

眩晕、呕吐、心慌 当心耳石症

■ 食疗有方

冬季老慢支易发作 试试桑白皮枇杷饮

□ 河南省中医院健康体检中心 姜素丽

原料:桑白皮 25 克,炙枇杷叶 15 克。

做法:将桑白皮、炙枇杷叶共入砂锅中,加适量水,煎煮 30 分钟取汁。

用法:早晚 2 次分服。

功效:润肺止咳,平喘化痰。(请在医生指导下使用)

■ 安全用药

晚上九点后 别吃钙片、维生素

□ 魏阳

很多人会在临睡前吃钙片、复合维生素等,其实,此时服用这些药物会给肠胃增加不必要的负担,导致休息不好,建议随三餐服用。

原则上,除非是医生嘱咐要在晚上吃的治疗用药,其他药物和保健品最好不要在晚上九点后服用。并且,睡觉时,身体的各项代谢功能处于睡眠状态,不利于营养成分的吸收。

■ 温馨提醒

冬季取暖 谨防低温烫伤

□ 王军

皮肤长时间接触高于体温的低热物体而造成的烫伤叫低温烫伤。低温烫伤创面痛感不明显,仅在皮肤上出现红肿、水泡、脱皮或发白的现象,看上去烫伤不太严重,但创面深且严重者可造成深部组织坏死,如果处理不当,甚至会发生溃烂,长时间无法愈合。最近天气寒冷,各种取暖设备都派上了用场,为了预防低温烫伤,建议大家使用取暖设备时温度不要过高,也不要长时间使用。

■ 小编有约

如果您需要咨询专家,请来电。

电话:17719919889

□ 见习记者 王嘉译

耳石症发作 像被扔进滚筒洗衣机

如果不是一年前那次剧烈运动,或许 22 岁的小张至今都不了解什么是耳石症。

据小张描述,自从得了耳石症,犯起病来,总感觉天旋地转,还有头重脚轻的飘浮感,以至于每次发作,小张只能躺在床上,连头都不敢动,她不敢晚睡、不敢过度劳累、不敢剧烈运动……耳石总在没有一点防备和症状的时候脱落。小张说:“每次发作都像被扔进了滚筒洗衣机,或者像在穿越时空隧道,我不晕车不晕船,居然因为耳石症晕得不敢睁眼!”

刚开始,小张担心是自己的脑血管出了问题,辗转多家医院就诊,核磁共振、CT 片子拍了一大堆,药也吃了不少,眩晕、恶心的症状却仍然未见好转。近日,小张来到郑州大学第五附属医院,郑州大学第五附属医院神经内科主任牛延良给她做了耳石的诱发试验(包括变位性眼震诱发试验和翻滚试验),检查结果为右侧后半规管耳石症。牛延良主任给小张做了耳石复位,只复位了一次,眩晕症状就逐渐消失。随访一年,小张的耳石症没有再发作。

问题不大但让人倍感痛苦、无法摆脱的耳石症究竟是怎样一种疾病?



眩晕、呕吐、心慌,当心耳石症

据牛延良主任介绍,人类之所以能够正常活动,是因为在两侧的耳内有调节身体平衡的器官,这类器官重要的结构就是球囊、椭圆囊,而耳石则为球囊、椭圆囊结构内感受重心变化的碳酸钙盐结晶,形状如石头。简单来说,耳石就是在耳蜗里掌管平衡的、人类肉眼看不到的“石头”。

在了解了什么是耳石之后,就不难理解耳石症了。牛延良主任说,正常情况下,耳石是附着于耳石膜上的。但是,当一些致病因素导致耳石脱落时,这些脱落的耳石就会在内耳内部被称为内淋巴的液体里游动。人两侧耳朵内部各有三个半规管:后半规管、上半规管和外半规管,每个半规管均可发生耳石症。当人的体位发生变化时,这些半规管亦随之发生位置上的改变,沉浮的耳石也会随着液体的流动而运

医生在为患者进行眼震电图检查,从而对半规管毛细胞产生刺激,导致机体出现眩晕、呕吐、出汗、心慌等症状。

分清头晕和眩晕,有助于诊断

耳石症是“良性阵发性位置性眩晕”的别称,多在躺下、坐起、静卧、左右翻身、屈身或仰视等体位变化时出现眩晕等症状,但是,很多人却分不清头晕和眩晕,这可能对医生的判断造成影响。

牛延良主任解释道,头晕和眩晕是两个完全不同的概念,患者很容易混淆。头晕患者只是有一种头部昏沉闷胀、头重脚轻等不舒服的感觉,而眩晕患者则感觉自己和外周物体之间有一种不协调的旋转感,也就是说,眩晕是空间定向能力紊乱所引起的一种运动性错觉,会反复发作,其诱发因素大多跟体位变化有关。

耳石症分为原发性和继发性 牛延良主任说,耳石症

的病因主要分为原发性和继发性两种。原发性耳石症多与老年退行性改变、体内雌激素水平变化、年龄变化等因素有关。继发性耳石症多由外伤、耳部疾病(如慢性化脓性中耳炎、突发性耳聋、外淋巴瘘、梅尼埃病缓解期等)、内耳供血不足等导致。

牛延良主任建议,出现眩晕的时候,应该及时到正规医院检查,可以通过眼震电图检查,来了解前庭神经系统和眼动系统的功能状态,看是否属于位置性眩晕。有经验的医生在检查之后,可以做出准确诊断,并且选择适合的治疗方式,使治疗变得简单、便捷、有效。

专家介绍

牛延良,郑州大学第五附属医院神经病学医学部副主任,神经内二科主任,主任医师,硕士。现任河南省神经免疫学会委员,河南省中西医结合学会神经内科分会常委,河南省抗癫痫学会青年委员,郑州市医师协会神经内科专业委员会委员,郑州市脑病专业委员会委员。擅长急重症脑血管病、头晕、头痛、神经系统脱髓鞘疾病、帕金森、癫痫及神经内科疑难病的诊断和治疗,发表文章 20 余篇,参编《脑小血管病》《实用神经内科疾病综合诊疗学》等著作。

坐诊时间:每周二下午

地方性氟中毒的主要临床表现:氟斑牙、氟骨症

□ 郑州市疾控中心地方病预防控制所 魏建军

地方性氟中毒的主要临床表现为氟斑牙和氟骨症。下面介绍一下二者的主要症状。

一、氟斑牙

1. 釉质光泽度改变:釉质失去光泽,不透明,可见白垩样(粉笔样、白灰样)改变。

2. 釉面着色。釉面出现浅黄色、黄褐色、深褐色或黑色,着色范围可由细小斑点、条纹、斑块直至布满大部分釉面。

3. 釉质缺损。釉质表面形成坑凹状缺损,甚至融合成带状或大片缺损。

氟斑牙的发病有明显

的年龄特征。因胎盘对氟有一定的屏障作用,且乳汁含氟量极少,乳牙一般不发生氟斑牙。8 岁以前生长在高氟区的儿童,恒牙均可受到影响。是否患氟斑牙与居住年限无关,与生活在高氟区时的年龄有关。氟斑牙的发生基本无性别差异,一旦形成,将伴随终生。

二、氟骨症

1. 疼痛。疼痛是最常见的自觉症状,疼痛部位可为 1~2 处,也可遍及全身。首先从腰背部开始,逐渐累及四肢大关节直到足跟。疼痛一般呈持续性,多为酸痛,无游走性,局部无红、肿、热现象,活动后可缓解,静止加重,早晨

起床后常不能立刻活动。疼痛受天气影响不明显。

2. 神经症状。因椎孔缩小变窄,神经根受压或发生营养障碍,引起一系列的神经症状,如肢体麻木、蚁走感、知觉减退等感觉异常,同时出现肌肉松弛、握物无力、下肢力量减弱。

3. 肢体变形。氟骨症患者可有不同程度的肢体变形,重者可弯腰驼背。

氟骨症主要发生于 20 岁以后的成年人,患病率随年龄增加而升高。儿童发病较少见。氟骨症重病区人群的发病年龄可能提前。氟骨症与在高氟区居住的时间有关,因为居住时间越长,接触

高氟环境的时间就越长。从非病区迁入病区的人群更易患氟骨症。

三、其他症状

不少患者可有头痛、头昏、心悸、乏力、困倦等神经衰弱症候群的表现,也可有恶心、食欲减退、腹胀、腹泻或便秘等胃肠功能紊乱的症状。

