发生,如人在睡觉时,唾液分泌自然减少,口腔发干,给细菌繁殖机会,呼气难闻。饮酒、抽烟、饥饿、长时间讲话、鼻腔阻塞、锻炼时用嘴呼吸都会使口腔发干,产生口臭。此外,口腔经常有异味,可能是与某些全身性疾病有关,如口腔有烂苹果味,常见于糖尿病患者或过度减肥的人群;有臭鸡蛋味,多见于胃肠病的患者;有臭肉味,多见牙龈炎化脓或化脓性扁桃体炎。所以,定期检查是否有口腔病或其它疾病并进行治疗,维持良好的口腔卫生,定期刷牙,可有效减少口臭。

■ 记者 马冰璐

## 专家答疑

热线电话 0551-62620110  
邮箱 749868765@QQ.com

## 健康新闻

# 安徽首家泛血管疾病管理中心揭牌成立

星报讯(刘四化 方雯 记者 马冰璐)近日,我省首家泛血管疾病管理中心在中国科大附一院(安徽省立医院)揭牌成立,该中心由著名心脏病学专家葛均波院士领衔。

据介绍,泛血管疾病是以动脉粥样硬化为共同病理特征,主要危害心、脑、肾、四肢等重要器官的一组系统性血管疾病。泛血管疾病管理强调以病人为中心的系统性评估和综合管理,在此基础上进行心血管、脑血管、外周血管等专科

的个体化治疗。泛血管疾病管理中心通过多学科合作,将血管性疾病相关科室的患者和高危人群纳入统一的筛查路径,建立标准化泛血管疾病综合管理平台,为患者提供一站式的诊治。

省卫生健康委相关负责人表示,在以葛均波院士为代表的众多国内专家学者的努力下,创新推广泛血管一站式管理体系,对推动构建我省乃至全国泛血管疾病整体防治网络具有引领示范作用。

# 安医大二附院启动“免费拍摄骨龄周”

星报讯(记者 马冰璐)骨龄在评估儿童生长发育方面具有重要意义,为了服务更多的生长发育儿童,推动儿童健康事业的发展,2月8日,记者获悉,安徽医科大学第二附属医院儿童内分泌-生长发育团队推出“免费拍摄骨龄周”活动。

免费对象:符合“身材矮小、性早熟”儿童;

活动时间:2月9日~2月16日;

活动地点:安徽医科大学第二附属医院门诊四楼生长发育门诊;

活动内容:1.60个免费拍骨龄(符合矮小、性早熟)名额;

2.专家坐诊,可现场加号咨询有关生长发育问题,并筛选需要进一步评估的孩子。

## 健康提醒

# 医院体检时查出血尿 专家:发现血尿症状应及时就诊

星报讯(费秦茹 记者 马冰璐)近日,李先生在医院体检时查出血尿,经过进一步就诊发现李先生同时患有膀胱结石和输尿管结石,导致前列腺增生,而引发血尿的症状。

据合肥市滨湖医院泌尿外科姜瑞医生介绍,血尿并不是一个疾病的名称,而是泌尿外科疾病中常见的一种症状。它可以由泌尿生殖系统及相邻器官疾病引起,也可以是某些内科疾病或全身性疾病的重要临床表现之一。血尿分为内科性血尿(即肾小球性血尿)和外科性血尿,一般通过显微镜红细胞形态分析可以鉴别。外科性血尿原因包括肿瘤、结石、炎症和血管畸形等。年轻患者血尿多为结石、感染、畸形和外伤;老年患者血尿多为肿瘤或前列腺疾病。无痛性肉眼血尿需要高度警惕恶性肿瘤的可能,常常一些患者因为只出现一次血尿,症状消失,没有就诊,最后延误诊治,错过最好的治疗时机非常可惜。所以一旦发现血尿,应尽快去正规医院泌尿外科做进一步检查。