

整天昏昏沉沉 竟是焦虑导致

头晕最常见的原因并非颈椎病,压力大、耳石脱落等也会引发

出现头晕,很多人都会想到血压高,或者是颈椎问题、脑供血不足等引发。其实,引起头晕的原因很多,可能是情绪焦虑所致,也可能是耳朵引起的。记者就头晕这一话题,采访相关医生,请他们为大家科普常见引起头晕的病症,以及头晕发生后如何处理。

文/记者 汪燕妮 龚小莞 通讯员 陈嘉俊 江昌铭 漫画/小牛

躯体化症状

案例 头晕以为脑供血不足 一查却是因为焦虑

50来岁的市民黄女士,一段时间来经常觉得头晕,头昏沉沉,什么事都不想做,到诊所就诊,被告知是脑供血不足,服用了一段时间的活血化瘀药物,症状改善并不明显。

前不久,她来到复旦中山

厦门医院就诊,神经内科执行主任费国强检查后发现,黄女士的头晕症状,是压力大、焦虑引起的躯体化症状。通过神经内科及心理医学科医生专业疏导,以及针对性用药,黄女士的症状明显缓解了。

分析 属精神障碍 会引发失眠多梦胃肠紊乱

所谓躯体化症状,也就是躯体症状障碍,是一类精神障碍,患者长时间担心或坚信自己得了某种躯体疾病。费国强表示,躯体化症状在女性头晕患者中并不少见,这与现代女性职场、家庭压力大,自身性格特点、睡眠障碍等多种因素有关。当压力超过她所承受的底线,容易出现失眠多梦、胸闷气

短、疲劳易累、肌肉酸痛、胃肠紊乱等一系列症状。黄女士所表现的头昏,仅仅是其中的一种表现。

治疗头晕需要有针对性,类似黄女士这样的属于系统性疾病导致的非特异性眩晕,还包括血压不稳定、贫血、某些药物过量等内科疾病及医源性因素引起的头晕。

提醒 颈椎病类型多 椎动脉受压才会导致头晕

说起头晕,不少人的第一反应“是不是脑供血不足引起的?”还有一些伏案工作者会想到是不是颈椎不好导致。

费国强表示,这是个误区。很多人认为颈椎病会导致眩晕,其实事实并非如此。根据文献报道,导致头晕的最常见的是一般医疗原因(比如感染、贫血、血压等),其次是耳部或者是前庭因素。

其实颈椎病类型很多,只有当椎动脉受压严重,后循环缺血才会导致头晕的发作,其他颈椎病如椎间盘突出、椎管狭窄,或者神经根压迫,只会导致颈肩膀肌肉紧张酸痛,及手臂发麻等症状。

链接

头晕可以分为两类 有些患者有濒死感

真正意义上的头晕,根据特点分为前庭周围性头晕和前庭中枢性头晕两类。费国强提醒,前庭中枢性的眩晕,虽然眩晕症状不一定严重,但往往累及小脑、脑干等重要中枢神经结构,要引起重视,建议及时就诊,完成专科检查,并做必要的辅助检查,如CT、核磁共振、血管成像等。当突发头晕合并言语缓慢、行走不稳、肢体无力、吞咽困难等症状时,最好第一时间到医院就诊,很可能是后循环脑卒中的表现。

费国强介绍说,临床上比较常见的是前庭周围性眩晕,发作时眩晕症状明显,患者主观感觉很难受。发作时往往与体位变化相关,有些患者即使睡觉翻身也发作,部分患者低头、仰头时明显,不敢睁眼、不敢变换体位。同时合并有明显的植物神经症状,比如心慌心悸、恶心呕吐、出冷汗及肢体无力等表现,甚至有些患者有濒死的感觉,往往比较

焦虑紧张。

前庭周围性头晕病因很多,比如耳石症、梅尼埃病、前庭神经炎、内听动脉血管硬化狭窄等。

耳石症

案例 早晨起床天旋地转 原来是耳石移位了

29岁的王女士早晨起床的一瞬间,突然感觉天旋地转,恶心想吐。她到一家医院各科室检查一圈,都未发现病因,不是高血压也不是颈椎病。后来她又转到厦门市中医院耳鼻喉科就诊,经过检查,原来是耳朵里的小石头移位了,被诊断为耳石脱落引起的耳石症,眩晕就是耳石症导致的。

厦门市中医院耳鼻喉科主治医师叶海杉说,耳石是人耳朵里的一个构造,每个人都有,它本身的结构是碳酸钙的结晶,当耳石内环境不稳定,可能耳石就会脱落。耳石症发作与体位改变有关,通过简单的体位试验,依据典型的临床表现就可以判断是不是患有耳石症。例如让患者半坐于一张硬板床上,快速躺下,然后头向一侧转45度,如果出现短暂的旋转性眩晕,眼睛也出现无法控制的运动,即耳石症非常典型的眼震症状。

分析 老年人是高发人群 年轻人熬夜也会发作

叶海杉介绍,眩晕是临床常见的症状,其中有不少是耳科的疾病引起的。但由于认识不够,患者大多辗转就诊于神经内科和骨科,忽略了耳科疾病方面的检查,导致眩晕不能得到及时明确的诊断和治疗。

耳石症是目前眩晕人群里最常见的疾病,尤其老年人是高发人群,人老了耳石比较脆弱,做一些幅度比较大的运动如跑、跳等,就很有可能引发耳石症。围绝经期的女性,雌激素水平的下降加快了钙的缺失,耳石症发病率、复发率都会相应升高。

此外,年轻人作息不规律、劳累、熬夜、情绪波动等引起内环境紊乱等,都会导致耳石结构不稳定甚至脱落,成为耳石症患者。

提醒 没有药物可预防 复位之后防复发

叶海杉说,耳石症确诊之后,最简单的治疗方法就是复位,80%的耳石症患者通过手法复位就可以恢复正常,让脱落的耳石远离刺激位置,重新回到前庭内,使眩晕症状消除。还有些患者的耳石症不是一次复位就能完全成功,还要服用一些配合改善前庭功能的药物后再复查。

他特别指出,耳石症没有药物可以预防,耳石复位后也难以重新长住,容易有新的耳石脱落导致复发。要保护好耳朵和头部,避免受伤。他还建议眩晕患者在其他科室不能明确病因的情况下,要到耳鼻喉科进行相应的听力学和前庭功能检查,避免造成后续严重的耳前庭功能损伤。

支招

头晕突发不要紧张 卧床减少头部活动

市民遇到头晕发作的时候,该如何处理呢?费国强提醒,首先不要过度紧张。越焦虑紧张,伴随的植物神经症状越明显,患者越难受;其次观察除了眩晕以外,有没有其他症状,比如前面提到的言语缓慢、吞咽困难、肢体无力等,如有,要及时送医。第三,头晕发作时,尽量卧床少动,减少头部活动,如有呕吐时,尽量侧卧,避免误吸。第四,对于经常发作的体位相关性眩晕,可以在家尝试复位治疗(具体可咨询专科医生)。对于头晕经常发作的人群,家庭可以备一些常用药物,比如晕车晕船药物(如茶苯海明)、倍他司汀等来缓解症状。当然,如有条件,第一时间送医治疗,既安全又靠谱。



厦门思明瑞来春中医门诊部

(闽-厦-思)医广[2022]

第04-27-02号

电话:0592-5363903

地址:湖滨北路育秀中心裙楼1-2楼(体育东村公交站旁)