

头晕是“颈椎不好”还是“睡眠不佳”？ 其实，还很有可能跟耳朵有关！

晾衣服时猛一抬头，天旋地转头晕眼花，是“颈椎不好”？
躺在床上翻个身，眩晕数秒，是“睡眠不佳”？
弯腰系鞋带，突然晕眩歪倒，是体位变动造成“血压不稳”？
伏案工作时大脑“黑屏”片刻，是头脑供血不足？
生活中的这些“头晕时刻”，给人们添了许多烦恼。
其实，它很有可能跟耳朵有关！
专家提醒，经常出现短暂眩晕的人要当心“耳石症”。对于反复发作的耳石症，以及伴有耳聋、耳鸣、耳内闷胀等梅尼埃病发作症状的顽固耳石病患者，还要警惕听力下降甚至致聋的可能性。



解密“耳石症”

留意这些危险信号

“耳石症”是什么病呢？专家指出，其实它就是“良性阵发性位置性眩晕(BPPV)”的俗称，是由于位于内耳的“耳石”脱落引起的短暂的眩晕，所以称之为“耳石症”。

这个疾病最大的特点就是眩晕发作与头位变动相关，症状可随着体位变动而出现或者加重。专家告诉记者，在门诊经常有一些“耳石症”病人，最初发病时误以为病因是颈椎病、睡眠质量不

佳、血压不稳等，辗转多个专科、治疗效果不佳后才得知，这些危险信号的背后都有“耳石症”的身影，最终到耳内科门诊求助。

专家指出，“耳石症”的主要临床表现有当改变头位或体位（躺下、床上翻身、低头或仰头）时，可出现反复发作的、短暂的眩晕，持续时间数秒到1分钟左右不等，可伴恶心、呕吐、出汗等症状。“耳石症”发作间歇期常无症

状，也有部分患者眩晕发作后可出现头昏乏力、头重脚轻及漂浮感。

专家指出，“耳石”是内耳的碳酸盐结晶，属内耳的正常结构。正常情况下“耳石”是附着于椭圆囊耳石膜上的，当一些致病因素导致“耳石”脱离，这些脱落的“耳石”运动到半规管内，牵引半规管内淋巴液的流动，刺激半规管毛细胞，导致机体眩晕。

多种疾病

与“耳石症”有关联

“耳石症”的产生与多种因素有关。它往往继发于全身基础疾病，例如动脉硬化、高血压、糖尿病等不良因素可致内耳供血障碍，末梢神经病变。椭圆囊囊斑上的耳石膜因营养不良而变薄，位于耳石膜上的“耳石”由于“根基不稳”脱落进入并沉积于半规管。

骨质疏松

专家指出，国外研究中老年女性耳石症患者中，骨质疏松症的发病率高达75%，而正常对照组仅为4%，由此可见骨质疏松症可能与“耳石症”的发生存在

千丝万缕的联系，其致病机理还需要深入研究。

头部外伤或耳部手术

头部受外力撞击或头部加速运动后立即停止，如挥鞭样损伤可致本病；一些中耳、内耳手术如镫骨手术时，可因局部压力或镫骨足板嵌入前庭窗继发耳石脱落而致本病发生。

其他耳部疾病

“我不仅眩晕，而且耳鸣、听力时好时坏，之前有医生说我患了梅尼埃病，现在又诊断出耳石症，那我到底患了哪种

病？”这是眩晕门诊专家常常被问到的问题。这样的疾病经过和诊疗经历的确给不少人带来困扰。

原因在于，“耳石症”可继发于如下多种耳科疾病，按照发生率排序依次有：突发性耳聋合并眩晕、梅尼埃病、前庭神经炎、病毒性迷路炎、中耳乳突感染性疾病、外淋巴瘘等疾病，均容易引起耳石颗粒的脱落凝集而诱发此病。

而继发于梅尼埃病的“耳石症”同时具有梅尼埃病和“耳石症”的特点，复发率较高，治疗起来疗程也相对较长。

手法复位治疗

有效率可高达八九成

总体来说“耳石症”的治疗效果非常不错，首选手法复位，辅以药物治疗，往往有立竿见影的效果——这是被冠以“良性”称谓，并被传说为“好治”的原因。但是约有一到两成患者眩晕反复发作，尤其是继发于糖尿病、梅尼埃病的，以及女性更年期发病的。专家指出，对于这些顽固“耳石症”患者来说，病因比较复杂。

有些人属于“耳石”一次性脱落过多。例如外伤所致的“耳石症”容易反复，常常是由于剧烈外伤导致耳石脱落过多，大范围弥散在半规管内，耳石复位困难且过多的耳石不易吸收，所以造成疾

病迁延不愈。

有些人属于“耳石”持续不断脱落。内耳微循环障碍没有改善也是造成疾病反复的原因，耳石器供血不足，营养不良，从而“根基不稳”导致耳石反复脱落入半规管，最终可致“耳石症”反复发作。

还有些人属于“耳石症”残余症状持续。约有10%的患者在复位之后持续存在头昏乏力、头重脚轻及漂浮感。这种残余症状持续存在的原因可能与半规管内仍存在微量耳石颗粒、椭圆囊功能障碍以及长期眩晕引发的精神心理障碍有关。

专家表示，绝大部分“耳石症”治疗

效果良好，手法复位治疗的有效率可高达79.4%—92.7%，但仍有12.8%—15.3%的患者需要两次或多次复位。如果首次手法复位治疗后症状减轻，但仍有天旋地转感、不稳感、头昏沉感、头重脚轻感，需要1周后复诊，判断治疗效果，并考虑再次复位治疗，并且辅以前庭康复训练。前庭康复训练是一种物理训练方法，通过中枢适应和代偿机制改善患者前庭功能，减轻前庭损伤导致的后遗症。前庭康复训练可作为BPPV患者耳石复位的辅助治疗，用于复位效果欠佳以及复位后仍有头晕或平衡障碍的患者。

耳内潮湿发痒 当心长了真菌

相关链接

耳朵湿湿的还发痒，却没有挖出耳屎，这是怎么回事？外耳道潮湿而痒，多为外耳道真菌病。致病的真菌种类有很多，以曲霉菌、青霉菌及念珠菌较常见。游泳、淋浴、中耳流脓、耳内滴入各种抗菌药物、挖耳损伤等，均为诱发因素。

外耳道真菌病在早期表现为耳内发痒，有闷胀感，还有少量水样分泌物。时间长了，因外耳道表皮脱落，与菌丝体共同形成痂皮，阻塞外耳道或覆于鼓膜表面时，可出现听力减退及耳鸣。若伴有细菌感染，可引起外耳道内肿胀、疼痛。

专家检查患者的外耳道，常见到外

耳道深部有白色、灰色、黄色或烟黑色霉苔，如薄膜，有时呈筒状、块状。取样置于玻璃片上，滴加少许10%氢氧化钾溶液并适当加温，放到显微镜下即可见到菌丝体或芽孢状物，这时诊断就明确了。一般可采取在外耳道内滴入少许3%水杨酸酒精溶液，或用棉签蘸少许达克宁霜、克霉唑软膏涂抹外耳道等方法进行治疗。

预防外耳道真菌病，可以采取以下措施。

别经常挖耳 频繁挖耳有可能人为地将真菌带到外耳道中，而且耳屎有一

定的抑菌作用，经常被清理干净，也使得耳道失去了一道防护屏障。

保持耳内干燥 保持外耳道干燥，不给喜欢潮湿的真菌生长提供土壤。如果游泳、洗头时外耳道进了水，可将头偏向进水的耳朵并朝着地面，同侧单脚着地跳跃几次，使耳中水在震动时流出。

不滥用抗生素 在外耳道长期滴入抗生素也容易引起真菌感染。细菌和真菌有拮抗作用，如果抗生素用得多了，细菌受到抑制，真菌就会大量繁殖。所以，没有明确细菌感染指征，没有医师指导，切勿滥用抗生素。综合新华网消息

这7类人 尤其要少吃盐

“盐是百味之首”，没有盐，再好的厨师也做不出美味的菜肴。随着我们身边的美味越来越多，盐过量带来的健康风险也越来越大。

过多的盐(钠盐)会升高血压，而高血压是发生心脏病和中风的首要危险因素。同时，高钠饮食是食管癌、胃癌、脑卒中、心血管病、高血压等疾病的高危因素。世界上大多数人都吃盐太多，而中国是“重灾区”。世界卫生组织和中国营养学会都推荐每日食盐摄入量不要超过5克，而据最新调查，中国人的人均食盐摄入量超过了10克，是推荐量的两倍。

少吃盐，应该成为健康共识，而下面几类人更要少吃盐。

1.经常头疼的人

有最新研究让受试者分别食用高盐、中盐、低盐的饮食各30天，结果发现，每天吃8克盐的人比那些吃4克盐的人头疼次数多1/3以上。想想你突然头疼的经历，是不是那天的菜盐放多了？

2.容易水肿的人

人体内的水分滞留情况和钠的摄入量密切相关。有研究表明，钠的摄入量过多会引起水肿、头疼、腹胀等一系列症状。尤其对女性来说，月经前几天，情况会更加明显。

3.肠胃不好的人

摄入大量含盐量高的食物会使胃里保护性黏液的黏度降低，从而降低它对胃壁的保护作用，使胃壁更容易受到伤害，导致胃病的发生。长期大量摄入高盐量的食物也会增加患胃癌的风险。

4.皮肤差的人

由于渗透压的作用，当摄入大量盐以后，身体中的水分会减少，排出身体的水分会增加，从而会导致皮肤缺水，不利于保湿。

5.慢性咽炎的人

过量的盐会导致咽喉黏液增加，使嗓子更加浑浊不清。咽喉经常发炎或者患有咳嗽的人，一定要减少盐的摄入。包括瓜子、油炸花生等表面含有大量盐的坚果炒货也要少吃。

6.肾病和高血压患者

肾脏是钠排出体内的必经通道，盐分摄入过量会加重肾脏的负担。而过量钠也会引起高血压。因此，肾脏不好的人、高血压患者都要少吃盐。

7.骨质疏松的人

有句话说得好：“少吃盐等于多补钙。”当盐分摄入量过多的时候，身体会努力把多余的钠排出，但同时也会增加尿钙的排出量。这会加重骨质疏松。

那么问题来了，我们炒菜时控制不住自己颤抖的双手，到底该怎么减盐呢？

烹饪和准备食物时，少放盐，同时减少使用咸的酱料和调味品（如酱油、汤料或鱼露）。

做菜的时候，适当使用酸味调料，增加你对咸味的敏感度。同时少用甜味调料，因为甜味会掩盖咸味。

最后放咸味调料。这样调料能停留在食物表面，减少用量。

避免食用含盐量高的零食，尽量选择新鲜的健康零食而不是加工食品。

使用罐装或干燥的蔬菜、坚果和水果时，选择不添加盐和糖的品种。

不在餐桌上摆放盐和咸的调味品，避免养成添加它们的习惯。

阅读食品包装上的营养标签，选择钠含量低的产品。据人民网