



浅谈耳石症的治疗与预防

很多人在看到耳石症这个疾病名称后，心里都会冒出这样一个疑问：难道耳朵里面还有石头？是的。人体的耳石膜上附着一个耳石，负责控制身体平衡，也称为听石。当受到外界刺激时，耳石的位置出现偏差，会导致患者出现强烈的眩晕感，就称为耳石症。本文将为大家介绍耳石症的相关知识。

耳石症的症状

耳石症是一种常见的内耳疾病，属于位置性眩晕的一种。它是由于耳蜗内的小钙结晶颗粒（称为耳石或耳石颗粒）脱落或移动到耳蜗半规管中所引起的，这些颗粒在耳蜗半规管中的位置异常，导致平衡感觉受到干扰，使得患者在头部转动或改变姿势时出现突发性的旋转性眩晕感觉。

1. 突发性眩晕 耳石症的主要症状是突发性的旋转性眩晕，即感觉自己或周围的物体在旋转或摇晃。这种眩晕通常在头部转动或改变姿势时触发，如从平躺到坐起、低头或抬头等动作。眩晕发作通常不会持续很长时间，一般会持续数秒至数分钟。

2. 恶心呕吐 眩晕发作时往往伴随着恶心感，严重时会出现呕吐。

3. 不稳定感 患者可能感觉不稳定，步态不稳，行走时有摇摆感，容易摔倒。

4. 视觉异常 部分患者在眩晕发作时会出现视觉模糊或眼前出现闪光等视觉异常。

5. 头痛 有些患者在眩晕发作

后会出现头痛，但一般不会太严重。

虽然耳石症并不会致命，但其突发性的旋转性眩晕会让患者感到不安和恐惧，影响日常生活和工作。此外，突发性的眩晕还会增加患者摔倒的风险，长期频繁的眩晕发作还可能导致患者产生社交和情绪问题。

耳石症的治疗

目前尚没有根治耳石症的方法，治疗的主要目的是缓解症状，恢复平衡功能，防止复发。以下是常见的治疗方法。

1. 半规管复位操纵 (CRP)

治疗耳石症最常用的方法之一。通过特定的头位操纵，将耳石从半规管中移开，使其回到耳蜗中，恢复平衡功能。该方法的治疗过程通常在医生的指导下进行，一般需要数分钟。

2. Epley 操纵

是一种经典的半规管复位操纵方法，适用于后半规管耳石。医生通过特定的头位调整，帮助耳石从后半规管中移开，缓解眩晕症状。



3. Semont 操纵 也是一种半规管复位操纵方法，适用于后半规管耳石。该方法通过迅速转换头部姿势，移开耳石。

4. 体位训练 除了上述半规管复位操纵外，医生还可以对患者进行体位训练。这种训练可以帮助患者逐渐适应头部的位置变化，减少耳石在半规管中的移动，从而减轻眩晕症状。体位训练通常包括头部旋转、倾斜和倾斜等动作，患者需在医生的指导下逐渐进行练习。

5. 药物治疗 某些情况下需要使用一些药物来缓解眩晕症状，常用的药物有抗组胺药物、镇静剂和抗晕动病药物，这些药物均能有效控制症状。然而，药物治疗只是一种暂时的辅助措施，并不能治愈耳石症。

6. 手术治疗 当上述治疗方法均无效或某些特殊情况时，医生可能会考虑手术治疗。手术的目的是将受影响的半规管（切）阻断，防止

耳石进入其中。该手术风险较大，通常只在其他治疗方法无效时才会考虑。

耳石症的预防

1. 避免头部剧烈晃动 为了减少耳石脱落或移动的风险，患者应避免剧烈晃动头部，尤其是突然起床或低头时。

2. 防止颈部损伤 颈部受伤可能导致耳石的移动，因此，患者在日常生活中应尽量避免颈部受到剧烈碰撞或扭曲。

3. 枕头别过高 枕头过高会增加头部的压力，可能引发耳石症，为了防范这种情况，患者睡觉时应选择低枕头。

4. 避免过度活动 避免过度活动和长时间站立，可以减少耳石的移动风险。

耳石症是一种常见的内耳疾病，其突发性的旋转性眩晕可影响患者的生活质量。治疗耳石症的方式主要包括半规管复位操纵、体位训练和药物治疗等，目的是缓解症状、恢复平衡功能，并不能根治。预防耳石症的关键在于避免头部剧烈晃动、颈部损伤和过度活动。同时，患者可以通过自我管理措施，尽量减轻症状和发作频率。如果出现持续性眩晕或严重症状，应及时就医，接受专业医生的诊断和治疗。

北海市人民医院 姚立平

动脉粥样硬化的防治攻略

动脉粥样硬化是一种慢性、进展性的血管疾病，其特征是血管内壁出现脂质沉积和纤维斑块，导致血管壁增厚、硬化和管腔狭窄。这种病变主要累及大动脉，如冠状动脉、脑动脉和肢体动脉，同时引起相应器官的供血不足或缺血性坏死。本文将详细介绍动脉粥样硬化的进程、治疗方案和预防策略，以便大家更好地防治该病。

动脉粥样硬化的进程

动脉粥样硬化的发生与诸多因素相关，如血脂异常、高血压、糖尿病、吸烟等不良生活习惯，其发生、发展过程主要包括以下阶段。

1. 血脂异常 血脂是血液中脂质成分的总称，包括胆固醇、甘油三酯等。当血脂水平异常升高，尤其是低密度脂蛋白胆固醇 (LDL-C) 升高时，胆固醇会沉积在血管内壁。

2. 胆固醇沉积 当血液中的胆固醇水平过高时，胆固醇会通过血液运输至血管内壁。这一过程中，单核细胞和巨噬细胞起着重要作用。这些细胞会将胆固醇包裹在泡沫细胞内，形成脂质斑块的核心。

3. 炎症反应 脂质斑块周围的细胞会产生炎症介质，引发炎症反应。这些炎症介质会吸引白细胞和其他免疫细胞，形成慢性炎症。炎症反应会促进血管平滑肌细胞的增殖和迁移，进一步加重血管狭窄。

4. 血小板聚集 当血管内皮受

损时，血小板会迅速聚集在损伤部位形成血栓，这会进一步加重血管狭窄甚至导致血管完全闭塞。

动脉粥样硬化的治疗

1. 药物治疗 药物是治疗动脉粥样硬化的基础，主要包括他汀类药物、抗血小板药物和其他相关药物。他汀类药物可以降低血脂水平，尤其是低密度脂蛋白胆固醇 (LDL-C) 的水平；抗血小板药物可以抑制血小板聚集，降低血栓形成的风险；其他相关药物包括血管紧张素转换酶抑制剂 (ACEI)、血管紧张素受体拮抗剂 (ARB) 等，都可以改善心血管功能、降低血压。

2. 非药物治疗 非药物治疗包括生活方式的改变、饮食控制和增加运动量等。改变不良的生活习惯可以降低慢性病的发生率；饮食控制可以降低胆固醇和血压水平；增加运动量可以增强心血管功能、降低血栓形成的风险。

3. 手术治疗 对于严重的动脉粥样硬化患者，手术治疗是必要的选择。常见的手术方式包括冠状动

脉搭桥术、斑块消融等。冠状动脉搭桥术是通过移植一段血管来替代狭窄的冠状动脉，以改善心肌供血；斑块消融是通过介入手段将斑块去除，以扩大管腔、改善血流。

需要提醒的是，不管采取哪种治疗方式，患者都应遵循医生的建议和治疗方案，以确保最佳的治疗效果。

动脉粥样硬化的预防

1. 健康饮食 保持低脂、低糖、低盐的饮食习惯是预防动脉粥样硬化的重要措施。适量摄入蛋白质、蔬菜、水果和全谷物等富含膳食纤维的食物，减少动物内脏、红肉等高胆固醇食物的摄入，有助于降低血脂和血压水平。

2. 规律运动 适量的运动可以降低血脂水平，增强心血管功能，预防动脉粥样硬化。建议每周进行至少 150 分钟的中等强度有氧运动，如快走、游泳、骑自行车等。此外，进行力量训练可以增强肌肉力量和耐力，改善心血管功能。

3. 控制慢性病 高血压、高胆

固醇、糖尿病等慢性疾病是动脉粥样硬化的常见危险因素。患有这些慢性疾病的人群应遵循医生的建议，按时服药并定期监测指标。

4. 戒烟限酒 吸烟和过量饮酒都会增加动脉粥样硬化的风险。戒烟和限制酒精摄入有助于降低动脉硬化几率以及心血管疾病的发生率。

5. 避免过度劳累和压力过大 过度劳累和压力过大可能加重心血管负担，引发心血管疾病。患者应该学会调节自己的生活节奏，避免过度劳累，减轻精神压力。

6. 定期检查 研究发现，家族遗传是动脉粥样硬化重要发病因素，对于有心血管疾病家族史的高危人群，建议定期接受医生的检查和评估，以及时发现问题并干预。

7. 加强健康教育 公众教育和健康宣传在预防心血管疾病中也扮演着重要的角色。只有通过全社会的共同努力，加强健康教育，才能有效地管理和预防动脉粥样硬化。

南宁市第三人民医院 李桂娇