

都在喊“头晕” 知道为啥吗？

气温持续走低,门急诊中头晕症状患者增加不少 专家:头晕是症不是病,针对性治疗防范才管用

天一冷,很多人出现“头晕”症状

“早上起床后,就觉得头晕,医生你快帮我看看”,“我这两天也没喝酒啊,怎么老觉得脑袋沉沉的呢”……这段时间,各大医院的急诊科总会碰到一些“头晕”患者,像是市三院,近两天的接诊患者中主诉有“头晕”症状的就占到了一大半。

64岁的刘先生(化名),家住大坝头社区。前几天的一个傍晚,他半蹲着收拾床边角柜,待其起身时,突然感到头晕目眩,站立不稳,便赶紧歪坐在沙发上。考虑到自己平时血压有点高,他服下了一粒降压药,就上床休息了。第二天早上,家人喊他吃饭,刘先生却说没胃口,还表示头还是很晕,右胳膊还有点麻木。家人将刘先生送至医院检查,最后确诊其为新发脑梗。所幸抢救比较及时,刘先生目前已脱离危险。

“最近每天都会脑血管病患者,尤其是慢病患者和老年人。”急诊科陈延周主任表示,天气变冷后,会引起人体血管收缩痉挛,使血流不畅,心脑血管供血供氧不足,容易突发心绞痛、脑梗塞等。他指出,冬天出现头晕一定要当心,很可能是脑梗前兆。因为,对于多数脑梗患者来说,容易在休息或睡眠时发病,主要表现为头痛眩晕、口角歪斜、言语困难、走路不稳、一侧或双侧肢体瘫痪、麻木等,严重者有可能昏迷不醒。

专家建议

高血压、冠心病患者日常要注意保暖,经常测量血压,规范用药,不要过度劳累或情绪激动,防止血压反复波动。

另外,对于有心脑血管病史者来说,早上起床不要急,分三步最好:赖床5分钟,床上坐5分钟,然后在床沿边坐5分钟再下床。尤其要提醒的是,老年人在天冷时应减少晨练,运动时间最好安排在上午10时以后,运动项目不要过于激烈。

头晕不适来就医,结果查出颈椎问题

记者了解到,大多数患者是脑血管疾病引起的头晕,还有一部分人出现头晕则与颈椎有关。

34岁的陈先生是名汽车维修工,前日上午在工作时头晕目眩,差点发生工作事故。因为眩晕感迟迟不减弱,陈先生只好到医院检查,结果被

告知是颈椎病发作。

“一说到头晕,大家首先想到的是心血管或神经系统问题,但现在不少头晕是颈椎问题引起的,比如颈椎病变、颈部受凉、颈部肌肉劳损等。”市中医院骨伤科专家沈金虎指出,陈先生或许是长期固定一种工作姿势,

所以才导致颈椎病而不自知的。需要注意的是,近年来临床颈椎病人明显增多,发病日趋年轻化,这与大家长时间玩手机,伸颈低头、姿势不正有极大关系。

颈椎问题为啥会导致头晕呢?专家解释说,颈部和肩膀受到冷刺激

后,血液循环受影响,时间一长,颈部肌肉持续痉挛、收缩,甚至导致脑供血不足,就会产生头晕、眼花等症状。一些爱美女性冬天经常喜欢穿阔领低领衣服,又不注意颈部保暖的,也容易发生头晕。

专家建议

不要持续低头工作,间隔性地抬起头,转转脖子,或起身走走,让颈部放松一会儿;如果颈部酸痛,可按摩后颈部肌肉,直到感觉肌肉明显变软;日常以高领、围巾为颈部防寒,洗完头一定要将头发吹干再入睡或出门;如果以上措施都注意依然经常头晕,则应及时就医,以便早诊、早治。

另外,如果已知自己颈椎不好,就要防止外伤与落枕,以免颈椎韧带损伤,使颈椎的稳定性受到破坏,进而诱发或加重颈椎病。避免和减少急性损伤,如避免抬重物、不要紧急刹车等。有条件的话,一定要加强颈部的锻炼,这样可以加强颈椎稳定性,预防和延缓颈椎病的发生和发展。

耳朵里的“小石头”掉了,也会让人发晕

最近频频抱怨被“头晕”弄得痛苦不堪的还有46岁的齐女士(化名)。只是她的头晕既不是脑血管问题引起的,也不是颈椎病所致。

齐女士说,自己年轻时是教师,有过一段颈椎不适的经历,但退休后,经常锻炼身体,早就摆脱了脖子疼痛的困扰。可是最近一段时间,她老是感到头晕、发蒙。

“当我从床上坐起来或者躺下休息的那一瞬间,总会感到噹地一下发蒙,那种晕很强烈,天旋地转的,感觉天花板向我砸下来,我的身体却难以平衡。”齐女士说,更为严重的是,自己在头晕的同时,还伴有恶心、呕吐,吓得她以为自己得了“中风”,便赶紧跑到医院去检查。在神经内科,她被确诊为耳石症。

市中心医院神经内科专家李传玲介绍,耳石症又叫做良性阵发性位置性眩晕,之所以会发生眩晕,是因为耳朵里的小石头脱落了。该病多见于40-60岁的人群,女性患者多于男性。

因为大家对耳石症不太了解,该病的误诊率比较高。比如在发生眩晕后,有的人以为是低血糖、没睡醒,或者认为是感冒、发烧引发的头晕,或是以为自己血压问题、颈椎问题等等。其实,“耳石症”从症状上很好辨别:一是这种眩晕只在某种体位或头位改变时发生;二是眩晕来袭时是天旋地转的感觉,并且很短暂,一般不超过2分钟。建议此类患者首先到医院专门门诊就诊,或是到神经内科和耳鼻喉科咨询。

专家建议

耳石症可通过手法复位进行治疗,不过,耳石症患者在治疗后要注意防止复发。平时要避免头部剧烈运动,避免激动和精神刺激;养成高枕睡眠的习惯;不要暴饮暴食、水盐过量;尽量忌烟酒、咖啡和茶;定期测量和控制血压,防止血压过高和过低。

日常想防止眩晕的话,要培养健康的生活习惯。避免熬夜,不要长时间伏案工作。长时间蹲或坐后,不要马上站起,应头向下弯腰缓慢起身,避免脑供血不足产生眩晕。一旦出现眩晕、头重脚轻、恶心等情况时,请及时就医。

记者 王任飞