

头晕来袭勿慌乱,分清原因再治疗

头晕是神经内科常见的病种,它通常不危及生命,但会降低患者的生活质量,给人们带来不小的困扰,并且部分患者的头晕可为严重疾病的征兆或者并发症,所以及时就医以明确病因至关重要。

通常我们说的头晕是一组症状的统称,涉及多个系统,不同病因引起的晕感和伴随症状不尽相同,本文将介绍几类常见的头晕类型。由于一些疾病常有超高的“伪装技巧”,如需确诊及治疗,建议赴正规的医疗机构进行

规范的检查。

脑损伤头晕

由各种脑缺血、脑外伤、脑肿瘤等原因诱发,头晕的表现和损伤的部位有关,为持续性的头晕,体位和头晕关系不大,一般不伴有耳鸣耳聋,起病比较轻,可进行性加重,可以发现眼球震颤,有恶心、呕吐,甚至头痛失眠、四肢麻木、轻瘫失语、记忆力减退。如果病位在小脑,可出现走路不稳、闭目难立。

耳源性头晕

此类头晕病位于内耳的前庭和迷路,以及前庭神经,主要因炎症、病毒感染诱发等,表现为阵发的头晕,伴听力减退及耳鸣,一次发作的时间较短,常感物体旋转或自身旋转,行走可出现偏斜或倾倒,发作中神志清醒,并可有恶心、呕吐、面色苍白、出汗等迷走神经刺激现象,可发生眼球震颤。

耳源性头晕中,耳石症相对常见,表现为活动时于特定体位变化引起头

晕,可在门诊检查的同时进行手法复位治疗。

心血管头晕

此类头晕是由高血压、低血压、颈动脉椎动脉供血受阻、心脏病等原因诱发,表现为一过性的头晕,和状态有关,伴有视物昏花、眼前发黑等。当为心脏病时有胸闷心慌,当为颈动脉受压时有局部酸胀、疼痛,高血压可伴有脑部搏动感,低血压时可出现晕厥、冷汗、肢软、心悸等状况。

精神性头晕

患者常表现为终日闷沉,头胀感,思路不清,多无其他临床表现,也没有器质性病变,但是经常情绪紧张、疼痛、恐惧、出血、天气闷热、疲劳、失眠等而诱发。

此外,低血糖、贫血、中毒等也会引发头晕。如低血糖发作时会伴有心慌、出汗,而贫血的患者则伴有口唇、指甲发白。

上海市健康教育协会 于晓明

经常“趁热吃” 食道易患癌

很多人都认为,饺子要吃烫的,喝茶要喝热的……这其实就是一种不良的饮食习惯,大部分的食管癌患者都喜欢吃“烫”的食物。

事实上,食管能承受的最高温度为60℃,如果长期反复被“烫”,就会出现损伤和癌变。

当出现以下症状时,要警惕食管癌。

咽部疼痛、不适感 这可能是早期食管癌的表现,如果症状持续几个星期,甚至一两个月都不好转,就要加以警惕。

胸骨后隐痛、烧灼感 胸骨位于前

胸正中,如果吞咽时胸骨后发生针扎样的疼痛,或者出现烧灼感、隐痛,就要引起注意,这也可能是早期食管癌的表现。

进行性吞咽困难 进行性吞咽困难是中晚期食管癌的典型症状,起初吞咽时会出现食物通过缓慢、滞留、哽

噎、咽不干净等现象,吃东西只是有些隐痛。而后吞咽困难的程度会逐渐加重,吃米饭、馒头都要通过喝水帮助吞咽,甚至有的人只能喝牛奶等流食,稍浓稠一点的糊糊都不太容易吞咽下去。

复旦大学附属肿瘤医院 胸外科 杨跃(主任医师)

多做「毛巾操」改善性能力

有些男子射精力量减弱与耻骨尾骨肌无力有关。耻骨尾骨肌在臀大肌内侧,骨盆的里面,和耻骨、尾骨相连,与射精力量有很大关系。

毛巾操是检查和锻炼男性耻骨尾骨肌强度的好办法。具体方法是,在勃起的阴茎上搭一条毛巾,如果能够承受,说明肌肉强度没问题;如果不能承受,再换块小毛巾试试,然后通过收缩肌肉抬高毛巾进行锻炼。

日常可以有意识地锻炼耻骨尾骨肌,先收缩3秒,然后放松3秒,这样为1次,重复10次为一组。当肌肉强度增加后可以把收缩和放松的时间延长。只要坚持一两个月,就能感觉到明显的变化。

马晓年

口罩还要继续戴吗? 中疾控首席专家吴尊友给出建议



图片来源于网络IC photo

4月2日,中国疾控中心流行病学首席专家吴尊友就“口罩还需要戴多久,什么场合要坚持戴,什么场合可以不戴”等问题在其社交

媒体发文。

他认为,对于明确要求戴口罩的场合,比如参加会议,会议主办方要求大家戴口罩的,或者乘坐公共交通工具,仍然要求乘客都要戴口罩的,出入这些场合都要按照规定执行。

出入特殊机构,比如敬老院,一定要遵守机构或场所关于戴口罩的相关规定。

对于没有明确要求戴口罩的场合,比如出入宾馆、商场,可以根据本人情况,市民可以自行决定是

否戴口罩。

在人员密集而通风又不好的场所,比如医疗机构的就诊场所;出现沙尘天气或严重空气污染的天气时,参加户外活动;出现发热或咳嗽等呼吸道症状的人;家有老人或小孩或有抵抗力低下患者的家庭,如果同事出现咳嗽、发热等呼吸道症状的,建议戴口罩。

值得注意的是,在公园、大街、社区等宽敞的地方,可以不戴口罩。

钟禾

肾脏“求救”有信号

肾脏每时每刻都在为人体排毒,但肾病很“沉默”,常常到了晚期才会有症状。其实,肾脏不好,尿液会有一些蛛丝马迹,请不要忽视以下求救信号:

尿液中泡沫增多 如果发现尿中有大量泡沫,而且不容易消失,就要小心尿中有蛋白。严格意义上讲,只要尿中出现了蛋白,一天尿蛋白的丢失量在300毫克

以上,很可能是肾脏有问题。通过简单的尿常规检查,90%以上的肾脏损害都能检查出来。

尿量出现变化 正常人每天排尿1000~2000毫升,平均1500毫升,无论是尿量变多还是变少,都可能是肾脏疾病的表现。除了尿常规检查,还可通过静脉抽血,做针对肾功能的检查。

海士坤

“少白头”试试黑豆雪梨汤

年纪轻轻就白发丛生,不妨试一下黑豆雪梨汤。

原料:黑豆30克,雪梨1~2个。

做法:将雪梨切片,加入适量水与黑

豆一起放入锅内。旺火煮开,改小火煮至烂熟,吃梨喝汤。

功效:益气补肾、乌发生发、生津润肺。

周民强

爱用余光看人 或是心理疾病

小田是个眉清目秀的男孩,腼腆内向,总低着头。他没办法控制自己的目光,余光老是不自觉地留意他人,又怕被人发现,因此无法正视别人,与人相处也十分困难。

小田这种情况可能属于余光恐惧症,是社交恐惧症中的一种,指个体在注视某人时,控制不住地看旁边的人或物,无法自由移动目光,或感觉移动目光很吃力。患者可能还伴随有植物神经功能紊乱,如心跳加

快、出汗、发抖、大脑一片空白、浑身紧张等。

受到严重心灵创伤的人,如因为被误会而受到排挤、冷落,导致自信心丧失,加上生活中某些变故,会引发余光恐惧症。此外,父母的教养方式过于严格,总是批评、指责、打骂孩子,使孩子有强烈的不安、恐惧感也是病因之一。余光恐惧症需要系统、专业的治疗,建议及时到正规医院的精神科进行诊治。

谢瑶(国家二级心理咨询师)

美源养老院,专业品质养老

上海美源养老院隶属于上海美庭养老集团,面积约10000平米,地理位置闹中取静,空气清新。建筑层数9层,房间112间,核定床位320张。房型南北通透,所有房间均为落地窗,全天采光良好,院内休闲场地及露天花园面积达1000多平方米,我院为上海医保定点结算单位,院内内设医务室,为老人提供专业的康养呵护。日常活动丰富多彩,是老人安养、康养、乐养的乐园。院内5楼为专门认知障碍老人专区,特别引进瑞典布恩认知乐器室和日本先进的康护技术,并结合上海老弄堂和江南古镇特色,运用感知、怀旧、音乐等手段,与国内多家专业认知公益机构合作,立足为广大认知障碍老人打造一个有温度的忆家。

4月末之前持本广告一次性减免300元

联系电话:021-62163122 13761206918沈女士

地址:上海市普陀区同普路977号2号门

交通:地铁13号线真北路站2号出口;公交158路、216路、807路、94路、827路,765路,67路,846路,1231路,750路,长征1路等多条路线,距长风公园约5公里。

