



# 姿势一变就眩晕 或是耳石症

最近,年过六旬的张女士在睡觉时,突然出现身体不能向一侧翻身的状况。只要身体偏向一侧,立即感到天旋地转,并伴随恶心、呕吐;当睡姿回到正中时,眩晕又立刻消失。家人带她到多家医院就诊,并先后检查了头颅、颈椎、心脏等多个器官和部位,都没有发现问题。后来到长沙市第三医院耳鼻喉科就诊,该科医师根据张女士的症状和相关检查结果,确诊张女士所患疾病为“耳石症”。随后采用手法复位的方法,前后不过5分钟,张女士的症状就完全消失了。

张女士和家人都十分困惑:耳石症是什么病?耳朵里面怎么会长“石头”?为什么还会引起头晕?

## “石头”长在耳朵里 还会玩“漂移”

“耳石症”是良性阵发性位置性眩晕的俗称,是指头部迅速运动至某一特定位置时,出现的短暂阵发性发作的眩晕伴眼球震颤。由于眩晕与头位改变有很大关系,患者常表现为起床、躺下以及翻身或头部突然转向时,随即出现天旋地转,严重者伴有恶心呕吐,甚至无法起床。

绝大部分人只知道耳朵是听觉器官,而对于耳朵还承担着维持人体平衡的功能却鲜有人知。在平时生活中,人们之所以能够正常活动而无眩晕症状,是因为耳内有维持人体平衡的结构——前庭和半规管。前庭最重要的组成部分就是椭圆囊和球囊,椭圆囊和球囊的结构内有感受重力变化的碳酸钙盐结晶,形状像石头,故称耳石。

正常情况下,耳石是在椭圆囊和球囊内的,在老年退行性病变、外力、炎症或循环障碍等因素的影响下,耳石脱落,“漂移”至半规管内,从而刺激前庭神经,导致人体出现剧烈眩晕、呕吐、眼震等情况,即“耳石症”。

## 答读者问?

问:手法复位的原理就是让脱落的耳石回到原来的位置,发作时患者是否可自行变换头部位置进行复位?

答:耳石症的手法复位看似简单,但是必须由专业医生进行。患者不可自行或请非专业人士复位。因为耳石可脱落进入三个半规管中的任意一个或两个,而每个半规管耳石症的手法复位方式完全不同,医生会根据患者影像检查结果和受累的半规管不同,给予不同的复位治疗,才能达到复位效果。

对于伴有颈椎病、心脏病或年龄较大的患者,医生则会根据患者的自身情况调整治疗方案,而患者或非专业人士自行复位往往达不到效果,甚至会适得其反,加重病情。

问:复位后是不是就可以一劳永逸了?

答:接受手法复位治疗后的患者还要遵循以下几点:

1、复位后不可马上走动,更不宜驾驶机动车。患者可在观察室内留观半个

## 门诊眩晕 40%因耳石症所致

眩晕是门诊患者常见的症状和就诊原因,而40%以上的眩晕是因耳石症所致,但由于能引起眩晕的疾病多种多样,再加上患者对该病认识上的一知半解,往往误以为是颈椎病或是脑供血不足而常常辗转于多个科室,导致误诊率很高。

实际上,眩晕按病变部位和病因大致可分为前庭中枢性眩晕、前庭周围性眩晕和非前庭性眩晕。

前庭中枢性眩晕是由脑血管疾病所引起的,患者大多表现为左右摇晃、上下浮动的眩晕,且持续时间较长,发病时可有意识丧失等神经系统表现,如小脑出血、后循环障碍等疾病。

前庭周围性眩晕患者多突然发病,症状较剧烈但持续时间很短,患者常感到自身或四周景物旋转或摇摆,发病时意识清楚,症状多可自行缓解,多见于耳石症、梅尼埃病、突发性耳聋等耳鼻喉科疾病。

非前庭性眩晕多由其他原发疾病继发而来,比如青光眼、高血压、冠心病、糖尿病、颈椎病、慢性酒精中毒等,患者眩晕症状多为漂浮感、倾斜感或晃动感等。

## 手法复位是首选治疗方法

耳石症的治疗包括手法复位、药物治疗、康复训练、平衡功能训练和手术治疗等方法。目前,首选的治疗方法当属手法复位。该方法是耳鼻喉科医生通过一定的手法和步骤,调整患者头部及身体位置,让脱落至半规管的耳石重新回到椭圆囊内,使其不能刺激前庭神经,眩晕也就不再发生。就像滚珠游戏,在迷宫内,滚珠无序滚动,导致平衡失调,医生通过手法复位,将迷宫内无序滚动的滚珠复位到原来的位置上,恢复平衡。与传统的治疗方法相比,手法复位不需服药、无创伤、治疗时间短、无严重并发症,整个复位过程仅需几分钟。

耳石症在各种导致眩晕的疾病里面是最常见的一种,治疗起来不难,但知晓率极低。如果患者能得到早期诊断,一般经过1-2次手法复位,90%患者都能迅速摆脱眩晕的困扰,并且远期效果良好。当然也有少部分患者会复发,复发后仍可再次进行手法复位。如果多次手法复位后效果欠佳,则要考虑行手术治疗。

## 耳石症患者年轻化 “低头族”多见

耳石症患者过去多见于中老年人,需要警惕的是,目前发病正趋于年轻化。

一方面是由于社会的竞争激烈导致年轻人心理压力、作息不规律、熬夜,使得此病的年轻化趋势日益明显;另一方面,由于不正确使用电子产品,长时间低头看手机、使用电脑,影响了耳部的供血,使得“低头族”中得耳石症的患者越来越多。有的人常在突然改变头部姿势后就出现天旋地转的现象,甚者连轻轻转头都感觉眩晕恶心。过度疲劳和体位的急剧变化是耳石症的两大诱因。

耳石症的特点与头位变化有关,发作时间很短,有经验的医生通过检查还可以发现特殊的眼球运动变化。生活中,如果躺在床上左右翻身、躺下或坐起、低头或抬头时,出现了眩晕、天旋地转,伴有恶心呕吐、出汗心悸等症状,持续时间很短,大多在1分钟之内缓解,再次改变体位又出现,这个时候就要考虑是不是患上了耳石症。

当然,对首次出现眩晕的患者,还需先排除中枢系统疾病,如脑出血、脑梗塞等。

苏雨霞



## 不识头昏与眩晕 易走冤枉路

临床统计发现,在门诊中,很多患者将头昏和眩晕混为一谈,认为这两种症状是一回事,在就诊时往往表述不清,延误诊疗时间,多走冤枉路。其实这两者之间是有区别的:

眩晕,是指自身或者周围环境物体旋转或摇晃的一种主观感觉障碍。发作时,患者常感到天旋地转或周围物体左右摆动、上下浮动,伴恶心呕吐、面色苍白、出冷汗、心率过快或过缓、血压

升高或降低等。

头昏,大多表现为一种无法言喻的头部不适感。主要表现为行走、坐卧等看东西过程中,间歇性地出现头重脚轻。患者常描述为昏昏沉沉、不清醒,但不伴有视物旋转。比如感冒时,就有头昏的情况,伴有疲惫、无精打采等精神症状。

所以,来就诊的患者应尽量准确地描述自身的病情,为正确就医、及早治疗打下良好的基础。

严湘

小时,无任何不适症状后再离开。

2、复位后2-3天内,不可进行剧烈运动,尤其是摇头、低头、跳跃等,容易诱发耳石再次脱落,引起眩晕再次发作。

3、复位后,躺下、起床或翻身时动作应缓慢,不可做抬头、低头等诱发动作,比如捡拾物品、打扫卫生、晾晒衣服等。

4、养成良好的生活、饮食习惯。保证充足的睡眠,避免熬夜或过度劳累,注意日常清淡饮食,避免进食过于辛辣刺激性食物,忌烟、酒、浓茶等。

长沙市第三医院耳鼻喉科  
副主任医师 杨明  
主治医师 易恩欢  
护士长 涂盛青  
(胡冰峰 整理)