

经常眩晕是怎么回事

□ 南宁市中医医院 谢晓艳

眩晕是患者感觉到自身或外界环境物体在不断旋转或摇动,多数患者在眩晕发病时还会失去平衡,但不会出现意识障碍。目前眩晕分为自发性和诱发性,自发性眩晕无明确诱因,而诱发性眩晕则有明确诱因,如声音、动作、视觉等。经常头晕与多种因素有关,比如有的患者患有高血压,当血压不稳定,出现剧烈地波动时,就可能会造成一定程度的头晕;有的患者与血糖变化有关;另外一种眩晕与内耳前庭平衡功能紊乱有关。

眩晕是什么

眩晕是一种主观感觉障碍,患者发病时,就会感觉自身或是周围物品在不断摇动或旋转,部分患者还会出现平衡障碍,从而无法维持平衡,导致摔倒在地。一些影视剧中,主角摔倒在地,然后镜头开始不断旋转摇晃,其实就是在模仿眩晕患者的视角。多种系统障碍都可能会引发眩晕,其中最常见的是前庭功能异常引发的眩晕。

前庭系统性眩晕被称为真性眩晕,是由前庭神经系统功能

障碍引起,发病时患者会出现旋转感、摇晃感、移动感等;非前庭系统性眩晕被称为一般性眩晕,多是由全身性疾病引发,患者会出现头晕、头胀、头重脚轻、眼花等症状,部分患者在发病时会感觉颅内旋转,但并不会感觉外界或自身旋转。

为何出现眩晕

人主要依靠前庭器官、视觉系统和本体感觉系统来感受外界和自身运动,再将信息整合到大脑中,从而对位置、运动状态作出判断,并通过运动神经传入调整位置以维持自身平衡。而一旦以上任何系统功能出现异常时,就可能会导致人体与外界环境之间的空间关系失真,大脑感受到的运动与实际运动会完全不一致,导致大脑误判情况,这就导致患者出现眩晕感觉。

眩晕常与哪些疾病有关

1. 前庭性眩晕:前庭末梢性眩晕,如果患者存在耳蜗症状,那么患者可能患有突发性聋、中耳炎、外淋巴瘘、耳硬化症、颞骨骨折、大前庭水管综合征等疾病;如果不存在耳蜗症状,则说明患者可能存在前庭神经炎、前庭神经供血不足、良性阵发性位置性眩晕症状;前庭中枢性眩晕,血管性疾病有小脑出血、脑梗死、短暂性脑缺血等;非血管性疾病则是小脑炎症、脑干炎症、癫痫等疾病。

2. 非前庭性眩晕:眼肌病、青光眼、脊髓结合、慢性酒精中毒、心血管疾病、脑血管疾病、血液病、内分泌及消化系统疾病、椎动脉受颈椎压迫等都可能引发眩晕。

如何预防眩晕

在日常生活中,患者要保持心情乐观,避免长期处在焦躁、

忧虑、紧张等情绪,当陷入低沉情绪时,家属要及时给予安慰,以避免诱发眩晕;积极参加体育锻炼,但要避免过于劳累,以免气血上涌、血压过高,诱发眩晕;注意劳逸结合,尽量避免熬夜、长时间工作等情况;在饮食方面,要尽量多吃清淡、易于消化的食物及新鲜蔬菜和水果,不要吃蜂蜜、芥菜、槟榔、荔枝等食物,以免诱发眩晕。

要按时体检,对于各种疾病早日进行治疗,特别是一些患有基础性疾病,如高血压、心脑血管疾病的患者,要定期按剂量服用药物,以免脑部出现病变,出现眩晕症状。

如果患有糖尿病,接受胰岛素治疗时一定要严格计算胰岛素的用量比例,在服用各类药物后,如果出现低血糖反应时,一定要及时调整血糖情况,以免诱

发眩晕。如果患者白天尿多,且尿糖量也较多时,有可能会在夜间出现低血糖症状,此时就要改变注射药物位置,以确保药物吸收,避免眩晕症状出现。

如何治疗眩晕

中枢性眩晕:中枢性眩晕是由于中枢前庭通路病变所致,病因多为脑血管疾病、外伤、炎症等。在治疗时可以考虑使用糖皮质激素、前庭抑制剂、钙离子拮抗剂、曲坦类药物等,这些药物能有效改善眩晕、头痛的发作频率和严重程度。

周围性眩晕:周围性眩晕一般认为是前庭神经核团以下的前庭通路病变引起,常见的疾病有耳石症、梅尼埃病、前庭神经炎。在治疗时可以使用前庭抑制剂、糖皮质激素,如果症状较为严重,还可考虑使用甲氧氯普胺药物,并辅以补液支持治疗。

再生障碍性贫血患者的自我护理

□ 广西医科大学第一附属医院 黄丽明

再生障碍性贫血是一种少见但严重的血液疾病,会影响骨髓中的造血干细胞,导致身体无法正常生成足够的红细胞、白细胞和血小板。虽然再生障碍性贫血治疗通常需要医疗专业人员的干预,但患者自己的护理和生活方式也可以对改善病情和生活质量产生积极的影响。

1. 遵循医生的建议:遵循医生的建议是治疗再生障碍性贫血患者的首要任务。医生根据病情制定个性化的治疗计划,其中可能包括输血、造血干细胞移植和药物治疗等。患者应严格按照医生开具的处方用药,不可随意更改药物剂量或停止药物使用,以确保治疗的连续性和有效性。如果出现药物不良反应或疑似过敏反应,应立即向医生报告。定期参加医疗检查和复诊是非常重要的。根据监测病情的进展,进行治疗调整。定期检查还有助于早期发现并处理潜在的并发症。患者不应自行购买药物或尝试自我治疗,因为这可能会导致治疗计划的混乱,甚至危害健康。

2. 避免感染:保持双手清洁,特别是在进食前、接触外部物品后以及使用卫生间后应彻底洗手。使用肥皂和温水洗手至少20秒。避免拥挤场所,尤其是在季节性流行病高发期,尽量减少参加多人集会,以减少感染风险。佩戴口罩,在需要的情况下,如医院或公共交通工具等拥挤场所,佩戴口罩有助于防止飞沫传播。

3. 饮食调整:确保摄入足量的蛋白质、维生素和矿物质,以支持身体的恢复和免疫功能。新鲜水果和蔬菜、全谷物、坚果和健康蛋白质来源(如鱼、鸡肉和豆类)都应包括在饮食中。多吃维生素B₁₂和叶酸,因为它们对于造血过程至关重要。肉类、鱼类、奶制品、蛋、绿叶蔬菜和全麦食品都是这些维生素的良好来源。

4. 管理贫血症状:再生障碍性贫血的常见症状为疲劳、头晕、心慌和乏力等。患者在感到疲劳或头晕时,

应加强休息,并规划适当的休息时间,可以帮助减轻疲劳感。饮食方面要摄入足够的铁、维生素B₁₂和叶酸,以帮助提高血红蛋白水平,如有必要应考虑铁补充剂。在贫血症状严重的情况下,患者应避免剧烈运动,以免加重疲劳和心慌。在特殊情况下,医生可能建议进行输血,以提高血红蛋白水平,这是一种有效的治疗方法,可以迅速改善贫血症状。

5. 心理支持:面对慢性疾病、医疗程序和可能的并发症会引发焦虑、抑郁和情绪不稳定。因此,寻求心理支持至关重要。心理医生或精神健康专家进行心理治疗可以帮助患者应对情感和压力。他们可以提供情感支持、教授应对应激的技巧,以及帮助处理与疾病相关的心理问题。也可以参加支持团体或患者社区,听取其他人分享经验、获得信息,有助于排遣孤单。与同病相怜的人互相鼓励和支持,有助于减轻孤独感和焦虑。此外,家庭和朋友的支持对于患者的心理健康也非常重要,与亲人分享感受、寻求理解和建立支持体系,可以增强患者的心理抗压能力。

6. 规律锻炼:适度的有氧运动对于再生障碍性贫血患者的身体和心理都有益处。规律锻炼可以帮助提高体力、增加心肺健康,并减轻疲劳感。值得注意的是,患者应咨询医生的建议,根据健康状况,确定适合的锻炼强度和类型。加强适度的有氧运动,包括散步、游泳、骑自行车或瑜伽,可以帮助提高心肺功能和增加体力。患者需根据自己的体能情况选择适合的运动方式,并逐渐增加运动时间和强度。保持锻炼的规律性非常重要,患者可以制定一个适合自己的锻炼计划,并付诸行动,以维持身体的健康状态。

总之,再生障碍性贫血是一种复杂的疾病,需要综合治疗和终身的自我管理。患者应积极配合医疗专业人员的治疗计划,同时注意自身的护理和生活方式,以最大程度地提高生活质量。

幼儿眼保健科普知识

□ 柳州市柳北区雅儒社区卫生服务中心 肖柳娟

随着手机、平板等电子设备的不断普及,加之不合理使用,幼儿的视力越来越差。而幼儿正处于迅速生长期,如果不对其进行科学干预,视力问题极易增加。作为家长,如何引导幼儿进行眼部保健,从而提高或改善视力?

视力下降的常见原因

1. 近视:这是一种常见的屈光不正的问题。近视的幼儿视远模糊,视近清晰。遗传因素、用眼习惯不佳、用眼环境昏暗等都有可能引起近视。在患有近视后可以通过佩戴眼镜或者18岁以后进行近视激光手术来缓解。

2. 弱视:也被称为懒眼,是一种常见的儿童眼科疾病。它是指在儿童视觉发育期间,由于某种原因导致一个或两个眼睛的视觉功能发育不良,造成视力减退的情况。眼睛受伤、屈光不正、眼球疾病等都有可能引起弱视。目前治疗弱视的方法主要有眼球运动、视觉训练与滴眼药物等。

3. 斜视:也是一种常见的眼科疾病。在正常情况下,两只眼睛的眼球应该同时对准同一个物体或目标,从而形成清晰的双眼视觉。然而,斜视患者的眼球无法同时对准同一个物体,导致眼球朝向不同方向,从而造成双眼视觉不协调。常见的治疗方法包括但不限于眼镜矫正、视觉训练、眼球肌肉手术等。

如何保护视力

第一,保持良好的用眼习惯。在日常生活中,家长应引导幼儿避免长时间近距离用眼。在写作业或者观看影视剧的时候,每隔一段时间都要开展一些眼部放松运动,如远眺、闭目休息、眼保健操等,并注意保持正确的用眼姿势,即眼离书本一尺,身体与书桌距离一拳,手指与笔尖距离一寸,避免过度的眼部疲劳。

第二,控制用眼时间。家长应当避免幼儿长时间使用电子设备,如手机、电脑等,应该适当休息眼睛,每隔一段时间进行眼部放松运动或远眺。家长可为幼儿培养其他的爱好,以减少电子设备的使用。

第三,保持良好的学习和生活习惯。家长应当为幼儿合理安排用眼时间,避免过度疲劳。保证充足的睡眠时间,避

免熬夜,还要增加户外活动时间,接触自然光线,可以在人体内生成维生素D,从而调节眼睛对远处物体的适应能力。

第四,均衡饮食。家长应当为幼儿合理搭配食物,使其能够摄入丰富的抗氧化物质、矿物质与维生素,此类食物对眼睛的健康极为有益。尤其是多摄入富含维生素A、C和E的食物,如胡萝卜、番茄、柑橘类、动物肝脏等。

第五,定期进行眼部检查。即儿童屈光筛查,半年一次,或者定期到眼科进行眼部检查(以一年一次为宜),从而早发现以纠正视力问题,从而避免问题的进一步扩大化。

眼部及视力保健指导

1. 早期发现,及时就诊:儿童应当定期接受眼病筛查和视力评估。若出现眼红、畏光、流泪、分泌物多、瞳孔区发白、眼位偏斜或歪头视物、眼球震颤、不能追视、视物距离过近或眯眼、暗处行走困难等异常情况,应当及时到医院检查。

2. 注意用眼卫生:培养良好的用眼卫生习惯,包括培养正确的看书、写字姿势,正确的握笔方法,在良好的照明环境下读书、游戏。儿童持续近距离注视时间每次不宜超过30分钟,操作各种电子视频产品时间每次不宜超过20分钟,每天累计时间建议不超过1小时。2岁以下儿童尽量避免操作各种电子视频产品;屈光不正儿童要到具有相应资质的医疗机构或眼镜验配机构进行正规散瞳验光,调整眼镜屈光度,不要使用劣质及不合格眼镜。要在专业医师指导下合理、适度使用。合理营养,平衡膳食。经常到户外活动,每天不少于2小时。

3. 防止眼外伤:儿童应当远离烟花爆竹、锐利器械、有害物质,不在具有危险的场所活动,防范宠物对眼的伤害。儿童活动场所不要放置锐利器械、强酸强碱等有害物品,注意玩具的安全性。儿童眼进异物,或眼球扎伤、撞伤,要及时到设有眼科的医疗机构就诊。

4. 预防传染性眼病:家长要教育和督促儿童经常洗手,不揉眼睛。不要带患有传染性眼病的儿童到人群聚集场所活动。