健康管理与慢病防控系列报道之七十九

眩晕:是耳中"石头"惹的祸?

时经常犯头晕,只要身体偏向一侧,立即出 现几秒钟的天旋地转,伴随恶心、呕吐,但 神智清醒,奇怪的是,正着身子十来秒就不 晕了。家里人怀疑是脑血管疾病,把她带 到医院做了颅脑CT、MRA、PET等,都没查 出问题。他们又以为是颈椎病,拍了片也 都没有问题。也有医生怀疑是椎基底动脉 供血不足,打了扩血管的针,也不见起效。

后几经辗转,找到了看眩晕的专科医 生。检查后,医生确诊郝阿姨所患的疾病 为"耳石症"。郝阿姨和家人感到非常困 惑,耳朵里面怎会有石头? 耳朵里面的石 头掉了为什么会引起头晕?

"据统计,70%—80%的眩晕由耳源性疾 病导致,其中耳石症是最常见的原因之一。 在接受科技日报记者采访时,北京同仁医院 耳鼻咽喉头颈外科副主任、耳科首席专家龚 树生教授介绍说,当人头部受到外伤或其他 原因,内耳的半规管内会产生一些细小耳 石,这些耳石随身体或头部位置改变,在半 规管内滚动,极短时间内引发眩晕。耳石症 患者常在起床坐起、睡觉躺下或半夜向一侧 翻身时,突然出现剧烈的天旋地转,往往还 伴有恶心、呕吐等症状,严重者做抬头、弯腰 等动作时,也会诱发眩晕。

龚树生教授提醒说,中老年朋友一旦 出现以上症状,应及时到医院的耳鼻喉科 就诊,尽早采取治疗措施。

耳中缘何长"石头"

"耳朵里的确有石头,但是非常细微, 要在显微镜下才能看见。"龚树生教授解释 道,人体内耳中有两个囊,名为耳石器,主 要功能在于感知重力及直线加速度的刺 激,以保持人体运动平衡。耳石器内有感 耳石膜,耳石膜上粘附着许多碳酸钙样的 结晶,即为耳石——"就像一块蛋糕上涂着 奶油,奶油上又撒满了巧克力豆,那么这些 奶油就如耳石膜,巧克力豆就像耳石。"

那么耳石脱落为什么会导致眩晕呢? 龚树生教授说,正常情况下耳石是附着于 耳石膜上的,当一些原因导致耳石脱离,这 些脱离的耳石就会在内耳内淋巴的液体里 游动,当人体头位变化时,这些耳石就会随 着液体流动而运动,从而刺激半规管毛细 胞,导致眩晕,眩晕的时间一般较短,往往 少于一分钟。这种症状的出现常与位置变 化有关,故表现为阵发性,这就是"良性阵 发性位置性眩晕"。

龚树生教授告诉记者,当耳石症患者 头位置改变后数秒,眩晕的症状即会出现, 特点多为持续渐强、渐弱、短暂、可逆等,而 且躺下、坐起均有可能发生。"治疗方法主 要就是耳石复位,让患者躺下后,通过改变 其头部位置,让其内耳半规管的空间位置 变化,将掉落流动的耳石按原路返回,从半 规管中将它领出来回到耳石器中,即可达

龚树生教授提醒说,耳石症是内耳疾 病,发病时会给患者带来巨大的痛苦和不 便,特别是冬天雪大路滑,行走时出现眩晕 就会潜藏很大危险。所以当出现短暂的突 发的位置性眩晕的时候,应该尽早就诊以

眩晕应先看耳鼻喉科

耳石症是种常见疾病,但临床上却极 易误诊。许多患者辗转于神经内科、心血 管科、五官科、骨科等多个科室,被误诊也 是五花八门。有的认为是供血不足、心肌 缺血;有的认为是颈椎病、椎基底动脉供血 不足;也有的被认为是梅尼埃病。

头晕到底该看什么科?"我建议大家可 以先看耳鼻喉科,因为耳石症导致的头晕 非常常见,鉴别也很容易。"龚树生教授说, 不少患者,都是提着一袋子的检查单子过 来的,有一名老大伯已经头晕三年了,一直 找不到原因。

对于如何区分内耳性眩晕和心脑血管 疾病引起的眩晕,龚树生教授称,有些眩晕 是由全身系统性疾病引起的,如心脑血管 疾病、贫血、尿毒症、药物中毒、内分泌系统 疾病及神经官能症都引起头晕,患者会感 到飘飘荡荡或没有明确转动感。而耳石症 等内耳疾病引起的眩晕是有幻动感的真实 的眩晕,就是患者能够真切的感觉到眼前 的物体在不断的转动或移动。患者可以自 行区分眩晕的类型,如果症状严重或无法 区分具体病症,应尽早就医。

龚树生教授强调,如果出现眩晕症状的 病人,在排除了其他需要紧急处理的危重疾 病如脑卒中、脑肿瘤等之后,一定要注意是不 是耳石症,马上做个改变头位的试验就可以 诊断了,当然能配合做个叫眼震图的仪器检 查就更为准确了。其实,有经验的医生能根 据位置变化诱发的眩晕和患者的眼球的旋转 性转动,可以确定耳石脱落坠入的半规管。

女性发病率多于男性

"耳石症多见于40—60岁人群,且女性 多于男性,尤其是处于更年期的女性易患 耳石症。"龚树生教授解释说,50岁以上的 女性,大多数都绝经了,因为体内雌激素的 减少,引发骨质疏松,以碳酸钙结晶为主要 成分的耳石就容易脱落。在耳石症的发病 人群中,女性患者是男性患者的2倍。

虽然耳石症通常多见于中老年人,但 一些工作压力大、经常熬夜、作息不规律的 年轻人也会患病,门诊曾遇到一位只有15 周岁即将参加中考的女孩来看病。"另外, 来就诊的患者都是喜欢长时间玩手机或者 平板电脑的人。"龚树生教授说,这样的情 况是完全可以避免的,建议大家一定要杜 绝这些习惯。

那么,在生活中要怎样判断是否得了 耳石症? 龚树生教授说,关键是看头晕的 时候有没有觉得"天旋地转",如果感到周 边的东西都在转或上下左右摆动,并且意 识是清醒的,就有可能是。

手法复位治疗"耳石症"

"治疗'耳石症'不需服药,而是手法复 位。"龚树生教授透露,如果是可以接受手 法复位治疗,很快就会好转。医生根据患 者受累部位的不同,通过改变患者头部位 置,让脱落的"耳石"重新回到原来的地方, 使它不能再刺激神经末梢,自然也就不会 头晕了。"此外,治疗后患者须保持侧卧位 一周,同时避免剧烈活动。"

龚树生教授表示,虽然耳石症手法复 位看似简单,但实际操作起来还是有不少 技术含量,必须由经验丰富的医生操作。 有经验的医生通过检查,可以做出正确的 判断,选用正确的手法治疗,使治疗变得 简单、有效。对于没有经过正规培训的医 生,错误的方法和粗暴的操作,有可能导 致患者耳石异位,表现为复位后患者睡觉 可以翻身,但出现行走不稳、感觉飘浮眩 晕加重,对于有颈椎病的患者,不仅可以 引起大小便失禁、瘫痪,甚者危及生命。 "患者不宜自行复位,以免发生危险。"他



自查小贴士

突然头晕:症状发生常与 某种头位或体位活动有关,眩 晕则常持续60秒之内,可伴 恶心及呕吐

出现眼震:坐位突然站立 时可能出现一种旋转性的短暂 的眼球震动,左耳向下时眼震为 顺时针方向,右耳向下时为逆时 针方向,眼震持续过程中,先是 迅速增强,其后逐渐减弱,当从 卧位回至坐位时,出现一种方向 相反的短暂低速度眼震。

病程长达数年:可为数小 时至数周,个别可达数月或数 年, 眩晕可周期性加重或缓解, 严重者于头轻微活动时即出现 眩晕,间歇期可无任何不适,或 有头晕、眩晕发作后可有较长 时间的头重脚轻及飘浮感。

如果仍无法鉴别,不妨到 医院做变位试验或者眼震电 图就能明确了,这 两个检查都是无创



去了长寿乡真的能长寿?

广西巴马长寿乡,犹如被现代人 发现的养生"新大陆"。一个并不"盛 产"癌症的村落,如今却成了癌症患 者高密度聚居地区。上万肿瘤患者 和养生者潮水般涌入巴马,朝圣般地 集聚于巴马盘阳河畔的坡月、平安、 长寿等村,整日热衷打水、吸氧、磁 疗,更有匪夷所思的疗法,有人戴着 手套光脚,在山坡上学狗爬行,有人还

看得出来,这些人对于巴马已不 是简单的崇拜,而是到了狂热的地步

真有这样神奇的地方吗? 巴马真的 是癌症患者的"天堂"? 到了长寿乡就能 够长寿吗?这些问题虽然很纠结,但却 也不难回答。无数生物医学研究和世界 各地长寿现象的调查,一直在述说着一 个并不复杂的道理:健康和长寿的根本 原因在于符合自然规律的生活方式,而

笔者以为,巴马长寿奇迹的关键因 素,除了没有被污染的环境,以及营养 丰富的水、氧气充足的空气这些独特优 势之外,还在于顺乎自然、淡然恬静的 生活方式与态度。事实上,这里的人们 生活仍显艰苦,吃的是粗茶淡饭,素食 为主。厨房里除了油、盐、生抽,没有第 4种佐料,一年到头才杀一头猪;老人 们依旧日出而作日落而息,常会像一只 老猴般,攀援在悬崖绝壁,背篓里装满 了猪草或苞谷。这在外人看来是无法 忍受的艰苦,他们却泰然处之。可以 说,当一个人处于无欲无求、生活规律、 心态平和、不以物喜不以己悲,纯朴得 一尘不染之后,不仅能让人远离疾病, 也会成为延缓衰老的"密码"、抵抗癌症 的"秘方"

然而,在这个人心浮动的社会里,想 远名利、去欲望谈何容易,更多的是人与 人相比之后的高压与重荷,以及无节制 的放纵,像机器一样的高速运转,还有出 于对不公的愤怒,出于对现状不满的哀 怨,出于对得失的过度看重,从生活规律 到内心平衡都被完全打破。由此,有的 人因为过度透支而猝死,有的人则因疾

病缠身而绝望。 其实,"人死了,钱没花完"和"人 活着,钱却没了"之间,并非是一道无 解的课题。关键是,人活着需要那么 多钱吗?巴马的长寿奥秘印证了这 样的谚语:你吃的东西里,只有四分 之一用来维持生命,另外四分之三用 来养活商人和医生。这样的现实何 其残酷。另外,经济的发展方式也在 违背自然规律,水污染、土地污染、大 气污染不断恶化,其代价自然由人来

找一个清净之处释放下心中块 垒,让内心复归平静,这是来到巴马的 人们得到的最大启示,更是给世人的

多芬开辟秀发损伤理护新市场

科技日报讯 (李莱)近年来随着经 济环境的改善和居民生活水平的提高, 消费者对个人洗护领域的多样化诉求也 日益增长。在激烈的品牌争夺战下, 2010年联合利华旗下个人秀发损伤理 护品牌多芬,以"专业秀发损伤理护"概 念及优质的产品进入中国市场。回顾上 市三年来的发展历程,多芬秀发损伤理 护系列以特优的产品定位和平实亲民的 宣传方式,成功抢夺市场份额。

在洗护发市场群雄并起的年代,消 费者对秀发理护需求早已不仅仅停留在 基础清洁阶段。受欧美与日韩等时尚业 发达国家的影响,中国女性对秀发理护 的深层需求也在不断加大。在洗护发产 品高端化的潮流和趋势下,多芬以秀发 损伤理护理念和不遗余力的秀发损伤知 识教育,为帮助中国女性告别秀发损伤 困扰提供了新的解决方案。

多芬秀发损伤理护系列强调差异 化,打破了洗发水原有的按照中、干、油 性发质类型划分洗护产品的传统,把秀 发不同的受损程度分为隐藏性、可见性 和累积性损伤,并度身定制理护方案,实 现秀发"零损伤"。在行业内首创发膜精 华护发素,以卓越的滋养功效和快速的 渗透力,以短短按摩1分钟达到有效吸 收,使女性在家也能轻松享受秀发SPA 级专业理护。



癫痫病逾七成未获正规治疗

科技日报讯 (记者李颖)"中国内地约 有900万左右的癫痫患者,其中约有70%以 上的患者没有得到合理有效的治疗。同 时,由于边远农村地区诊疗水平有限,癫痫 病治疗存在很大缺口。"中国抗癫痫协会会 长李世绰在"抗癫痫·西部行"公益活动启 动仪式上表示。

"在中国,癫痫已经成为神经科最常 见的疾病之一。"中国抗癫痫协会青年委 员会主任委员、北京大学第一医院儿科 主任姜玉武教授介绍说,根据中国最新 流行病学资料显示,国内癫痫的总体患 病率为千分之七,据此估计中国约有900 万癫痫患者,其中600万是活动性癫痫患 者,同时每年新增加患者约40万。由于 人们对癫痫病缺乏正确认识,加上医疗 资源匮乏和分布不均,中国900万癫痫患 者中,有40.6%未治疗,35.4%的患者治疗 不正规。

"大部分癫痫起病于儿童期,只要患 者及家属积极配合治疗,相信专业医生医 嘱,60%-70%的癫痫病可以得到有效控 制,甚至完全治愈。"姜玉武教授直言,当 前,我国癫痫病治疗中存在三大问题:一 是整个社会缺乏对癫痫病的正确认知,对 患者及其家庭存在偏见和歧视;二是缺乏 系统规范的诊断与治疗,导致贻误最佳治 疗时机;三是患者普遍存在急于治愈心 理,没有耐心长期规范用药,而是听信偏 方或反复盲目就诊。"这些都是导致'治疗

为提高癫痫病的诊疗水平,中国抗 癫痫协会青年委员会发起为期3年的"抗 癫痫·西部行"公益活动。活动将选择贵 州遵义、青海西宁、江西井冈山、四川蓬 溪县、甘肃静宁县和内蒙古自治区牙克 石市 6 个地区作为帮扶基地。中国抗癫 痫协会青年委员会将派出专家工作组培 训当地神经科医生,并定期在当地举行 义诊活动,推广癫痫的正确诊断与治疗

在今后的三年时间里,80名中青年医 疗骨干将在6个地区为癫痫患者进行义诊 和咨询,预计诊疗患者将达500人次,并培 训近百名当地骨干医生;另外,还将在这6 个地区建立帮扶基地,定期在当地举行义

主办者表示,希望通过推广癫痫的正 确诊断与治疗方法,共同克服 癫痫病诊治中存在的问 题,使更多贫困的西

部边远地区癫痫 患者得到有效治 疗。同时,为提 升西部地区癫 痫诊疗水平和 促进中心城市与 基层医疗机构的 学术交流探索新



天安医院为疑难病患者募捐

中华中医药学会主办、北京天安中医医院协 办的"全国疑难病中西医结合临床诊疗学术 峰会"在京举行。会议以"弘扬国粹,继承传 统,中西结合,科技创新"为主题,围绕中西 医结合治疗疑难病进行了全面交流与深入探讨。

与会专家表示,疑难病一般是指在诊疗中,病因复杂 未明、诊断难以统一、医治难度较大的一类疾病。治疗 各类疑难病,中西医结合具有较好的效果。中西医结合 治疗疑难病,主要是辨病与辨证相结合,将中药与西医 有机结合更好地治疗各种疾病,扬长避短,发挥两者各 自的特长,产生协同优势。北京天安中医医院在继承

合用于疑难病的诊治。医院组织全院专家总结多年 中西医临床治疗经验,创造出"三镜一丝"技术、氩离 子导入疗法、CZB聚焦超声技术、SX生物基因接绪四 联疗法等一系列疗法,治疗多种疑难疾病,疗效显著, 受到了与会代表的肯定。北京天安中医医院还启动了 "健康中国梦·天安中医院公益援助行动",捐款500万 用于"健康中国梦·天安中医院公益援助行动"首笔资 金,北京天安中医医院的专家们也进行了募捐活动,让 正在与病痛抗争或正逐渐失去治疗信心的疑难病患者感 受到了社会的温暖,并重新点燃了希望,树立起了坚定的 康复信念

胡古医陀兹今国库珊切片比塞二 全尔区阮狄王国刚庄划几山贫二守天

科技日报讯 (秦秋 记者罗朝淑)在国家卫计委病理 质控评价中心与中华医学会病理学分会技术学组联袂主 办的2013全国病理切片比赛中,中国中医科学院望京医 院病理科荣获三等奖,实现了中医系统在该项赛事中零

在深化医药卫生体制改革中,提高中医医疗服务 水平已经成为所有中医医疗机构的紧迫课题。中国 中医科学院望京医院很早就意识到,切实提高中医医 疗服务水平,除了相应的硬件建设及专家等一线医护 人员的培养,辅助科室的建设同样不可忽视,其中直 接决定诊断结果的病理科更是重中之重。近年来, 望京医院依托北京地区雄厚的医疗资源,采取请进 来和送出去的办法,委托协和医院代培病理技术人 才,此次获奖的朱宏伟就是全国优秀病理技术专家

王德田的弟子。

除了中医医院加强辅助科室建设,北京市中医管 理局也在加强辅助科室的建设和监管力度,目前已经 相继成立了病理、检验、放射、药房、院感、新技术、护 理等10个质量控制中心,以规范相关领域的专业工 作,提高业务水平,为医院提高医疗服务质量提供坚实 的基础。望京医院院长朱立国及党委书记程爱华表示, 这次获奖是望京医院的一个新起点,不仅是望京医院的 骄傲,也是中国中医科学院乃至整个中医药系统的骄 傲。在继承发扬中医简便验廉传统优势

的同时,在其他诊断技能方面与西医医院 相比也要毫不逊色,这样才能切实提高中 医医院的医疗服务水平,为构建社会主义 和谐社会做出更大贡献。





1/3成年人需降压

科技日报讯 (于娜)在"中国高血压教育与 管理计划(简称CHEMP-3R工程)"启动仪式上 透露,目前我国成年人1/3患有高血压,2010年 中国成年人中高血压患病率高达33.5%,估计患 病人数达3.3亿,约45万人直接死于高血压,直 接经济负担超过660亿元,一个病占了我国卫生 总费用的3.4%。

2010版最新《中国高血压防治指南》指出: 对比1991年和2002年全国调查数据,10年间高 血压患者的知晓率由26.3%提高到了30.2%,治 疗率由12.1%提高到24.7%,控制率由2.8%提高 到6.1%。也就是说,大约70%高血压患者不知晓 自己患有高血压,75%高血压患者不治疗,94%高 血压患者虽然治疗了,但病情没有得到有效控 制。而在"全国高血压社区规范化管理"项目管 理的50万例社区高血压患者中,管理满1年的患 者的血压控制率可达到70%。可见,高血压教育 和管理非常有效!

为进一步促进全国高血压防治工作,卫生部 医药卫生科技发展研究中心充分发挥其卫生科 教方面的职能优势,借鉴国内外成功经验,发起 并主办了CHEMP-3R工程,拟联合中华医学会 心血管病学分会等机构的专家资源优势,建立专 科科研与教育基地,并依托基地开展多中心临床 研究与教育协作,向基层推广高血压规范化诊疗 与管理综合防治技术,推行个体化诊疗高新防治 技术,促进专业队伍、学科水平和服务能力建设, 力求提高全国大众的高血压知晓率、治疗率和控 制率,不再让高血压"高高在上",要让高血压"低 头",切实造福全国大众。

据悉, CHEMP-3R 工程是一项全国性大 型长期系统民生工程。这项工作主要目标和 考核评价指标是希望能将高血压控制率从目 前的总体上6.1%提高到70%,这无疑将对普遍 提高全国人民的健康水平具有非常重要的现 实意义。

2013全国眼部再修复援助工程启动

科技日报讯 (王进)日前,"2013全 国眼部再修复援助工程"在北京正式启 动。该活动将在三个月时间内,在全国 范围征集上睑下垂患者500名,组织国内 外权威专家对他们进行眼部再修复手 术,同时,活动还成立了眼整形再修复公 益基金,对那些低保人员、外来务工人员 等贫困家庭需要帮助者提供医疗援助, 对典型患者启动事前救助应急方案进行 全额援助。

近几年,由于整形技术和设备的不 完善、加之一些不正规,不具备专业技术 的医疗机构浑水摸鱼,盲目为顾客手术, 最终导致手术出现了诸多问题。据权威 统计数据显示:我国眼部整形手术后形 态不良或并发症的"返修率"达到了 35.87%,而整形失败的人面对的不仅是 经济损失和外表的缺陷,更多的是精神

患者与上睑下垂人群及早摆脱困扰,是 每个有责任的医生和广大求美者最关心 的问题。

据流行病学调查:我国现存各种先 天性上睑下垂患者逾200万人,其中半 数以上是用各种方法治疗后再复发的 患者,且每年以新增2到3万例的速度 增加。我国现在最先进的额肌瓣悬吊 法也远远不能解决治疗的长期反复问 题,五年内复发率高达半数以上,而国 际上目前为止没有哪个组织或机构来 援助和治疗,无论是从发病状况、治疗 状况,以及社会对其关注情况的现状 来看,都很有必要来建立援助基金进 行援助和帮助。同时我国存在着大量 的因为眼部整形手术失败造成的上睑 下垂患者,后天性的上睑下垂对患者

上的创伤。因此,怎样让眼部整形失败 无论在生理上和心理上造成的伤害更

二十一世纪公益基金会眼部再修 复专项基金成立的目的就是运用CF眼 部再修复技术优势,早期的及时的修复 大量因为整形美容失败造成的不同程 度的伤害,及早帮助患者恢复到正常的 生活当中;特别是针对上睑下垂存在的 一系列问题提供帮助和救援:包括对眼 部再修复治疗理念的更新,技术的推广 培训,对相关患儿直接的救助,同时希 望能够培养出更多合格的医生来帮助 这个群体,为上睑下垂的广大患者带来 福音。

该活动由二十一世纪公益基金会联 合北京来美安眼整形修复医学研究院共 同发起。同日,全国首个眼部再修复专项 基金正式成立。