

# 精准治疗耳石症 解除患者眩晕苦

本报讯(记者 李天蔚)如醉酒一样头晕眼花,竟是耳朵里的“小石头”“离家出走”所致。数据显示,因头晕就医的患者中近三成是耳石症,区中心医院开设头昏专病门诊,医生通过专业手法让耳石复位,解除患者眩晕之苦。

近日,42岁的张先生早上起床时突然感觉天旋地转,好像自己整个人要和床一起翻倒过来,如同醉酒一样想吐。张先生非常纳闷:自己既没喝酒,又没着凉,也没发热,怎么这样难受?躺在床上休息一个小时后,张先生感觉好多了,但一坐起来又头晕眼花。

张先生来到区中心医院,找到了全科主任、主任医师孙文萍。孙文萍详细询问了张先生头晕发

作时的情况,给他做了位置性眼震试验,考虑为耳石症。

孙文萍介绍,在耳朵深处,有个与耳蜗相连的结构叫前庭,它有3根C形空心的半规管,在坐标XYZ轴上互相垂直排列,形成一个立体结构,形状、大小都像蜗牛。前庭虽然很小,但很重要,就像个陀螺仪,能维持人体的平衡。在3根半规管的连接处,椭圆囊底部,镶嵌着一粒粒碳酸钙结晶“石头”,这就是耳石。

张先生在起床的时候,这些“石头”恰巧松动后掉进了半规管,带来的摩擦刺激会影响平衡功能,使其产生剧烈的眩晕,这就是耳石症。这个病的发作与头部的位置有关,所以耳石症也称为良

性阵发性位置性眩晕。

孙文萍告诉张先生,耳石症有专门的治疗方法——手法复位。做好治疗前准备,孙文萍通过专业手法为张先生进行了治疗。治疗结束后,张先生感觉头晕消失了,说:“头真的不晕了,一点不夸张!”

孙文萍表示,如果患者能明显感到“脑子一下子清楚了”“头不重了,身体轻松了”等,说明耳石这个“捣蛋鬼”又回到它本来的住处——椭圆囊。

医生提示,不是所有的头昏患者都适合采用手法复位,具体治疗方式还需要听取专业医生的建议。



## 及时进行盆底康复 提升女性生活质量

我国大约有45%的已婚女性存在着不同程度的盆底功能障碍性疾病,该疾病明显降低女性日常生活质量,同时对女性的心理和自信心也有很大影响。近日,同济大学附属养志康复医院盆底及妇女健康康复中心副主任医师左淑霞做客《健康智慧屋》节目,围绕“贯穿成年女性一生的盆底康复那些事儿”与市民分享相关健康知识。

左淑霞介绍,盆底肌是指封闭盆底的一组肌群,犹如一张“吊网”,将盆腔脏器维持在正常位置并各司其职,一旦盆底肌或筋膜受损、松弛,不能及时进行治疗,盆腔脏器无法维持正常位置,就会出现相应的功能障碍,各种盆底疾病就会“找上门来”。尤其是孕妇在怀孕和生产时,如果损伤的肌肉、筋膜得不到及时修复,将会导致与之有关的盆底功能障碍性疾病,出现尿失禁、盆腔器官脱垂和大便失禁,还包括一些其他并发症,比如腰痛、耻骨疼痛、慢性盆腔疼痛、产后体形及步态改变、骨盆前倾或后倾或旋转、关节松动、夫妻生活不协调以及由此而引发的心理疾病等等。

盆底康复治疗是在科学的健康理念指导下,利用现代科技手段和方法,针对盆底功能障碍患者生理及心理变化进行主动的、系统的康复指导和训练,使患者身体有关器官功能获得恢复的过程。

产后盆底康复就是对怀孕、生产过程中产生的损伤修复情况进行筛查,对功能性问题进行评估,制定康复方案,应用物理、生物以及电、磁等方法使身体的功能、体形、体态恢复到孕前的状态,以减少对生活及工作的影响,同时减少现有或潜在问题造成的远期影响。

左淑霞表示,盆底康复不仅指产后盆底康复,盆底疾病贯穿成年女性一生,尤其到了围绝经期及老年期,随着激素水平下降和年龄增大,盆底功能障碍性疾病高发。盆底损伤后,一部分能够自愈,但大部分不能够自愈,甚至有些是不可逆的损伤,这就要求患者早期进行康复,但是,部分患者已经错过了最佳治疗期,这就更需要治疗,因为人体的神经肌肉是可以激活的,通过正确的运动及电刺激激活神经肌肉,多次强化训练形成记忆,达到治疗的目的,或者预防盆底功能障碍性疾病进一步加重。

(主播/编导 胡婉媛)

扫二维码收听节目

## 母乳好处多 喂养有讲究

国际母乳喂养行动联盟将每年的8月1日至8月7日确定为世界母乳喂养周,以促进社会和公众正确认识和支持母乳喂养。近日,松江区中心医院妇产科副主任护师林丽萍和护师张薇走进《健康智慧屋》节目直播间,与市民一同关注母乳喂养的相关知识。

林丽萍介绍,母乳中包括了满足宝宝生长发育所需的营养成分和生物活性成分两大类元素。初乳被世界卫生组织(WHO)称为宝宝的“第一剂疫苗”,是新生儿最重要的抗体来源。对妈妈来说,母乳喂养能够促进子宫收缩,帮助子宫复旧,减少出血;降低母亲患卵巢癌和乳腺癌的风险。

张薇强调,如果母亲在服用抗癌药物、精神类药物、抗惊厥药物或在接受放射性物质治疗,需要停止母乳喂养。

母乳的解冻加热至关重要,加热母乳应采用隔水烫热法,把母乳容器放进40度左右的温水里浸泡,温度过高会破坏母乳中的免疫物质,浸泡时,晃动容器使母乳受热均匀。需要注意的是,加热冷冻母乳时,需要提前12小时将母乳放入冷藏室或冷水中解冻后再进行加热。

林丽萍表示,判断奶水是否充足可以从以下三个方面进行考量:一是体重,正常新生儿生理性体重下跌不超过出生体重的7%~10%,第5-7天开始体重每天增加20~30g,第10天左右恢复至出生体重;二是尿量,每天换下4-6条纸尿裤,尿的颜色很浅,如果尿的颜色很深或每天小便少于6次,说明宝宝摄入的母乳可能不够;三是排便,宝宝在出生后的1-2天内,每天排便1-2次,第2-4周,每天排便2-4次,1-2个月,随着宝宝肠道发育完善,大便次数一般减少至每天1次。

张薇提醒,喂奶后不要马上给宝宝洗澡,宝宝沐浴前1小时也不要进行喂奶,因为宝宝的各器官发育不完善,尤其是胃,而洗澡水比较温热,若喂奶后立即洗澡,可能会促进胃肠蠕动,导致婴儿吐奶、呛奶等不适症状出现。与此同时,宝宝吃奶时发生轻微的溢奶、吐奶等情况都是正常现象,家长无需过于担心。若宝宝大量吐奶,应迅速将宝宝的脸侧向一边,以免奶液流入咽喉及气管。

(主播/编导 刘玆吁晏)



扫二维码收听节目



人体的血管四通八达,一旦发生堵塞,易引起心梗、脑梗、肠梗、腿梗等疾病。近日,上海市第一人民医院(南部)血管外科主任冯睿和血管外科医生陆焯走进《健康智慧屋》节目,为广大市民科普血管堵塞的相关知识。

冯睿介绍,随着年龄增长,血管内不好的成分,如血脂,沉积在血管壁上,长时间积累后使血管管腔狭窄,甚至闭塞,这是慢性血管堵塞的发病原因。急性发作的血管堵塞,主要是指血栓从心脏或其它不健康的管壁脱落,随着血流漂向远方而引起的堵塞。

陆焯介绍,血管堵塞后的症状主要是“梗”,其临床症状和对身体造成的影响取决于被堵塞血管的功能和供应的区域。例如,心脏的冠状动脉堵塞会引起急性心梗,临床表现为突发的心前区压榨性疼痛;颈动脉、椎动脉和脑血管堵塞会引起脑梗,临床表现是头晕、视物模糊、记忆力减退、晕厥、半边肢体麻木、瘫痪等。

冯睿提醒,血管堵塞的鉴别非常重要,可以通过临床表现来判断血管是否堵塞,还可以通过辅助检查来辨别。其中,血管彩超是最无创、经济的检查方法,血管彩超可以初步判断血管是否堵塞和狭窄程度。此外,最精确的检查手段是动脉血管CT造影(CTA)和数字减影血管造影(DSA)。

关于血管堵塞的干预和治疗,陆焯表示,要根据实际情况对症下药,血管堵塞不严重,狭窄率小于50%,可以通过改变生活方式、控制“三高”、使用阿司匹林和他汀口服等辅助药物、规律复查来阻止狭窄率增长;一旦血管重度狭窄,则需要通过手术进行疏通。

防病大于治病,随着生活质量的提高、生活压力的增大,血管疾病呈现出中青年发病的特点,因此,需要加强预防,特别是保持健康的生活状态。做到健康均衡饮食,避免高油、高糖、高盐,不提纯素食饮食;要戒烟,烟对血管的危害较大,长期抽烟的人血管质量是较差的,极易引起动脉硬化;适度的锻炼对于血管疾病的恢复有益,通过减轻体重来降低身体的负荷;作息规律,保持乐观的心态。

(主播/编导 刘玆吁晏) 扫二维码收听节目



## 孩子胃口差 脾胃需养护



中医认为,“脾胃为后天之本,气血生化之源”,但小儿发育未成熟,寒暖不能自调,容易出现厌食、腹泻、呕吐等问题。日前,松江区方塔中医医院儿科主任葛敏做客《健康智慧屋》节目,为市民科普宝宝脾胃调理相关知识。

葛敏介绍,中医讲的脾胃指消化系统,儿童消化系统与成人的区别在于儿童消化道黏膜娇嫩,消化腺分泌物如唾液、肠液、胰液、胆汁等量少,因此小儿消化功能较差;儿童肠子的长度超过身长的6倍(成人仅4倍),肠蠕动弱,腹肌的驱动力较小,导致食物通过缓慢,容易引起消化不良、便秘、厌食等症状。

葛敏表示,脾胃“喜燥恶湿”,孩子本身就是稚阴稚阳体质,过多湿气影响脾胃的运化功能,脾胃的消化能力减弱,孩子会变得没胃口。过度贪凉让身体被“寒邪”伤害,孩子阳气受损,各种脾胃虚寒的问题也接踵而至。

儿童养护脾胃需要避免食用寒、湿的食物。食物寒凉,一是指温度的凉,如冷饮等,就是寒凉的食物。二是指食物性质的寒凉,如一些海鲜、瓜果类食物。儿童养护脾胃要避免湿阻,少吃湿气重的食物,油腻、辛辣、油炸的食物吃多了容易加重

孩子的湿气。另外,脾主运化,所以怕撑,家长要控制孩子的食量。

葛敏提醒,孩子在夏季一直在空调环境中,身体出汗少,易引起湿热内聚,需多吃有清热利湿功效的食物,如三豆汤、温脾助消化的红枣小米粥、健脾开胃的莲子山药粥、促进消化的八珍糕等。除此之外,以下几个方面也可以帮助孩子提升胃口。日常生活中,注意脾胃部的保暖,并养成饭后适当休息的好习惯,晚上避免加餐,以免引起夜间脾胃不适;可以找专业医师进行捏脊、穴位按摩贴敷、艾灸等副作用较小的治疗;还可以在医生指导下服用小儿四君子丸、健脾丸、保和丸等中成药,能起到健脾益胃的功效。

需要注意的是,夏季人体新陈代谢旺盛,能耗量大,外出旅行时要控制运动强度,不宜大汗淋漓,精力耗尽。出门在外可以备好藿香正气丸,如遇呕吐腹泻等情况,可以将藿香正气液(丸)敷脐以缓解症状。

(主播/编导 刘玆吁晏) 扫二维码收听节目



## 做好孕期产检 保障母婴健康

产检是女性在妊娠期间必须经历的一个步骤,可以保障孕妈妈的健康,提高优生优育的几率,及时识别一些异常生理变化,了解胎儿的发育情况等等。产检有哪些注意事项呢?本期《健康智慧屋》邀请区妇幼保健院产科常务副主任、副主任医师鲁凤,和大家一起聊聊产检的那些事儿。

“孕期产检的目的是预防和减少出生缺陷的发生,及早发现可能对母亲和胎儿造成伤害的疾病,并及时进行处理。所以准妈妈都要重视。”鲁凤说道。

鲁凤表示,一旦明确宫内妊娠,应尽早去居住地所属社区卫生服务中心建孕册(小卡),这样做主要是为了确定孕周,同时进行妊娠风险初次筛查,早期发现孕妈妈异常情况,并及时转诊至相应医疗机构进行干预。卡上有五种颜色,代表不同的妊娠风险。根据妊娠风险预警评估,颜色会随风险因素的改变而变,不仅可以使孕妈妈了解自己存在哪些风险因素,也提醒产科医生进行相应的关注和及时干预。“对于一些不适合继续妊娠的孕妈妈,及时转诊至三级助产医疗机构或危重孕产妇抢救中心,及时终止妊娠,可以有效降低孕产妇死亡率。”鲁凤说。

除了在社区建孕册外,在孕13周前要及时去助产医疗机构建大卡,以便后续的产检及分娩。整个孕期共需要产检7~11次。孕早期至少1次,即孕13周前完成;孕中期至少产检3次,孕16~20周,孕21~24周,孕24~28周各1次;在孕晚期的时候需产检5~7次,在孕28~37周至少2次,孕37~41周每周1次。有高危因素者,酌情增加次数。

鲁凤表示,不同孕期,排查的内容也不一样。例如,孕早期时,唐氏筛查可以帮助医生判断胎儿是否患有唐氏综合征等染色体异常,或是存在畸形的风险,有助于早期发现胎儿异常风险问题;在孕20~24周时,进行超声筛查,又称大排畸检查,可筛查胎儿结构是否畸形。

总之,产检在保障母婴健康中有着至关重要的作用,不仅可以及时发现潜在的健康问题,还可以有效预防和控制疾病的发生。医生可以根据妊娠情况,给出专业的指导。

(主播/编导 胡畔)

扫二维码收听节目



《健康智慧屋》节目由松江区融媒体中心与区卫健委、区爱卫办联合主办,于每周一到周五中午11:00—12:00在松江广播电视台综合广播(FM100.9)和“上海松江”App直播。每期节目邀请来自松江区疾病预防控制中心、松江区中心医院、松江区妇幼保健院、上海市第一人民医院(南部)、上海市第五康复医院、松江区方塔中医医院、松江区泗泾医院、松江区精神卫生中心、同济大学附属养志康复医院等松江区内各大医疗机构的专家,接受市民的问诊咨询。

市民朋友如有任何有关健康方面的问题,欢迎在直播期间拨打热线电话021-33552255,或下载“上海松江”App进入“直播-可视化直播”收听收看节目直播并参与留言、互动。