

突然“眼前一黑”到底咋回事?

有一种情况很危险

相信很多人都有过突然“眼前一黑”的体验，如蹲久了突然站起来，或者有时候好好的，没有一点点预兆，突然像短路了一样，眼前全黑0.1秒……这种情况在医学上称为“一过性黑□”，正因为很快能恢复，大多数都没当回事。其实，这种现象是很疾病的预兆，有些还很危险，一定要引起重视。

小中风

小中风在医学上称为“短暂性脑缺血发作”，是因为局部大脑或视网膜供血不足，引起的短暂性神经功能障碍。除了“一过性黑□”外，还可表现为口角歪斜，一侧或双侧肢体无力、麻木，口齿不清，意识模糊等。

小中风的高发人群为中老年人，男多于女，不仅是脑卒中(中风)的前兆，也意味着更高的心肌梗死和猝死概率。因此，一旦出现相关症状，即使持续时间不长，也应该及时去医院检查，避免严重后果。

心血管疾病

心律失常、心脏瓣膜病等心血管疾病，会使心脏泵血功能受损，以致不能有效将血液泵送到大脑，出现“眼前一黑”、胸痛、胸闷、心慌、心悸、憋喘、呼吸困难等不适，严重者还可能引起晕厥。

这种情况也非常危险，中老年人高发。当然，年轻人如果平时经常加班、熬夜，作息不规律等，也建议及时去医院进行相关检查，以防万一。

低血糖

低血糖不算是一种疾病，只是一种身体的异常状态，任何人都可发病，也是糖尿病的并发症之一。没有按时进食、剧烈运动后身体能量消耗过多，都会导致血糖水平过低，影响大脑能量供应，引发眼前发黑，

同时伴有心慌、手抖、出冷汗等症状。低血糖比较容易分辨，如果在吃了糖之后很快消失，那基本上就可以确定了。

血管迷走性晕厥

血管迷走性晕厥的症状跟低血糖类似，但发病原因完全不同。血管迷走性晕厥是由于迷走神经过度兴奋引起，导致心率下降、血压降低，继而造成脑供血不足，出现头晕、眼前黑□、手麻脸麻、出汗、胸闷、晕厥等症状，严重者可有“濒死感”。长时间站立、空气混浊、闷热、过度饱食、饥饿、用力排尿、抽血、打针、情绪激动、腹痛、过度疲劳等都有可能使迷走神经受刺激。

血管迷走性晕厥多发于年轻人，尤其是体型较瘦的女性，以及压力大、饮食不规律和过于劳累的人群。

颈椎病

颈椎病的类型很多，其中有一种叫椎动脉性颈椎病，是由于椎骨、椎间盘增生压迫到椎动脉，从而导致大脑缺血，发生“眼前一黑”的情况。

椎动脉性颈椎病的早期症状一般不明显，随着病情进展，只要颈部转动，就会出现眩晕、黑□等症，严重者会感到天旋地转、头疼、恶心呕吐、耳鸣、视物不清、突然晕倒等症状。长时间伏案工作、用电脑、看书、看手机，会让颈椎长时



间保持单一姿势、肌肉韧带疲劳，是椎动脉性颈椎病的高发人群。

贫血

红细胞数量减少或者携带氧气的能力下降，就会导致输送到大脑的氧气量不足，进而引起大脑缺氧而出现“眼前一黑”现象。大部分贫血是疾病的一种表现，根据不同病因，表现有所不同，如头痛、失眠、心慌、面色、口唇颜色苍白等。婴幼儿、妊娠和哺乳期妇女、青少年、月经过多者是贫血的高发人群。

体位性低血压

体位性低血压，又叫直立性低血压，不算疾病，只是一种临床表现。大多是因为坐蹲的时间长了，下肢储存的血增多，猛地站起来后，回到心脏的血液量变少，心脏排血量降低，导致大脑的血供不足，就会出现“眼前一黑”的情况。

体位性低血压虽然不算疾病，但患有糖尿病、帕金森病、心血管疾病、血管弹性差的老年人，体位性低血压的症状会更加严重，持续时间也更久。

中国医科大学附属第四医院急诊科副主任医师 王萌炜

髋关节置换术前，该做哪些准备?

髋关节置换手术的适应症较广，除了骨折导致的急性损伤以外，绝大部分髋关节置换都是择期手术，术前有充分的时间做准备。那么，髋关节置换术前该做哪些准备呢?

1. 完善相关术前检查，如血常规、大便常规、小便常规、凝血时间、肝肾功能、血糖、血脂、胸片、心电图、双下肢血管B超等。

2. 有龋齿、牙痛、牙龈发炎者，要做好相关治疗。有手足癣者，遵医嘱积极治疗手足癣，预防感染。

3. 练习有效咳嗽和呼吸，练习床上大小便，学会使用助行器和拐杖。同时在医护人员的指导下练习肌肉的收缩、舒张运动及其他运动。

4. 进行髋关节置换术前，患者要充分了解手术的目的、过程、风险和预期效果，保持良好的心态，避免过度紧张和焦虑。积极配合医生的治疗方案，以利于疾病的恢复。

5. 由于髋关节置换术的对象多为老年人，而老年人大多患有糖尿病、高血压等基础疾病，这类患者术前一定要将血糖、血压控制在合理范围内，按时服药。其次要规律作息，避免熬夜，保证充足的睡眠时间，戒烟戒酒，注意保暖，避免感冒。

6. 术前饮食要清淡，可以适当吃一些小米粥、鸡蛋羹等食物，既能补充身体所需要的营养成分，也可以促进伤口愈合。

7. 术前一晚洗澡，保证皮肤清洁，并取下戒指、项链、耳环、假牙等物品。手术前一天晚上8点后禁食禁水，做好胃肠道准备。

湖南省儿童医院麻醉手术科 朱诗利

花一分钟 测测你的血管堵不堵

冬季是心脑血管疾病患者的一道坎，而血管老化是心脑血管疾病的主要病理基础，如能早早发现并采取措施，就能避免或延缓心脑血管疾病的发生。

测一测你的“血管年龄”

- 最近情绪压抑；
- 过于较真；
- 爱吃方便食品及饼干、点心；
- 偏食肉类；
- 缺少体育锻炼；
- 每天吸烟支数乘以烟龄超过400；
- 爬楼梯时会胸痛；
- 手足发凉、麻痹；
- 经常丢三落四；
- 血压高；
- 胆固醇或血糖值高；
- 亲属中有人死于脑梗死或心脏病。

符合1~4项，说明你的血管还很年轻；符合5~7项，说明你的血管年龄可能超过生理年龄10岁以上；符合8~12项，说明你的血管年龄可能比生理年龄老了20岁以上。

血管早衰的危害

1. 血管变脆、变硬 血管不断变脆、变硬，使人患上脑血管疾病、慢性肾脏疾病、心力衰竭等疾病。高血压患者尤其应注意，血管硬化容易与高血压“相辅相成”，形成恶性循环。

2. 血管堵塞 随着血管弹性越来越差，血管腔越来越窄，血管可能在某天突然“罢工”，进而形成血栓，将血管堵塞甚至堵死。

血液无法正常流通，会引起心肌梗死、脑梗死等疾病。

3. 血管老化 长期从事体力劳动的人，以及需长时间站立的人易患静脉曲张。静脉曲张不仅会影响患者站立、行走，还是导致静脉血栓的重要原因。

安徽中医药附属医院
内科主任医师 程立顺

膏药，您用对了吗?

【 出现腰酸背痛或跌打扭伤时，很多人会用膏药来缓解疼痛。大部分人认为贴膏药是件很简单的事情，其实，贴膏药也是有讲究的，如果使用不当，还可能加重病情。下面，我们一起来了解一下贴膏药的注意事项。】

膏药贴在什么部位

一般可以按穴位敷贴，或者按解剖部位贴，也可以按处敷贴。需要注意的是，贴膏药前应将患处或穴位处的皮肤洗净并擦干，避开毛发较多以及皮肤受损处。

膏药贴多久合适

贴膏药并非越久越好，一般不要超过12小时(具体参照说明书)。如敷贴时间过长，可能引起皮肤炎症。两次贴膏药间要有一定的时间间隔，一般要间隔8小时。

贴膏药过敏怎么办

如果贴膏药后出现皮肤红疹、瘙痒等症状，说明对该膏药过敏，应立即将其撕下。一般来说，如果对膏药过敏，10分钟左右即会出现相关症状，如果10分钟左右没有任何不适，说明不过敏。

扭伤后不可立即贴膏药

急性扭伤后首先应排除是否骨折，排除骨折后先冰敷，48小时后才能贴膏药。因为膏药中的活血化瘀成分会加速局部血液循环，扭伤初期会加重局部肿胀疼痛。

哪些人不适合贴膏药

膏药虽好，但需严格掌握适应症，如由于风寒引起的慢性腰痛，可使用散寒祛风、活血止痛的通络祛痛膏；因热毒郁结引起的痈疽疼痛、伤口溃烂，可用祛腐生肌的拔毒膏。另外，并非人人都适合贴膏药，如过敏体质、妊娠期妇女、皮肤破溃及痛风患者不宜用。需要提醒的是，如果自行用药数天后症状无缓解，应及时就医，以免贻误病情。

湖南中医药大学第一附属医院 胡超