

头晕目眩、天旋地转 疾病根源或在耳

“你知道连坐10小时海盗船是什么感受吗?生不如死!”这是一位患者的描述,他患上的是种名叫梅尼埃病的特发性内耳疾病。3月3日是全国爱耳日,有数据显示,随着人们生活压力越来越大,以梅尼埃病为代表的一系列耳源性眩晕症的发病率逐步上升,困扰着很多患者。

这种头晕根源在耳

“发病的时候整个人头重脚轻,感觉房子和周围的东西都在旋转,严重时甚至会直接倒地。”在上海市第六人民医院耳鼻咽喉头颈外科,前来就诊的王女士基本是扶墙进、扶墙出。她是梅尼埃病患者,失去对重力的感受,空间定位能力变差,严重影响她的日常生活。

该科主任时海波介绍,梅尼埃

病刚开始的症状并不是很明显,容易被忽视,而一旦患上,对身体的伤害不可小觑。它除了会引发眩晕、呕吐、听力障碍外,还会使前庭、耳蜗器官受损,造成耳蜗毛细胞死亡和前庭功能丧失,引起耳聋。

更棘手的是,患者往往对病情描述不清,导致医生诊断不精准。“你晕了多久啦?”“三天了。”“感觉左边转,还是右边转?”“说不清,就感觉天旋地转”……这样的对话在耳鼻喉科诊室不断重演。

治疗方式有提升

时海波表示,以往诊断眩晕时,更多的是依靠询问病史,患者说头晕了三天,很容易被医生理解为三天一直晕,而实际上,患者可能是阵发性眩晕,每次发作几秒钟。在时间描述和理解上的差别可

能误导医生诊断。

“以往,核磁造影被用于梅尼埃病的诊断,但这种通过静脉注射造影剂的方式,注射剂量大,对人体脏器的影响也大,而能达到内耳处的试剂很少,造影效果不佳。如今,我们采用的是造影剂内耳靶向投放,剂量不及原来的千分之一,但24小时后影像清晰可辨。同时,根据核磁影像,能明确诊断患者病症的轻重缓急,也为进一步设计治疗方案提供了依据。”时海波介绍。

梅尼埃病目前尚无根治的治疗方法,但大多数患者通过药物治疗可减少或控制眩晕发作。发作期可以使用一些抗眩晕的晕车药,缓解不舒服的感觉,同时使用减轻内耳积水的脱水药物。此外,平时还可以使用营养神经和改善内耳血液供应的

药物。

梅尼埃病晚期、药物治疗效果不佳的患者,可考虑化学性迷路切除术、内淋巴囊手术、半规管封闭术等外科手术治疗,能够有效改善眩晕症状。

“CATS原则”预防本病

时海波表示,梅尼埃病的预防与控制发展与饮食也有关联,建议患者采用饮食“CATS原则”,即少喝咖啡(Coffee)、限量酒精(Alcohol)、少喝浓茶(Tea)、控盐(Salts),也有将最后一个S译作压力(Stress),即少压力环境。

发生眩晕时,在排除中枢、神经系统的疾病后,一定要怀疑是否为耳源性眩晕引发的,建议及时就医,争取良好的治疗结果。

陆轩

肾脏拥有强大的代偿功能,早中期的肾脏病患者大多没有任何不适。很多患者发病时已经进入肾脏病晚期。其实,肾脏在“生病”时,会不断发出“预警”。

肾脏有疾的「预警」信号

泡沫尿 排尿后,观察到尿液表面漂浮着一层细小泡沫,且经久不消。这是因为尿中有蛋白质,表面张力减小,而使尿中泡沫不易消失。肾脏疾病引起肾小球滤过膜受损,就会引发蛋白尿。

水肿 肾脏是排水器官,一旦出现病变,体内的水液将无法顺利排出,被迫滞留在体内,会引起头面、眼睑、四肢甚至全身的浮肿。

尿色改变 正常人的尿液颜色为淡黄色,如为鲜红色、有血块,考虑是非肾性血尿;若尿液为茶色或酱油色,考虑是肾性血尿;而乳白色尿液常提示泌尿系统有炎症。

夜尿增多 如果夜尿次数明显增加,甚至一夜有七八次,可能是肾脏小管功能的损伤、浓缩功能障碍导致的。

上海中医药大学附属龙华医院肾内科 沈莉莉

如何选择合适的助听器

今年全国爱耳日的主题是“科技助听,共享美好生活”。助听器是一种能够帮助听力障碍患者提高听力、改善言语交流能力的声音放大装置,能够将微弱的声音信号处理转换成放大的声信号,帮助听力损失人群充分利用残余的听力,提高言语感知能力。如何选购助听器,不妨了解一下。

助听器根据传声方式的不同可以分为气导助听器和骨导助听装置。

气导助听器是无创的可穿戴设备,容易被患者接受,也是

目前使用最广泛的助听器类型。气导助听器根据佩戴方式不同,可进一步分为耳背式、迷你耳背式、耳内式、耳道式和深耳道式助听器,其中深耳道式助听器几乎可实现完全“隐形”。

而骨导助听装置根据是否需要手术,分为非植入式的骨导助听器和植入式的人工中耳,主要适用于传导性聋、单侧聋以及因外耳道闭锁、耳廓畸形、中耳炎后遗症等因素引起的无法配戴气导助听器的听力



图 IC

损失患者。

助听器类型的选择需根据患者的听力损失情况以及实际需要,到医疗机构寻求专业诊疗,医生和助听器验配师会综合考量,反复调整助听器,帮助患者获得最佳的听力补偿效果。

复旦大学附属耳鼻喉科医院耳鼻喉科 王云峰(主任医师)

预防老年痴呆,坚持这样做

据统计,目前全世界约有5000万老年痴呆患者。国际权威医学期刊《柳叶刀》有文章提出:全球超过三分之一的痴呆症可通过干预危险因素的方法进行预防。

保持对事物的兴趣和好奇心,持续学习。老年人经常进行脑力活动有助于增强大

脑的功能,使大脑灵活,防止精神退化。

合理控制好血压、血脂和血糖。高血压、高胆固醇血症、2型糖尿病均会大幅度增加患老年痴呆的风险。

养成合理健康的生活方式。研究表明,保持良好的生活方式可以降低老年痴呆的

发病率。老年人应该避免吸烟和过度饮酒,要有健康的膳食,多吃水果蔬菜和鱼类,少吃红肉,避免摄入过量盐和动物脂肪。推荐每周至少进行150分钟的中高强度有氧运动(如快走、慢跑等)、耐力训练、打太极拳等。

上海市健康教育协会 供稿

冬春的日子游泳有风险

春寒料峭,不少人也想参与游泳活动,挑战一下自我。其实,冬春之际游泳是属于极限运动,看似刺激有趣,实际上对人体的要求极高。

比如,冬泳诱发的体温骤降可能会刺激心脏,增加发生心律失常、心动过速甚至室性心动过速等心脏问题的风险。而长时间在冰冷水域中游泳,有可能触发肺水肿。一旦出现咳嗽、呼吸急促、带泡沫的痰液或咯血等症状,应立即停止游泳,并迅



图 IC

速离开冷水环境。

建议冬泳时,应该有同伴陪同,并选择在10~15时、有救生人员看护且水质检验合格的安全区域进行。同时,确

保现场有救生器材,并学习必要的急救技能。入水前,应做适当热身运动,出水后要迅速擦干保暖,进行适度按摩和恢复性运动,以促进身体回温。避免频繁进出冷水环境。

此外,常年冬泳者应定期进行健康监测,至少进行年度健康检查,并及时治疗已知疾病。如出现头晕、气短、心慌等症状,应立即停止冬泳,并及时就医。

上海市第五人民医院骨科 吴俊国(主任医师)

眼镜与健康

眼药水的正确使用方式你真的了解吗?

现在市面上的眼药水功能繁多,有缓解视力疲劳的、有去红血丝的、有治疗眼干眼涩的等等。很多人手里常备一小瓶,难受就滴一下,但眼药水不是什么情况下都可以随便使用的。

再好的眼药水也有副作用,任何一种眼药水,哪怕是什么药物成分都不含的生理盐水,都可能有一定的副作用。因为无论多先进的眼药水,都是“人造”的,它和正常的生理泪液成分还是相差甚远,都会稀释泪液中的有益成分浓度,破坏泪液的生理屏障和防御功能(眼泪中含有许多生物活性成分和电解质,例如溶菌酶就可以抑制结膜囊内细菌的滋生)。

大部分瓶装眼药水,或多或少都含有一定量的防腐剂成分,长期使用,这些防腐剂可能对角膜细胞造成损伤,导致泪液分泌不足或成分改变,使眼睛出现各种问题。如果感觉眼睛疲劳干涩,容易流泪,需眼科检查明确,如确诊为干眼症,可在医生指导下使用人工泪液。即使是正常的眼睛,也不能长期或者是大量使用纯润滑作用的眼药水,可能会让眼睛产生依赖。

我们长期盯着手机、电脑,眼睛难免会出现疲劳、干涩、发痒等不适感,除疲劳外,引起眼部不适的原因有很多,如感染、过敏等,只有明确病因后选择适当的眼药水才能治疗和缓解症

状。不要擅自买眼药水来缓解眼部不适,应及时就医,诊断眼睛是否有炎症,然后遵医嘱。

如何正确滴眼药水:1.滴眼药水之前一定要清洗双手,这是防止感染的第一步。2.滴眼药水时一定要避免眼药水瓶口接触眼部,以防造成污染。3.避免滴到角膜上,因为眼药水一旦触及这个地方,就会引起瞬目反应(即眨眼或闭眼),从而将眼药水挤出导致浪费。4.滴过眼药水后要轻轻按压内眼角1~2分钟,减少眼药水由泪小管泪囊经鼻泪管向鼻腔引流,这是不少人滴过眼药水后会感觉眼药水从咽喉部流下的原因。

眼药水开封后,密闭的无菌环境被打破,剩余部分极易因受到污染而变质。建议开封后的眼药水超过1个月就最好丢弃。期间,在每次使用前,要仔细观察眼药水的性状,如果出现絮状物、变色、异味,则可能变质,应当丢弃。

茂昌眼镜 特约专栏 地址:南京东路762号 服务热线:63223839

千年观前街 一个采芝斋 苏州热线电话:0512-67276198 全国热线电话:0512-67274512 地址:苏州市观前街91号 网址:caizhizhai.tmall.com