

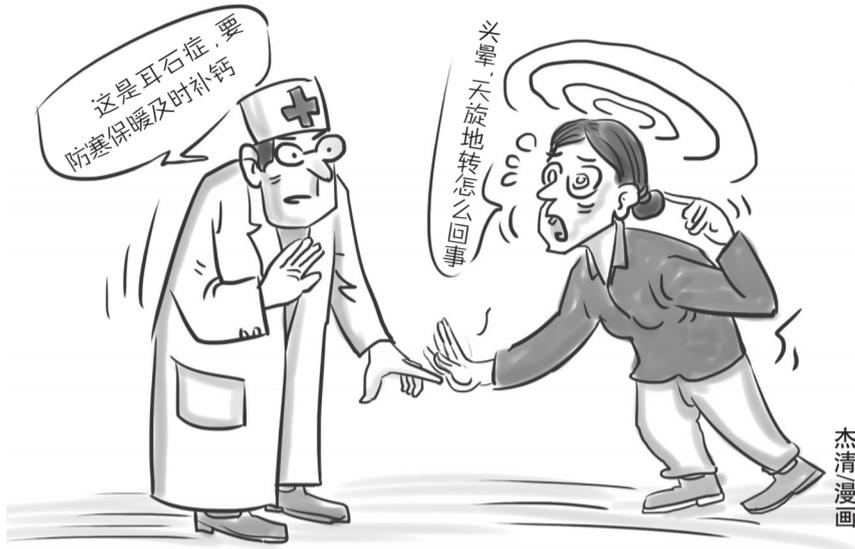
健康福建
科普先行
福建省卫健委 联合出品
海峡都市报

寒冷天气,耳石症多发

耳石“出走”的原因很多,改善周围环境是最好的预防办法

福州的刘奶奶(化名)一到冬天就经常头晕,每每躺下、坐起,甚至转头时都会有天旋地转的感觉。医生考虑是耳石症,让她多注意休息,必要的话做一些复位治疗。前几天,眩晕再次袭击刘奶奶,正在做家务的她一时没站稳,一头栽倒在地上,被120送进了医院。

耳石症是一种常见病,冬季更是发作高峰,频繁发作会影响生活质量。该如何正确对待呢?一起来了解。



杰清漫画

耳石频频“出走”,是因为周围环境出问题

耳石症又名良性阵发性位置性眩晕,是一种由于体位改变造成短时间眩晕的疾病。50%~60%的耳石症病人会复发,严重者甚至一年内复发5~10次,这大大增加了摔倒的风险,影响生活质量。

耳石症发生的原因,简单来说,是居住于耳石这座“房子”里的耳石由

于各种原因“出走”而产生的。耳石频频出走,与所居住的“房子”的质量和

环境有关。首先,如果发生了骨质疏松,“房子”松散了,耳石就很容易“出走”。其次,血流如同给住在“房子”里的耳石送快递的小哥,如果快递送得慢,耳石自然不喜欢住下去。所

以,造成动脉硬化的高血压、糖尿病、高血脂等因素,也会造成耳石症反复发作。

再者,头部创伤如同房子下的土地“地震”,“地震”后的房子东倒西歪,耳石也不想继续住下去。所以,头部创伤也会造成耳石症反复发作。

最后,现代人住房常

需要挑选地段,耳石也一样,睡眠是人体最好的休息,如果有睡眠障碍、休息时间减少,如同耳石居住的“房子”周围整日都是吵闹的白昼,耳石受不了也只能“出走”。

此外,颈椎如同耳石居住的“房子”的周围环境,颈椎病时周围环境较差,耳石也会找机会“搬家”。

耳石症冬季高发,防寒保暖及时补钙

冬季是耳石症的高发季,近期气温骤降,病房内耳石症的病人又逐渐多了起来。这是因为,冬日里气温骤降、血管收缩、血流缓慢,从而易使耳石脱落。此外,冬季寒冷,卧床时间变长、室外活动减少也会造成耳石症发作概率增高。

冬季如何预防耳石症发作呢?首先需要保持良好的生活习惯,高血压、糖尿病、高血脂患者要在冬季严密监测血压、血糖、血脂,并且将其控制在正常范围。

许多耳石症反复发作的患者都存在骨质疏松,应完善骨密度检查,发现骨质疏松时应及时补钙,改善骨质疏松治疗。前面说过,长期失眠也是耳石症乘虚而入的一个突破口,所以保持良好的睡眠就是预防耳石症复发的良好方式之一。

此外,平时要保护好颈椎,减少低头,多锻炼颈部肌肉,还要注意避免运动过量和剧烈的推拿治疗,这两种情况都可能诱发耳石症发作。

并非都是耳石症 这几类眩晕要及时就医

近几年,媒体对耳石症的科普较多,让公众对耳石症有了更多了解。耳石症最突出的表现就是眩晕,因此,很多人一出现眩晕,首先想到的就是耳石症。事实上,并不是所有眩晕都是耳石症,如脑梗死、前庭神经炎、突发性耳聋伴眩晕等,都有眩晕的表现,并且是很危急的疾病,需要及时就医。

在此特别提醒,如果眩晕发作持续时间长,如长达数小时、数日或数周,应及时就医。另外,如伴有头痛、视物模糊、肢体无力、肢体麻木、言语不清等症状,可能是脑中风或其他颅脑疾病,也需要及时就医。

(本文由福建省级机关医院王思航撰稿)

身上起皮疹,为何要用糖皮质激素?

医生:激素药物广泛应用于临床,可治疗多种疾病,应正确认识、规范使用

福州一周
花粉监测报告
福建省立医院过敏性疾病诊疗中心 联合发布
海峡都市报

时间:2024.1.16—2024.1.22
花粉浓度:4粒/立方米
日均花粉浓度:0.5粒/立方米
花粉浓度趋势:本周花粉为很低水平,较上周有上升
监测地点:福建省立医院门诊楼

N海都记者 林宝珍

日前,福州15岁女孩小敏(化名)因为全身皮疹、关节痛、血尿,到医院就诊后,被确诊为过敏性紫癜,医生建议用糖皮质激素治疗。然而,女孩的家长一听说要用“激素”就着急,连忙问能不能改别的。

对此,省立医院风湿免疫科主治医师林滇恬博士表示,糖皮质激素广泛应用于炎症性疾病、自身免疫性疾病和过敏性疾病等,可以改善患者生活质量,大家不必谈之色变,关键是要遵循医生指导,科学合理地使用。

孩子过敏需用激素 家长担心副作用

激素来治疗。”谁知,小敏的妈妈一听到“激素”就非常紧张,着急地说:“医生,我女儿一定要用这个激素吗?这个药网上看了,是不是副作用很大?要不先用别的药吧?”

影响血液系统的功能。

“对于小敏来说,使用糖皮质激素可以减轻皮疹和关节痛等,大大改善生活质量。”经过林医生的细心讲解和开导,小敏接受了治疗,病情日渐好转,很快就出院回家了。

遵循医生指导 科学合理使用激素

林滇恬医生介绍,短效糖皮质激素在临床上应用比较广泛,主要用于抗炎、抗过敏,由于它的作用时间较短,通常需要每天使用。长效糖皮质激素通常每周或更长时间使用一次,在抗炎、抗过敏和免疫调节方面作用更强,但长期大量使用可能导致一些不良反应。

在给药方式上,糖皮质激素分为口服、注射、局部外用或吸入。口服糖皮质激素,方便、安全、经济,但起效较慢;注射给药通常用于需要快速起效的情况,如急性过敏反应或严重的炎症反应;吸入糖皮质激素主要用于治疗呼吸

道炎症和哮喘等呼吸道疾病,由于可以直接作用于病变部位,起效快,同时还可以避免全身不良反应。

“我们应正确认识糖皮质激素。”林滇恬博士说,虽然糖皮质激素具有许多治疗作用,但长期大量使用也可能带来一些不良反应,最常见的有骨质疏松、糖尿病、高血压、消化道溃疡等。因此,在使用激素类药物时,应遵循医生的指导,按照规定的剂量和方式服用药物;同时,定期进行身体检查,监测药物疗效和副作用的发生情况。“科学合理地使用激素,更好地维护身体健康,享受美好的生活。”



本期指导
林滇恬 医学博士
福建省立医院风湿免疫科主治医师
福建省中西医结合学会风湿病分会委员
参与多项国家级、省级科研项目

医生:糖皮质激素是治疗过敏的利器

“激素没那么可怕,不要太紧张。”林滇恬博士说,在临床上,糖皮质激素广泛应用于炎症性疾病、自身免疫性疾病和过敏性疾病,如类风湿关节炎、系统性红斑狼疮、支气管哮喘、皮炎等。“过敏到最后控制不住,糖皮

质激素就是唯一的武器。”林滇恬博士解释说,糖皮质激素可以抑制炎症反应,减轻红肿和疼痛,同时还可以抑制免疫反应,减少组织对炎症的反应。此外,糖皮质激素还可以影响碳水化合物、蛋白质和脂肪的代谢,以及