



秋冬季,老年人头晕要警惕



秋冬季老年人头晕是什么原因造成的?头晕的患者在什么情况下需要提高警惕呢?12月3日上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,邀请了安徽中医药大学第二附属医院(安徽省针灸医院)老年病二科主任汪瑛与读者交流。

曹凌 记者 马冰璐/文 张倩莹/图

秋冬季老年人头晕的原因

读者:秋冬季老年人头晕是什么原因造成的?

汪瑛:导致老年人头晕的疾病非常多,与全身各系统均有关系。临床常见疾病有以下几种:

①**高血压**。秋冬季天气比较寒冷,人体受到寒冷的刺激就会出现血管收缩,而这种血管收缩就可能导致患者出现血压升高。老年人群,特别是患有高血压病的老年人群,受到寒冷刺激以后,血压上升的幅度更大,这时候就容易出现头晕头昏。

②**脑供血不足**。天气寒冷容易引起血管痉挛,可以引起脑供血不足,患者主要表现为头晕、恶心、呕吐、平衡障碍等。天气寒冷可能会引起头颈部肌肉收缩、痉挛,可以牵扯头皮神经血管,也可能引起患者脑供血不足。老年人本身可能就存在着动脉硬化、脑血管狭窄等基础病因,如果天气寒冷、血管痉挛时,更容易引起脑供血不足。

③**颈椎病**。因颈椎病累及颈部肌群,寒冷的空气易引起颈部肌肉持久痉挛性收缩,导致肌肉的血液循环障碍,可游离出乳酸、5-羟色胺、缓激肽等致病物质而引起头晕。椎动脉型颈椎病患者,因颈椎退行性改变导致颈椎不稳定、骨刺形成,刺激或压迫椎动脉,使椎-基底动脉系统供血不足而产生头晕。

④**脑血管病**。秋冬季是脑血管病的高发季节,头晕常常在脑血管病患者中出现。天气骤冷,血管骤然收缩,血管变硬变脆,易导致血压升高,如果老年人本身就有“三高”所导致的动脉粥样硬化,血管伴有不同程度的狭窄,那脑血管病的几率就会更高。

⑤**睡眠不足**。睡眠不足在老年人群中非常多见,睡眠不足使大脑处于疲劳状态,脑细胞、身体都没有得到充分的休息,就会表现为头晕头昏沉、注意力不集中。

这些有头晕症状的患者应提高警惕

读者:头晕的患者在什么情况下需要提高警惕呢?

汪瑛:以下有头晕症状的患者应提高警惕:①存在中风的危险因素:老龄,高血压,糖尿病,高脂血症,吸烟,肥胖等。②初次头晕发作,且呈持续性,发作时间较长的患者。③伴随有其他的神经系统症状:半身不遂,言语不流利,视物成双,视物模糊,喝水呛咳,吞咽困难,行走不稳,肢体麻木无力等。出现这些症状的头晕患者要提高警惕,及时就诊。

头晕的危害

读者:头晕在老年人中非常常见,有的人也能自



名
医
简
介

汪瑛 女,副主任医师,医学硕士,硕士生导师,全国老中医药专家学术经验继承人。擅长应用中西医结合、针药并用治疗中风后遗症、眩晕、面瘫、颈肩腰腿痛、高血压病、糖尿病、失眠及亚健康状态等。

已缓解,那么头晕有什么危害呢?

汪瑛:头晕这个疾病本身,会使患者在主观上,非常不舒服,导致生活能力下降。老年人由于自身器官功能减退、行动迟缓、反应能力下降,在出现头晕时,很容易摔倒,可能导致软组织损伤、关节脱臼、骨折、颅脑损伤等严重后果。因此,对伴有头晕、眩晕的老年人,除了预防中风,还应警惕发生跌倒。

针灸可以治疗头晕

读者:针灸可以治疗头晕吗?一般选用什么穴位来治疗呢?

汪瑛:针灸可以治疗头晕。选取的穴位主要有:头部局部取穴:常用的是百会穴、四神聪穴。头部两侧有太阳穴、印堂穴、率谷穴、角孙穴等,以上均属于头部穴位,主要治疗头痛、头晕。此外,头后方风池穴、风府穴能改善头部血供,从而治疗头晕。远端取穴:主要需要进行经络辨证,不同证型可选择不同穴位进行治疗,针对头晕、气血不足,需要艾灸中脘穴、针刺足三里穴进行补气养血治疗。如果由于肝阳上亢所引起,可以针刺太冲穴、合谷穴、外关穴等。

老年人头晕的注意事项

读者:老年人头晕有哪些注意事项呢?

汪瑛:老年人在秋冬季要做好血压的家庭监测,尤其是有高血压的人,如发现血压波动,需及时就诊。在秋冬季天气寒冷的时候,一定要注意增添衣物,防寒保暖,并注意对颈部进行保暖,防止颈部受寒。如果老年人因为患有疾病而导致经常头晕时,行动须谨慎,更不可随意锻炼头颈部,不能剧烈摇头晃动颈部。低盐低脂饮食,吃清淡的食物,不要吃盐味重、油腻的东西。规律作息时间,保证足够的睡眠,保持愉快乐观的心情,避免情绪大幅波动。老年人如出现头晕、头昏、头痛等不适,要及时就诊,以免延误病情。



热线电话 0551-62620110
邮箱 749868765@QQ.com

读者:全口假牙一般能用多久?

专家:可以这么说,由于咀嚼习惯、饮食习惯的不同,全口假牙使用时间的长短也是因人而异的。但总体上讲,如果是塑料假牙,一般使用5~8年,就应该重新镶一口新假牙。因为假牙使用了5~8年,其牙尖就基本磨平了,咀嚼效率也下降了。而且牙槽骨的进一步吸收会使全口假牙固位不良,易脱落。不合适的全口假牙会导致垂直距离即鼻底至颌下点距离变小,从而使面部凹陷呈衰老面容,影响关节健康等。

记者 马冰璐

健康新闻

心慌胸闷20年 巨大心脏是元凶 多学科联合手术成功为心脏“瘦身”

星报讯(付艳 记者 马冰璐)合肥63岁的王大姐,20年前就开始出现轻微的胸闷、气短的情况。由于未能及时进行手术,心脏已经扩大到原来的1.5倍,心功能严重下降,情况极不乐观。12月6日,记者从安医大四附院获悉,一站式联合手术成功为王大姐的心脏“瘦身”。

63岁的王大姐反复出现心慌胸闷症状,持续多年。近两年来,她常常在散步后感到胸闷气短,每次步行的距离也越来越短了。其间于多家医院就诊,结果提示二尖瓣及三尖瓣重度关闭不全,中度肺动脉高压,同时伴有房颤。棘手的不仅仅是合并多种心脏疾患,更重要的是重症心脏疾病的考验。入院后复查患者胸片,发现王大姐的心胸比竟然达到惊人的0.72,心脏重度增大。要知道,正常人的心胸比在0.5以下,而超过0.61意味着心脏严重“侵占”胸腔内空间,心脏机能也随之严重降低。

石开虎教授团队认真商讨,决定为患者实施一站式联合手术,一劳永逸解决患者心脏问题。此次手术由心脏大血管外科牵头,联合麻醉科、重症医学科、超声诊断科等,继续组成强大的多学科团队,为手术的顺利进行保驾护航。手术过程顺利,目前患者病情平稳,正在康复中。

石开虎介绍,心脏类的疾病如果没有得到有效的治疗或者是控制,都是有可能导致心脏增大,常见的病症有高血压,二、三尖瓣狭窄,心肌缺血,心律失常等。

心脏增大是一种很严重的疾病,会导致心力衰竭的情况出现。发现有心脏增大该怎么办呢?石开虎表示,如果检查发现有心脏增大的情况,那要在专业的医生指导下进一步排查导致心脏增大的原发病,如高血压导致的心脏增大就要从多方面干预血压,让血压回到正常值;如果是心律失常导致的心脏增大,那么就要使用控制心率失常的药物;针对原发病治疗是控制心脏增大的有效方法。

健康提醒

准妈妈容易“中招”甲减、甲亢

备孕阶段和孕早期应及时检测甲状腺功能

星报讯(记者 马冰璐)甲减和甲亢是准妈妈容易“中招”的妊娠期甲状腺功能障碍性疾病,合肥市妇计中心专家提醒,孕早期,妈妈的甲状腺功能影响胎儿神经系统发育,建议女性在备孕阶段和孕早期及时检测甲状腺功能。

据了解,甲状腺素可以通过胎盘进入胎儿体内,胎儿甲状腺在孕12周左右开始分泌甲状腺素,约孕20周胎儿甲状腺才完全形成,到孕26周时趋于成熟,因此,孕20周前胎儿甲状腺素主要

来源于母亲。

妊娠期甲状腺功能障碍性疾病有甲减、甲亢,因临床表现不典型,常被早孕反应所掩盖,但有一定发病率。专家提醒,准妈妈一旦被确诊为甲减或甲亢,一定要立即治疗,并在医生的指导下合理用药,“虽然妊娠期甲状腺疾病的危害比较大,但早期发现、早期干预,可以避免不良妊娠结局的发生,所以建议女性在妊娠早期(最好妊娠前)进行甲状腺功能的筛查,做到早发现、早诊断、早治疗。”