

中医治疗眩晕有办法

□ 杨波 王津淼 记者 李皖婷/文 倪路/图

你是否经常觉得头晕？你知道什么是眩晕吗？如何区别头晕与眩晕？你知道眩晕有哪些危害吗？中医治疗眩晕有什么优势？怎样在平时生活中预防眩晕的发生？12月15日上午9:30至10:30,本报健康热线0551-62623752,邀请安徽中医药大学第二附属医院脑病三科主任韩为为大家提供健康咨询。



本期指导专家:韩为

主任医师,医学博士,硕士研究生导师。多年来,致力于针灸防治脑血管病为主的神经内科疾病的临床研究,擅长治疗神经内科常见疾病,如:眩晕、中风、痴呆、痿症、面瘫、痛证、失眠等。

总觉得头晕未必就是眩晕症

读者:我最近上班比较累,总是觉得头晕乎乎的,有时严重的时候,有眼冒金花,头脑觉得不清醒的感觉,请问我是眩晕吗?

韩为:您的情况应该与我们所讨论的眩晕相鉴别。眩晕发作时多数患者感觉周围事物在旋转,少数患者出现视物摆动或摇晃,也可有自身在一定平面上转动、倾倒、沉浮或摇晃。常见于后循环缺血、突发性耳聋、耳石症、美尼尔氏病等疾病。头晕是由多种器质性、功能性疾病或长期脑力过劳等导致大脑皮层功能弱化,所引起的一种持续性的头昏沉沉或迷糊不清醒感。根据您的描述的症状,可以诊断为头晕。

长期伏案者可多打羽毛球

读者:我是长期伏案工作,时常觉得颈肩部肌肉紧张,严重的时候走路都走不稳,只能在别人的搀扶下行走,而且晕的头都不能转动,有时甚至有恶心欲吐的感觉,请问我这样的因为长期伏案工作出现的眩晕,有什么中医治疗方法吗?

韩为:长期伏案可导致颈背部肌肉紧张,您可以增加户外活动,养成定期锻炼的习惯,游泳、跑步、爬山或者打羽毛球,这不仅能强健体魄,还

能缓解工作带来的身体疲劳。中医可以行针灸、刮痧、拔罐、推拿按摩治疗,另外症状严重的话,颈椎牵引不失为一个很好的方法,其对于小关节紊乱造成脱位有明显的预防效果。

偶尔眩晕也应看医生

读者:我只是偶尔有晕眩的症状,休息之后就会好了,应该不是一个特别严重的病吧?我还需要去看医生吗?

韩为:虽然您说您的病不是经常发作,但是我们要知道其危害性还是很严重的,我们需要高度重视!眩晕患者发作期会出现旋转、呕吐,同时还会造成迷路、前庭、耳蜗器官损害,造成耳蜗毛细胞死亡和前庭功能丧失,进而引起耳鸣、耳聋、共济失调等危害性。如不及时治疗很容易引起思维下降、头痛痴呆、脑血栓、脑溢血、半身不遂、中风偏瘫,甚至猝死。中老年患者多次发作可影响脑血管调节机能及大脑微循环,加重脑供血不足,诱发脑梗塞等症。

中医治疗眩晕副作用小

读者:我是一个眩晕病患者,我想请问一下中医治疗眩晕有什么优势呢?

韩为:中医治疗眩晕的手段方法多样,如中药内服、针灸、推拿、拔罐等。中药治疗眩晕体现了整体治疗的优势,在治疗眩晕方面,追求调和阴阳、标本兼治。且中药毒副作用小,在治疗眩晕症时,可以用西药控制急性症状发作,同时配合中药以巩固疗效。针灸疗法凭借其简洁、方便、经济、绿色的优势受到越来越多患者的欢迎。眩晕发作时,患者闭目,安卧(或坐位),以手指按压印堂、太阳等穴,使头面部经气舒畅,症状可减轻。

眩晕患者要保持情绪稳定

读者:我的眩晕时好时坏,之前吃了一段时间中药症状基本已经好了,但是现在还时常担心哪天又犯病,有没有什么好方法可以预防眩晕再发?

韩为:首先应保持心情愉快,保证充足的睡眠和休息,避免用脑过度,精神紧张等。发作时应卧床休息,室内宜安静,空气要通畅,光线尽量暗些。避免刺激性食物及烟酒,饮食宜少盐。发作间歇期不宜单独外出,以防事故。眩晕由颈椎病引起者,睡眠时要选用合适枕头,避免长期低头工作,要注意保暖。眩晕由高血压、动脉硬化引起者,要经常测量血压,保持血压稳定,控制饮食及血脂,饮食宜清淡,情绪要稳定。眩晕由贫血引起者应适当增加营养,可应用食物疗法及辅助药物治疗。症状严重者,尽早就医。

一周病情播报

冬季保护皮肤,少吃辛辣和高糖食物

入冬以来,天气寒冷干燥,对很多人的皮肤来说都是一项挑战,容易出现全身或局部皮肤瘙痒、冻疮、湿疹、过敏等症状。合肥市一院皮肤科主任唐金15日介绍说,冬季寒冷易引起皮肤病加重,需要特别注意。

很多市民入冬以来还保持着天天洗澡、洗澡后打上沐浴液的习惯,殊不知这样容易将保护皮肤的油脂带走,使皮肤变得干燥或脱屑。专家建

议市民,没必要每次洗澡都打沐浴液,只需用清水冲洗一下即可,或者可以隔天、少打一点,选择较为温和的沐浴用品,洗澡时水温也不宜过高。

在饮食上,市民也要注意少吃辛辣、油腻或含糖量高的饮食,多食用蔬菜、水果以及富含维生素的食物,保持大便通畅,这样可以将身体内的毒素及时排除,利于身体健康。

苏洁 记者 李皖婷

下期预告

椎间孔镜手术的秘密 下周告诉你

肩膀常疼痛怎么回事?椎间孔镜手术能治疗腰椎间盘突出吗?有何优点?周二(12月22日)上午9:30至10:30,本报健康热线0551-62623752,将邀请安徽省第二人民医院骨科喻德富博士与大家交流。

喻德富,安徽省第二人民医院骨科主治医师,骨科博士,在骨科创伤、骨科疾病等的诊治方面积累了丰富的经验,擅长关节镜微创治疗关节疾病,椎间孔镜微创治疗椎间盘突出。

夏鹏程 记者 李皖婷

老人不明原因疼痛 要留神三叉神经出问题

回想起半年前的经历,82岁的李阿姨仍然心有余悸。由于患上三叉神经痛,她右侧面部频发疼痛,说话、吃饭、洗脸时就会诱发,还会恶心呕吐。而一场只有几分钟的介入手术,让李阿姨彻底摆脱了疼痛,“感觉一觉醒来就再也不疼了。”

安徽省中医院介入中心医生介绍,“三叉神经痛”是人类最难忍受的疼痛,号称“天下第一痛”。据统计,我国10万人口中就有47.8人患有此病,如不及时进行治疗,将终身受尽疼痛的折磨,还容易诱发心脑血管疾病。

医生提醒,三叉神经痛发病病因尚不明确,但在老年人身上发病率稍高,如果发现老人没有诱因的疼痛,包括发展为慢性疼痛,就要及时去医院明确诊断。

闫如虎 张依帆 记者 李皖婷

凭经验吃降压药 老人差点丢了命

感觉头晕,也没有测血压,就吃降压药。昨天早上,72岁的何大爷(化名)差点因为“经验”丢了性命。

何大爷患有高血压已经4年了,平时每天吃降压药,血压已经降到正常水平。最近合肥早晚温差比较大,何大爷总是感觉头晕,以为自己的高血压又犯了。按照往常的经验,他就自行加了1片降压药,没想到却晕倒在家中,随后被家人送往医院。检查时发现,何大爷的血压只有70/40毫米汞柱,同时伴有短暂的脑缺血现象,经过抢救才脱离危险。

据合肥市急救专家介绍,高血压患者如果在服药前没有自测血压,很容易造成服用降压药过量而出现血压过低引起休克。另外,低血压也可能导致头晕,再服降压药更容易导致危险。

记者 李皖婷

预防干眼症 可在室内养绿萝

天气越来越冷,不少市民一进办公室或是家里就开启暖气。可是屋子太暖和,眼睛就变得很干涩,还出现眼痒、眼痛,并且有灼热感,看东西还有点模糊。省中医院眼科专家马鹏天表示,冬季气候干燥,加之空调、暖气的使用,使人居住环境更加干燥,这样眼球表面的水分会加快蒸发,很容易患上干眼症。

预防干眼症,首先要保证充足的睡眠,做到用眼卫生,办公一族在使用电脑一小时后要休息5~10分钟,经常做眨眼运动。避免室内过于干燥,使用空调、暖气的市民可使用加湿器,同时要经常开窗通风,也可在室内养一些吊兰、绿萝等保湿水养植物;多吃富含维生素A的食物,如胡萝卜、蔬菜、蛋类、牛奶等。

此外,如果眼睛干涩、痛痒、有灼热感,一定要及时就医,切忌自行使用眼药水。

陈小飞 记者 李皖婷