



眩晕症不神秘 一文读懂它

眩晕症，这个神秘的名字常常让我们感到陌生又好奇。眩晕是我们生活中常有的一种不适症状，它表现为一种自身或周围环境旋转、摇晃的感觉。现实生活中，有些人可能只是偶尔感到头晕目眩，而有些人则会持续地遭受这种困扰。那么，眩晕症到底是什么？日常有哪些表现？今天，就让我们一同来揭开眩晕症的神秘面纱。

什么是眩晕症？

眩晕症，又称为头晕症或失衡症，是一种常见的神经性疾病。主要表现为短暂或持续性的头晕、失衡感、摇晃感等。眩晕症的病理机制涉及多个系统的相互作用，如前庭系统、视觉系统、神经系统等。这些系统共同协作，帮助我们保持身体的平衡和空间定位。

眩晕症主要涉及前庭系统的功能障碍。前庭系统位于耳内，包括三个半规管和前庭神经，负责感知头部运动和空间位置。前庭系统功能的紊乱可能是由于内耳炎症、耳石脱落、梅尼埃病等耳部疾病引起的。

眩晕症日常有哪些表现？

- 头晕目眩** 眩晕症患者在日常生活中常感到头晕目眩，头部有旋转、摇晃或漂浮的感觉。这种症状可能持续数秒至数分钟，甚至数小时，从而影响患者的生活、学习和工作。
- 失衡感** 眩晕症患者在行走或站立时可能会感到身体失衡，容易跌倒。特别是在转头、弯腰、上

下楼梯时，失衡感尤为明显。这种症状会影响患者活动的范围和独立性。

- 恶心呕吐** 眩晕症患者常伴有恶心、呕吐的症状，尤其是在头晕目眩发作时更为明显。这种症状可能导致患者食欲减退、体重下降，严重时甚至可能引发脱水、电解质紊乱等并发症。
- 焦虑抑郁** 由于长期的头晕目眩和失衡感，许多眩晕症患者可能会产生焦虑、抑郁等心理问题。这些心理问题会导致患者的生活质量下降，甚至影响其与家人、朋友的关系。
- 睡眠障碍** 眩晕症患者常伴有睡眠障碍，如入睡困难、早醒、多梦等。这些症状易使患者在白天感到疲劳、注意力不集中。
- 前庭功能障碍** 眩晕症患者在日常生活中可能会出现对头部运动和空间位置的敏感性增加。他们在乘坐交通工具、观看电影等需要头部运动的情况下，有时会感到头晕目眩。
- 视觉障碍** 眩晕症患者可能伴有视觉障碍，如视力模糊、眼球震

颤、视野缩小等。这些症状会影响患者的阅读、驾驶等能力，严重者会影响其日常活动。

眩晕患者生活中要注意哪些事？

- 保持良好的作息习惯** 患者生活中要确保充足的睡眠，遵循规律的作息时间。在白天，可以通过短暂休息和午睡来恢复精力。睡前避免过度使用电子产品，以便让大脑得到充分休息。
- 避免过度疲劳** 长时间疲劳可能加重眩晕症症状，影响生活质量。在工作中，注意定时休息，每隔一小时左右进行一次伸展运动。休息时，选择舒适的坐姿，避免颈部和肩部过度劳累。
- 适当锻炼** 进行适当的有氧运动和力量训练，如散步等。适当的锻炼有助于改善血液循环，提高身体平衡能力，降低眩晕症发作的风险。锻炼时遵循循序渐进的原则，避免过度劳累。
- 保持良好的心理状态** 学会

调节情绪，避免焦虑、抑郁等心理问题。可以尝试进行冥想、深呼吸等放松技巧，以缓解压力。遇到压力时，及时与亲朋好友沟通，寻求支持。

5. 适应性前庭康复训练 进行适应性前庭康复训练，如眼球运动、平衡训练等。在训练过程中，遵循专业指导，切勿盲目进行。在训练初期，宜从简单的动作开始，逐渐增加难度。

总之，眩晕症作为一种常见病症，不仅影响患者日常生活，还可能导致焦虑、抑郁等心理问题。所以，在保持良好的作息习惯、适当锻炼、保持良好心理状态、进行适应性前庭康复训练、避免过度疲劳等方面，大家都应该加以注意。最后，希望每一位受到眩晕症困扰的朋友，都能保持积极的心态，相信现代医学和科学的力量，勇敢面对挑战。

南宁市宾阳县人民医院 张冬春



萎缩性胃炎不可怕 带您全面了解它

萎缩性胃炎是一种消化系统疾病，名称听起来虽然有些吓人，但实际上它是可以被管理和治疗的。本文将带您深入认识萎缩性胃炎，了解它的病因、症状，明晰诊断和治疗方法。

病因解析

萎缩性胃炎的病因是可以被解释清楚的，这种疾病的发生与幽门螺杆菌感染和自身免疫等因素有关。了解这些因素如何作用，有助于更好地理解疾病的本质。

1. 幽门螺杆菌感染 幽门螺杆菌是一种常见的细菌，它可以感染胃黏膜，其是幽门部位，导致慢性炎症。这种细菌会分泌一些物质，损害胃黏膜的保护性屏障，使得胃酸和其他消化物质更容易侵蚀黏膜，导致炎症的发生。长期的炎症反应可能导致胃黏膜受损，最终导致胃部组织萎缩。

2. 自身免疫因素 有些情况下，萎缩性胃炎的发生与免疫系统的异常有关。正常情况下免疫系统会攻击入侵的病原体，但在某些情况下，它可能错误地攻击身体的组织。在萎缩性胃炎中，免疫系统可能会攻击胃黏膜细胞，从而导致炎症和损伤。这种自身免疫的反应可

能与遗传因素有关，但具体机制尚未完全清楚。

3. 炎症与萎缩的关系 炎症是萎缩性胃炎的关键环节。炎症导致黏膜受损，使得正常的组织结构被破坏。随着时间的推移，损伤的组织逐渐被瘢痕组织取代，从而引发胃部组织的萎缩。这种萎缩使得胃黏膜变薄，阻碍了正常的分泌功能，影响了消化过程和营养吸收。

症状与表现

- 腹部不适和胃痛** 腹部不适和胃痛是萎缩性胃炎常见的症状之一。患者会感到腹部不适、胀气或直接的胃痛。疼痛可能会在进食后加重，这与饮食习惯和胃的状态有关。腹部不适和胃痛可能影响日常生活和饮食选择。
- 恶心和呕吐** 恶心和呕吐是萎缩性胃炎的另一常见症状。由于胃黏膜受损和消化功能减弱，食物的消化吸收会变得困难，从而导致恶心感和呕吐。这可能进一步影响患者的营养摄入和身体健康。
- 消化问题** 胃黏膜受损易导致消化问题，如食物不耐受、胃部胀气和消化不良。这些问题使饮食变得具有挑战性，需要特别注意饮食

选择和进食方式。

4. 贫血和乏力 萎缩性胃炎会影响对胃黏膜的吸收功能，从而导致维生素 B₁₂ 缺乏和营养不良等。这可能导致贫血和乏力等症状，影响患者的体力和健康。

诊断与检查

- 临床症状分析** 医生通过与患者详细交流，了解症状的性质、持续时间和严重程度等。这些信息有助于医生了解患者的临床表现，并指导后续的诊断流程。
- 胃镜检查** 胃镜检查，也称为胃内镜检查，是通过将一根细长的管状器械（内镜）插入口腔、食管，从而进入胃部，以观察胃黏膜的检查方法。这能帮助医生直接观察胃黏膜的状况，发现炎症、溃疡等异常。
- 组织活检** 在胃镜检查过程中，医生可能会采取胃黏膜的小样本进行组织活检。这些样本会送往实验室进行病理学检查，以确认是否存在萎缩性胃炎，并排除其他病变。
- 血液检查** 通过血液检查，医生可以评估患者的血液指标，包括血红蛋白水平和维生素 B₁₂ 水平。这有助于判断是否有贫血或维生素

缺乏等情况。

5. 幽门螺杆菌检查 幽门螺杆菌感染与胃炎有关，因此医生往往会进行幽门螺杆菌检测，以判断是否存在感染。可以通过呼气试验、血液检查或组织活检等方法进行。

治疗方法

- 抗酸药物** 这些药物包括质子泵抑制剂（PPIs）和 H₂ 受体拮抗剂，它们可以减少胃酸分泌，帮助减轻胃黏膜的刺激和损伤，从而减轻症状，促进愈合。
 - 幽门螺杆菌根除治疗** 幽门螺杆菌是一种与胃炎有关的细菌，它可能导致胃黏膜的炎症。通过使用抗生素来根除这种细菌，帮助改善胃黏膜的炎症状况。
 - 补充维生素和营养** 萎缩性胃炎可能影响胃黏膜对某些维生素和营养物质的吸收，特别是维生素 B₁₂。因此，医生会建议患者进行维生素和营养素的补充，以确保患者身体功能正常。
- 总而言之，萎缩性胃炎不是可怕的疾病，通过科学的诊断和治疗，患者可以有效控制病情，保持良好的生活质量。
- 河池市大化县人民医院 张大绩