

“一动就晕,停下就不晕”

春季耳石症高发,如何防治

记者 臧硕

有一种晕容易在春天发生,一旦发作天旋地转,让人恶心想吐,甚至走不成路……这便是“耳石症”。春天是耳石症高发期,3月3日是全国爱耳日,青岛市海慈中医医疗集团耳鼻喉科主任朱晓宁表示,了解耳石症相关知识,做好预防与应对,在这个季节显得尤为关键。



1 为何春季是耳石症高发期

经过一整个冬季,日照时间较短,因此人们户外活动时间也减少,晒太阳的时间也相应减少。这可能导致体内维生素D水平下降。维生素D对于维持骨骼健康至关重要,而耳石的主要成分也是碳酸钙结晶,与骨质类似。因此,维生素D缺乏可

能增加耳石脱落的风险。

此外春季气温多变,人们容易感冒。而感冒等病毒感染可能诱发中耳炎等耳部疾病,进而增加耳石症的风险。此外,春季也是人们容易疲劳、熬夜的季节,这些不良生活习惯也可能成为耳石症的诱因。

2 出现这些症状需警惕

朱晓宁表示,耳石症的症状非常有“特点”,通常表现为“一动就晕,停下就不晕”。

短暂性眩晕:这是最核心的症状。通常持续几秒到1分钟,很少超过2分钟。

体位诱发:眩晕只在特定头位变化时出现,例如:早上起床或晚上躺下时;在床上向左或向右翻身时;猛地低头(捡东西)或抬头(晾衣服)时。

伴随症状:常伴有恶心、呕吐(因平衡系统紊乱刺激了

植物神经)、眼球不自主地颤动(眼震)。

间歇期正常:眩晕发作停止后,患者通常感觉正常,没有持续的头晕(极少数人可能残留轻微漂浮感)。

专家提醒,耳石症患者切忌盲目自行复位。错误的动作可能让耳石进入其他半规管,加重眩晕,甚至对有颈椎病的患者造成伤害。建议先到医院就诊,排除脑梗死等其他严重疾病后,再进行复位治疗。

延伸阅读

耳石症就医,千万别跑错科

如果出现耳石症症状,怀疑自己发生了耳石症,很多人容易挂错号,导致白跑一趟。

正确方法是首选眩晕门诊,如果医院没有眩晕门诊,则应首选耳鼻喉科,而不是首选神经内科。

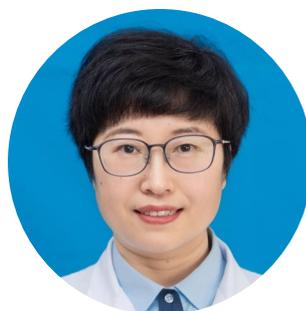
耳石回到“原来位置”后,也可能复发,把握好以下4个时间点,防止耳石“再逃跑”。

复位当天,静坐半小时 复

位治疗后,静坐半小时有助耳石稳定在椭圆囊,避免它再次脱落。

3天内,床头抬高45° 复位治疗后3天内,将床头抬高45°,可以在床头多铺一床被子营造一个斜坡,注意不要单纯垫高枕头,以免影响颈椎。睡觉时要轻轻地向后躺下,左右翻身时也应轻柔。

一周内,避免美发和牙科



3 预防耳石“离家出走”

规律作息 避免熬夜和过度劳累,保证充足睡眠。

动作缓慢 有过病史的人,躺下、起身、翻身时动作要慢,给内耳一个适应的过程。

避免剧烈运动 避免快速摇头、剧烈跳跃或长时间低头玩手机、伏案工作。

补充营养 老年人或骨质疏松人群,适当补充钙剂和维生素D,有助于延缓耳石的退行性改变。

康复训练 对于复位后仍有残留头晕感的患者,可以在医生指导下进行前庭康复训练,帮助大脑适应平衡变化。

检查 由于美发、牙科检查时,患者会被要求将头部保持在某些特殊的位置,易致耳石再次脱落。

半个月内,避免剧烈运动 复位半个月内应避免登高、游泳等较剧烈运动,保证睡眠充足、心情舒畅、忌烟酒,以免焦虑急躁、睡眠不足、过度劳累再次诱发耳石脱落。 唐芹

捂好4个寒气入口 应对“倒春寒”

一堵脚底:暖全身

穿保暖鞋袜:尽量选择保暖性好的鞋袜。

睡前热水泡脚:泡脚时可加入生姜、艾叶等中药材。

按摩涌泉穴:睡前或泡脚后,轻轻按摩涌泉穴,有助于温补肾阳,驱走体内寒气。

二堵肚脐:暖脾胃

穿高腰裤或佩戴腹带:保护肚脐部位,避免腹部受寒。

艾灸神阙穴:艾灸神阙穴,有助于增强体质、防病保健。

三堵嘴巴:护肺脏

戴口罩:冷天出门时,最好佩戴口罩,能起到保暖效果,减少冷空气对呼吸道的直接刺激。

喝温水:外面冷,屋里暖气大开,寒热交替、双面夹击下,容易出现口干、咽喉不适等问题,建议多喝点温水润肺,有助于提高呼吸道的“御邪力”。

四堵脖子:护“屏风”

围巾保暖:外出注意佩戴围巾。
常揉风池穴:每天可坚持按揉风池穴,能帮助疏散风寒、放松肌肉,缓解肩颈不适。 张宇

健康前沿

脑血管功能变化或与阿尔茨海默病风险相关

美国一项新研究显示,在阿尔茨海默病出现明显症状之前,患者的脑血管功能就已经下降,简单、无创的脑血管检查可用于大规模筛查,识别阿尔茨海默病高危人群。

研究人员对数百名老年人进行检查,采用无创的超声和光谱技术追踪大脑动脉血的流动速度,以及血液中二氧化碳分子产生的压力。随后将这些数据整合为5个血流动力学指标,衡量大脑根据血压和二氧化碳压力波动来调节血流速度和氧气输送的能力。

结果显示,脑血管功能变化可能与阿尔茨海默病风险相关,大脑血流动力学指标异常的参与者,脑部淀粉样斑块负荷较重,海马体萎缩也更明显。 王艳红