

眩晕挨了六年才找到“病根儿”

中西医结合破解“天旋地转”之谜

大咖健康课

猛地起身,天花板在转;躺下闭眼,床像在海面漂——这种“天旋地转”的失控感,正困扰着无数人的生活。眩晕,远不只是“头昏”那么简单,它背后究竟藏着哪些疾病?记者走进南京市中医院脑病科,专访副主任惠振,揭开这场“时空错乱”背后的诊疗真相。

扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖



专家介绍

惠振,主任中医师,医学博士,南京市中医院脑病科副主任,英国圣乔治医院访问学者,江苏省第一批援疆干部人才,中华中医药学会名医学术研究会委员、南京中医药学会脑病专委会副主任委员,江苏省“333”高层次人才,主持完成国家自然科学基金等课题多项,获江苏省医学新技术引进奖2项。从事中西医结合治疗神经系统疾病方向研究。

眩晕好像扎了根,六年才找到“病根儿”

眩晕发作时天旋地转、恶心呕吐,站不住、睁不开眼——这样的痛苦,60岁的南京市民冯女士(化姓)整整扛了六年。

2020年11月,冯女士被眩晕第一次击中。天旋地转,不敢睁眼。那一回发作时间不长,外院考虑是耳石症,住院治疗好后好转。但从那以后,眩晕就像在她身体里扎了根。

2021年一次,2022年两次,发作时长越来越久,严重时需到医院挂水。冯女士先后做了多次核磁共振,甚至接受了脑血管造影手术,只为排除脑梗风险。六年间,她跑了不少医院,做过脑血管造影,查了无数次CT和核磁,诊断从耳石症到短暂性脑缺血发作,从梅尼埃病到各种“不明原因眩晕”,药吃了不少,症状却越来越重。

“从2022年开始的近四年时间里,眩晕发作变得像上了闹钟一样规律。”冯女士说,每隔八到十天眩晕准时“报到”,每个月都要发作两到三次。每次发作持续数小时,伴随剧烈恶心呕吐、畏光畏声,“眼睛都不敢睁”。今年6月,到南京市中医院就诊前一周,病情再度加重,几乎每天都发作,整个人被眩晕折磨得几近崩溃。

惠振团队为她做了系统性检查,逐一排除了中枢性严重脑损伤后,最终锁定了一个此前从未给出的诊断——前庭性偏头痛合并梅尼埃病。“这是两个病的叠加。”惠振解释。

明确病因后,团队早期使用激素快速控制症状,随后叠加口服药物稳住病情,同时配合中药方剂和针灸治疗。出院至今两个月,冯女士再未发作过之前明显的眩晕症状。

“虽然这类疾病很难做到彻

底不复发,但它是一个可以控制的慢性病。”惠振说,“找到病因,就能控制发作频率、减轻发作程度。对患者来说,这已经是很大的改善。”

眩晕≠“脑子有病”,七八成问题出在耳朵

惠振介绍,眩晕在医学上有明确的界定,“看东西会转,或者感觉在漂移、上下浮动,产生空间的错觉”,这与普通头昏、头晕存在本质区别。他指出,眩晕主要分为两大类:一类为中枢性眩晕,由脑部病变引起,包括脑血栓、脑梗死、颅内炎症甚至占位性病变。另一类为周围性眩晕,亦称耳源性眩晕,根源在于内耳前庭系统。“以眩晕为主要表现的患者中,约百分之七十至八十属于周围性、耳源性眩晕。”惠振说。

据了解,在门诊病例中,耳石症是最为常见的耳源性眩晕,“从少年至老年均有发生”。其发病机制在于内耳前庭中的微小耳石自原有位置脱落,进入半规管,随头部位置改变而滚动,刺激平衡感受器,从而诱发剧烈眩晕。此外,梅尼埃病、前庭神经炎等亦属周围性眩晕范畴。相比之下,中枢性眩晕相对少见,且大多以头昏、头晕形式呈现,而非旋转性眩晕。

病症结合,中西医联手“稳住”眩晕

正是鉴于眩晕病因的高度复杂性,记者了解到,南京市中医院脑病科专门开设眩晕专病门诊,配备前庭功能检查室,构建了多专业一体化诊疗平台。惠振在门诊中遇到不少辗转多年、多方求治无效的患者,其病因往往非单一因素所致,而系多种疾病叠加或相互诱发,须经系统性排查方可明确诊断。

作为国家中医药管理局重点专科,科室坚持“病症结合”原则。首先借助现代医学手段明确疾病诊断,继而发挥中医药特色优势进行干预。

惠振提到,在中药方面,科室总结出针对六种常见眩晕疾病的基础方剂。针对每种疾病有一个相对固定的方药底方,同时中医讲究辨证论治、个体差异,在基础方上再根据患者的具体体质和表现进行加减化裁。针灸方面,常用“五风穴”——耳后的翳风、风池等穴位,配合百会、晕听区等头部穴位进行针刺。

此外还有头颈部刮痧、穴位贴敷等非药物疗法,对颈源性头晕等也有独特疗效。

出现这些“危险信号”,别再自己买药吃

“对于头晕这个症状,不管医生还是患者,首先要尽快识别它到底有没有生命危险。”惠振强调。他列出了几个必须高度警惕的“危险信号”。

一是复视,也就是看东西重影。“特别是双眼复视,两只眼睛同时看时有重影,闭上一只眼就没有了,这很可能是眼球活动出了问题,往往是中枢性的信号。”

二是口角歪斜、言语不清,讲话大舌头,或者想表达却说不出。三是头晕合并持续不缓解的头痛,特别是以前从未发生过、现在新发的持续性头痛。

四是偏侧肢体麻木无力。“头晕严重时恶心呕吐,有些人会感觉四肢麻木,这倒不一定危险。最需要注意的是偏侧出问题,一侧肢体无力、麻木、不对称,这才是真正的红色警报。”惠振说。

专家提醒,出现以上信号一定要及时就医,千万不要自己去药店买止晕药。“有些止晕药会引起心率增快、口干潮红、影响血压,有些还会影响眼压,青光



眼患者根本不能吃。特别是老年人,本身有高血压等基础病,盲目用药可能适得其反。”惠振强调,眩晕只是一个症状,不是一种疾病,用药物强行压住症状,不等于解决了背后的病因,反而可能掩盖真正的问题,延误治疗时机。

生活调护,能让眩晕“少来一半”

惠振指出,常见的眩晕疾病可以通过生活方式干预来预防的。对于耳石症的预防,建议避免长时间保持同一姿势,适当活动颈部,避免持续低头或侧卧看手机屏幕,“一个姿势躺在那看,一看看几个小时,一个位置高、一个位置低,耳石就容易受重力影响脱落。”

对于前庭性偏头痛的预防,重点在饮食和作息。这是青年女性中第二常见的眩晕疾病。“奶油、巧克力、绿茶、味精,还有夏天的冷饮、腌制品,这些都可能诱发发作。”惠振说,熬夜、情绪紧张也是重要诱因。对于已有前庭性偏头痛病史的患者,适当规避这些食物、保持规律作息,能明显减少复发频率。

还有一种持续性姿势-知觉性头晕,与焦虑抑郁情绪密切相关。惠振说,中医药在调节情绪方面有独特优势,对于这类因情志因素引发的眩晕,内服中药配合情志疏导,往往能取得不错的效果。

配料表干净“0添加”,就意味着更健康吗

很多人买零食、酸奶、饮料的第一准则是翻到背面看配料表!配料越短、名字越眼熟,就觉得是“干净食物”,默认等于健康。近年一些打着“配料表干净”“0添加”旗号的食品越来越多地出现在货架上,但配料表干净就一定健康吗?

所谓“干净的配料表”,通常指配料种类少,没有看不懂的人工添加剂(防腐剂、人工色素、香精等),原料都是小麦、牛奶、鸡蛋这类日常食材。举个例子:纯牛奶,配料只有生牛乳,属于典型干净配料。

但配料表简短不等于营养更好,添加剂种类多也不代表风险更高。评价食品添加剂安全

性,关键要看是否符合使用范围和限量,以及实际摄入量。

所谓“配料表干净”,也可能有这些坑点——

1.配料干净,但热量、糖分、脂肪超标。例如:原味椰子干的配料只有椰子,配料表超干净,但脂肪很高,吃多容易热量超标;纯蜂蜜的配料只有蜂蜜,没有添加剂,本质却是大量果糖,控糖人群不能多吃;无添加果干的配料只有苹果/无花果,没有防腐剂,但水果脱水后糖分高度浓缩,少量就会摄入很多糖。

而添加剂≠洪水猛兽,国标允许使用的食品添加剂,在规定剂量内使用,对人体是安全的。很多添加剂是为保鲜、防止食物

变质,避免产生有害物质。

2.“0添加防腐剂”,未必更健康。以香肠为例,其生产过程中通常需要使用防腐剂亚硝酸盐,以抑制肉毒梭状杆菌的生长。若不添加,肉毒梭状杆菌可能会大量繁殖,产生剧毒的肉毒素,1微克肉毒素就足以致命。而蜂蜜(高糖)、腌渍食品(高盐)等食品,由于自身特性不适合微生物生长繁殖,本就不需要添加防腐剂。

建议挑选食品时,先看配料表,优先配料简单,靠前几位不是白砂糖、植物油的产品;再看营养成分表,重点盯4项——能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物(糖)。

据江苏疾控

25岁小伙突然背部“爆痘” 自行涂抹药膏反而越长越多

25岁的小王(化姓)是一家互联网公司的程序员,平时工作忙、压力大,加班熬夜是家常便饭。几个月前,他的背上莫名冒出一片密密麻麻的红疙瘩,摸上去糙得像砂纸。一开始,他以为是夏天出汗多闷出来的“青春痘”,凭借过往经验,自行购买了祛痘洗面奶、祛痘药膏,每天搓洗涂抹。可一个月下来,“痘痘”非但没消,反而从肩胛骨逐渐蔓延到后腰,数量也翻了好几倍。

“穿T恤都磨得难受,晚上躺床上也痒得翻来覆去睡不着。”小王实在扛不住了,来到宁波市第二医院皮肤科就诊。接诊的王晓露主治医师用玻片轻

轻刮取皮损处的脓性分泌物,放在显微镜下观察——视野里密密麻麻全是圆形厚壁孢子,是马拉色菌的典型特征。王晓露告诉小王,普通痤疮(“青春痘”)是细菌感染,马拉色菌毛囊炎是真菌感染。小王需要接受规范的抗真菌治疗。按医嘱用药两周后,小王后背的瘙痒感明显缓解。一个月后,红疙瘩基本消退。

“很多人皮肤上出了毛病,第一反应不是去医院,而是自己先买点药膏涂一涂。”王晓露说,皮肤病的种类繁多,很多症状看起来相似,背后的病因却完全不同。用错药不仅治不好病,还可能让情况变得更糟。宁波晚报