

# 劳累熬夜易诱发耳石症 4招快速辨别眩晕病因

近日,歌手黄霄雲演出后突然晕倒,其工作室后续回应称,事发原因为耳石症复发,诱因直指长期睡眠不足、身体过度疲劳与精神压力过大。这让不少人心生疑惑:这是什么疾病?难道耳朵里还会长石头?

## 耳石脱落天旋地转

其实大众不必过度紧张,每个人的耳朵里天生就有耳石,它并非病变形成的结晶,也不是日常所说的耳垢,而是内耳中天然形成的碳酸钙结晶,直径仅有20~30微米,肉眼根本无法察觉。

耳石原本依附在内耳椭圆囊的囊斑之上,主要作用是帮助大脑感知头部直线加速度,如同人体自带的一台精密水平仪。

当人体遭遇头部外伤、长期身心疲惫,或是内耳供血不足时,部分耳石便会脱落,落入相邻的半规管中。半规管是充满淋巴液的环形管道,专门负责感知头部旋转动作。

脱落的耳石会随着头部位置变动四处滚动,不断刺激神经末梢,向大脑传递错误的旋转信号,打乱了正常感知,人体便会瞬间产生强烈眩晕感。这就好比自动驾驶汽车的方向感应元件脱落,导致汽车无法正常感知方向。

## 根据特征识别病因

医学上认为,耳石症诱发的眩晕有着明显的规律。

其一,发作时长极短。每次眩晕大多仅持续数秒,极少超过一分钟,只要头部停止活动,眩晕感便会立刻消退,和持续数小时甚至整日的头晕有着明显区别。

其二,体位变动易诱发。起床躺下、床上翻身、抬头仰视、弯腰低头等动作,都极易触发眩晕,静坐不动时则基本不会发作,不少患者有不敢随意翻身睡觉的困扰。

其三,不影响听力状态。耳石症一般不会引发耳闷、耳鸣、听力下降等问题,若眩晕同时伴随这类症状,需警惕梅尼埃病等其他耳部疾病。

其四,可与脑梗症状区分。不少人突发眩晕便担心中风脑梗,实则两者差异显著。耳石症眩晕由体位变动诱发、发作时间短暂;脑梗引发的眩晕头昏多为持续性,和体位变化关联不大,常伴随言语不清、手脚麻木无力等症状,出现此类情况须立刻去急诊就医。

头部外伤、长期熬夜、身心透支、精神紧绷,是诱发耳石症的常见因素,黄霄雲此次发病便源于缺觉与过度疲劳。此外,骨质疏松、维生素D缺乏也会增加患病风险。究其原因,耳石本质为碳酸钙结晶,人体钙代谢出现紊乱,耳石便容易松动脱落。

## 手法复位为首选治疗方式

不同于多数头晕病症依赖药

物诊治,手法复位是治疗耳石症最有效的方式。医生会引导患者依次变换头位与身体姿势,借助重力作用,让脱落的耳石缓缓回归原有位置。临床常见的后半规管耳石复位,单次成功率较高。而药物仅能缓解复位后残留的头晕、恶心等不适感,目前尚无药物可以直接让脱落耳石归位。

对于长期熬夜、压力偏大或是有骨质疏松倾向的高危人群,做好日常预防尤为关键。作息规律并保证充足睡眠,避免身体持续透支;平日多晒太阳、适度参与户外锻炼,助力身体合成维生素D,维持钙代谢稳定。以上方法均有助于预防耳石症。

复旦大学附属上海市第五人民医院耳鼻咽喉科 庞宇峰(主任医师)

不少缺牙市民想装假牙,却常被传统镶牙流程繁琐、等候时间长、佩戴贴合度差等问题困扰。如今,3D打印可摘局部义齿支架技术正为镶牙带来全新体验。

传统活动假牙制作工序繁杂。医生需用藻酸盐、硅橡胶等材料口内取模,患者常会产生恶心不适感。手工制

## 假牙也能3D打印,镶牙更快更舒适

作环节多、误差易叠加,成品容易出现贴合不密、佩戴翘动、摘戴不便等问题。而3D打印技术彻底革新了镶牙流程。医生借助口内扫描仪,只需在口腔内轻轻扫描,一两分钟便可完成牙齿三维数据采集,全程无异物感。

医护人员在电脑上精准设计假牙支架结构,敲定卡环走向与基托厚度后,将数据传输至3D打印机。机器逐层堆叠成型,短短数小时就能完成精密金属支架制作。

这项新技术有着快、准、稳三大

优势。以往数周的等候周期,如今被压缩至一两天。电脑设计搭配微米级高精度打印,支架与口腔贴合度极高,有效避免压痛与晃动。打印成品结构均匀致密,不易变形折断,使用寿命更有保障。 上海市口腔医院 供稿

近日,“李连杰因患甲亢改变面容”话题登上热搜。李连杰在接受采访时坦言,甲亢引起的眼球突出改变了他的面容。复旦大学附属华山医院内分泌科吴晞副主任医师介绍,甲状腺疾病发病隐匿、危害性强,一旦甲状腺激素分泌异常,会引发全身一系

## 甲状腺异常,面部有提示

列连锁反应。

面部浮肿是常见信号之一。当甲状腺激素分泌不足时,人体新陈代谢会减慢,体重可能增加,进而出现脸部浮肿。眼睑退缩也需警惕。正常情况

下,黑眼珠上下边缘基本与眼睑相邻,无明显眼白露出。若上下眼睑出现退缩,黑眼珠以上和以下的眼白露出增多、睑裂增大,看上去会显得比较“凶”。此外,上下眼睑、结膜、内眼角

出现红肿,也可能是甲状腺相关眼病的表现。部分患者还会出现眼睑闭合不全,因眼球前凸导致眼睑被推后、变得笨重,进而引发眼睛发干、结膜或角膜感染,严重时会影响视力。

市民若发现自身有类似表现,需及时就医。 摘自《生命时报》

天津一对“90后”夫妻同时患上罕见病,受到全网关注。3月初,丈夫李先生(化名)突发不适,出现发烧、浑身无力、剧烈疼痛等症状。起初他被误诊为脑梗,治疗后病情加重并导致瘫痪,后续转入天津医科大学总医院,最终被确诊为Bickerstaff脑干脑炎,这是一种罕见的自身免疫性神经系统疾病。

时间来来到5月,距离李先生确诊仅2个月,已怀孕6个多月的妻子也

## 夫妻为何同时患上罕见病?

出现了相同的症状。尽管夫妻拼尽全力救治,但腹中孩子还是不幸夭折。

东部战区空军医院神经内科主任焦冬生介绍道,Bickerstaff脑干脑炎是由于人体免疫系统错误地攻击自身的神经,从而引发一系列症状,主要攻击的是周围神经。该病通常有前驱感染史,比如感染空肠弯曲菌、流感病毒等,免疫系统在清除感染源时,误攻击

了神经系统。

“这对夫妻同时发病,首先考虑与环境或饮食有关,可能是两人接触了同一个感染源。”焦冬生解释,以空肠弯曲菌为例,如果夫妻双方同时食用了未完全煮熟的禽肉或接触了仓鼠粪便后未洗手就进食,可能引起发热、腹泻等急性胃肠炎症状,此时免疫系统会攻击并清除细菌,发热和腹泻逐渐好转。但在

肠炎症状改善约两周后,由于这对夫妻脑部部位的某些细胞具有与空肠弯曲菌相似的抗原特性(正常人通常没有),免疫系统会错误地攻击这些神经细胞,从而引发神经系统症状。

该病起病较快,如果不及时治疗,可能损伤呼吸中枢,导致呼吸衰竭。如果在发病一周内明确诊断,并及时使用人血丙种球蛋白,长期预后通常较好。

据“央视新闻”公众号

肥胖已成为全球性公共卫生挑战,我国成年居民超重肥胖率持续攀升,青少年肥胖问题同样严峻。肥胖并非单纯的体型问题,而是200余种慢性病的重要诱因:超8成肥胖患者合并脂肪肝、2型糖尿病、高血压、睡眠呼吸暂停等问题,还会大幅升高患心脑血管疾病、恶性肿瘤的发病风险,科学有效地减重已是全民关注的健康重点。

奉贤区中心医院普外科减重代谢专科,是上海市卫生健康系统重点学科,专注肥胖及相关代谢疾病规范化诊疗,将精湛技术、多学科协作、全周期管理相结合,守护超重肥胖人群健康。

### 破局:精湛技术赋能健康减重

当前,常见的肥胖干预措施包括生活方式干预、药物治疗、内镜治疗以及减重与代谢手术(MBS)。《中国肥胖及2型糖尿病外科治疗指南(2019版)》

及国际权威外科机构均指出,MBS是目前针对重度肥胖及相关代谢问题公认的重要干预手段。

在上海市奉贤区中心医院普外科减重代谢专科作为上海市区级医院中首批开展微创代谢手术的科室之一,该专科自2020年在原糖尿病综合诊治中心基础上升级成立以来,已帮助近百位患者成功减重。

### 护航:多学科模式守牢安全底线

减重手术绝非“一劳永逸”的魔法,其核心在于严格的术前评估与长期的术后管理。在奉贤区中心医院,减重不是外科医生的“单打独斗”,而是多学科诊疗(MDT)团队的“联军作战”。

科室牵头内分泌代谢科、营养科成立减重多学科门诊,并整合麻醉科、呼吸科、心内科、ICU等优势资源,建立代谢外科MDT团队。从术前风险排查、方案制定,到术后长期随访监测,MDT团队全程介入,量身定制个性化方案,为患者守牢安全底线。此外,团队的诊疗服务覆盖各年龄段,手术人群年龄跨度从16至64岁。

### 深耕:团队聚力科普防治未病

医疗技术的精进离不开学科建设的支撑。作为上海市卫生健康系统重点学科,奉贤区中心医院减重代谢专科在医院糖尿病MDT学科带头人张学利教授的领衔下,不断向上借力。通过区

“柔性引才”计划,专科成功引进中国研究型医院学会肥胖与糖尿病外科专业委员会主任委员朱江帆教授,邀请其加盟指导,并与上海市第六人民医院减重代谢外科团队建立深度合作,确保手术质量与病人管理同市级医院同质化。

减重代谢外科执行主任张光军拥有30年普外科工作经历,技术娴熟,为手术安全提供了坚实保障。

“比起手术台上的技艺,改变大众对肥胖的认知同样重要。”张光军表示。科室高度重视科普宣传,通过健康广播节目、世界肥胖日主题义诊等,将科学减重理念传递给公众;同时,连续举办《基于医联体上下联动的肥胖及并发症

### 聚力示范创建 升级药学服务

“真的太方便了,没想到在社区医院就也配到那么多种类的皮肤病药物。”黄先生(化名)患有湿疹与真菌感染多年,以往都要去离家较远的医院配药,相当耗时。近日,金山区山阳镇社区卫生服务中心的药房完成硬件全面升级,优化药品陈列布局、增设专科专属货柜,重点打造了两大特色药区,补齐了社区专科用药短板,社区居民在“家门口”就能配到不少药品。

其中,皮肤科专科药区配齐70余种全剂型药品,覆盖外用软膏、洗剂及口服抗过敏、抗炎类药物,可精准应对湿疹、皮炎、真菌感染等各类常见皮肤问题。同时,该中心还专门设立癫痫、精神分裂症长效制剂专属药柜,切实保障特殊慢病群体的用药需求。为解决居民特殊用药问题,中心开通特殊药品临时采购绿色通道,针对延伸处方接受限的签约居民,凭合规用药凭证即可快速启动专属采购流程。

山阳镇社区卫生服务中心 供稿



分级管理)等学术交流活动,持续在基层推广规范化诊疗理念。

为贯彻国家卫健委“体重管理年”工作方针,积极响应“健康中国2030”战略部署,未来,奉贤区中心医院普外科减重代谢专科将不止于手术室的精准诊疗,更将全力打造集预防、诊疗、长期随访于一体的专业化健康管理中心。在科学减重的道路上,让每一位超重肥胖人群都能收获健康,让“健康长‘瘦’”的美好愿景,逐步变为触手可及的现实。

## 科学减重,健康长“瘦”

### 奉贤区中心医院普外科减重代谢专科守护超重肥胖人群健康