

“耳石症”复位后 为何还头晕?

陈女士半个月前因为剧烈头晕伴视物旋转到医院检查，诊断为耳石症，经耳石复位治疗后，眩晕基本消失，但每天仍感觉头晕，昏昏沉沉没有精神。近日，陈女士再次求诊，医生检查后考虑为耳石症复位后残余头晕。那么，耳石症复位后为什么还会头晕呢？

残余头晕的原因

1. 石残留或未完全复位 虽然进行了耳石复位，但可能存在部分耳石残留在半规管内，或是复位动作未能完全有效地将耳石放回正确位置，导致持续头晕感。

2. 前庭功能未完全恢复 耳石复位后，前庭系统可能需要一段时间来恢复其正常的功能。在这期间，患者仍可能感到头晕。

3. 伴随其他引起头晕的问题 有些患者可能同时患有其他耳部疾病或者心脑血管病，这些疾病可能会影响头晕的恢复。

4. 心理因素 焦虑和紧张也可能导致或加剧头晕，有些患者即使耳石已经复位，仍会担心转身、躺下、起床等动作会引起头晕。此外，有的患者因长时间没有得到系统诊治，可能会继发持续性姿势感知性头晕（PPPD）。

5. 年龄因素 随着年龄的增长，老年人常伴有一种基础疾病及前庭功能的退化，影响耳石复位后的恢复。

该怎么处理

1. 及时到神经内科就诊，评



估是否存在耳石复位不全，或者合并有其他可能的眩晕疾病。

2. 长期伏案工作、低头看手机、从事手工业者，或教师、会计等职业人员，由于颈肩部肌肉发生病理性紧张，容易产生头晕、颈部发紧、颈源性眩晕等情况，且经常与耳石症混淆，有时两者会同时出现，导致很多患者进行耳石复位治疗后仍残留头晕。

3. 有些经历过剧烈眩晕的患者，内心有恐惧感，容易产生紧张、焦虑、担心的情绪，甚至因此长期失眠。这时可以进行一些心理疏导，消除顾虑，严重者可以短期服用一些调节情绪、前庭抑制剂等药物。

4. 部分老年人的耳石症经复位治疗后，位置试验虽然转为阴性，但仍会遗留头晕、昏沉等症状，可能与老年人脑动脉硬化，前庭、本体、视觉等多功能退化有关，需进一步评估治疗。

需要注意什么

1. 耳石复位后，应避免剧烈的头部运动，保持头部动作平缓。

2. 保持良好的生活习惯，如充足的睡眠和适当的休息。

3. 前庭康复锻炼也是恢复前庭功能的有效方法，如简单的头部运动练习和平衡训练。

4. 建议尽早神经内科专科评估治疗。

江西省中医院 饶凯华

■权威发布

中国公民健康素养 66 条

第 32 条 科学健身，贵在坚持。健康成年人每周应进行 150~300 分钟中等强度或 75~150 分钟高强度有氧运动，每周进行 2~3 次抗阻训练

身体活动是指由于骨骼肌收缩产生的机体能量消耗增加的活动，包括职业活动、交通出行活动、家务活动、业余活动，其对健康的影响取决于活动的方式、强度、时间和频度。

进行身体活动时，心跳、呼吸加快，循环血量增加，代谢和产热加速，这些反应是产生健康效益的生理基础。适量身体活动有益健康，动则有益，贵在坚持。

有氧运动是指躯干、四肢等大肌肉群参与为主的、有节律、时间较长、能够维持在一个稳定状态的身体活动，如步行、长跑、骑车、游泳等。建议健康成年人每周应进行 150~300 分钟中等强度或 75~150 分钟高强度有氧运动。

抗阻运动是指肌肉为了对抗阻力所进行的主动运动，能够刺激肌肉生长、增强肌肉力量、提升肌肉耐力。抗阻运动的阻力可来自他人、自身或健身器械，常见的运动形式有俯卧撑、平板支撑、哑铃交替弯举、弹力带站姿划船

等。不同个体、不同身体部位的肌肉力量差异较大，可根据个人运动素质和技能确定阻力负荷和活动组次数，循序渐进。建议健康成年人每周进行 2~3 次抗阻训练。

运动强度可通过心率来估算。最大心率（次/分）=220-年龄（岁），运动时心率达到最大心率的 55%~80%，身体活动水平则达到了中等强度；运动时心率达到最大心率的 85% 及以上，身体活动水平则达到了高强度。

65 岁以上老年人、慢性疾病患者应根据自身健康状况，选择适宜的身体活动。身体活动前应咨询医生，并在专业人员指导下进行。慢性病患者通过适量运动可以延缓病情进展、减少并发症、延长生存时间、提高生存质量。

为了确保运动的安全性和有效性，老年人和（或）慢性病患者运动前需要进行必要的健康检查和风险评估，明确运动的适应证和禁忌证，确保运动环节的完整性，强化运动前的准备活动和运动后的整理拉伸。运动中，注意观察身体状况，根据身体情况适时调整运动强度和运动量。增加运动量应循序渐进，运动中发生持续的不适症状，应停止活动，必要时及时就医。

做健康第一责任人 ⑫

第 33 条 烟草依赖是一种慢性成瘾性疾病。戒烟越早越好。任何年龄戒烟均可获益，戒烟时可寻求专业戒烟服务

烟草制品中的尼古丁可导致烟草依赖（又称尼古丁依赖），烟草依赖是一种慢性成瘾性疾病，且具有高复发的特点。

戒烟可以显著降低吸烟者肺癌、冠心病、慢阻肺等多种疾病的发病和死亡风险，并可延缓疾病的进展和改善预后。减少吸烟量并不能降低其发病和死亡风险。吸烟者应积极戒烟，戒烟越早越好，任何年龄戒烟均可获益。只要有戒烟的意愿并掌握一定的戒烟技巧，都能做到彻底戒烟。2012 年卫生部发布的《中国吸烟危害健康报告》指出，戒烟 10 年后，戒烟者肺癌发病风险降至持续吸烟者的 30%~50%；戒烟 1 年后，戒烟者发生冠心病的风险大约降低 50%；戒烟 15 年后，戒烟者发生冠心病的风险将降至与从不吸烟者相同的水平。

吸烟者在戒烟过程中可能出现不适症状，可寻求专业戒烟服务，包括医疗卫生机构的戒烟门诊、专业移动戒烟资源、戒烟热线等，有条件的地区可在社区寻求戒烟帮助。

来源：国家卫生健康委官网

膝关节炎患者如何缓解疼痛？

膝关节炎是一种常见的关节疾病，中老年人群体多见，主要症状是疼痛和膝关节活动受限，给患者的日常生活带来了极大的困扰。目前，临幊上主要有非药物治疗和药物治疗两种手段来缓解疼痛，前者主要通过减轻关节负担、改善关节功能、增强肌肉力量来缓解疼痛，后者则主要是通过减轻炎症、镇痛来管理疼痛。

非药物治疗

1. 体重管理 对于膝关节炎患者而言，保持健康的体重是减轻关节负担、缓解疼痛的重要方法之一。过重的体重会增加膝关节负担，导致疼痛加剧。患者可以通过合理饮食、适量运动等方式来控制体重，从而减轻膝关节的压力，缓解疼痛。

2. 物理治疗 物理治疗是膝关节炎患者管理疼痛的另一种有效手段。通过专业的物理疗法，如热疗、冷疗、电疗、超声波治疗等，以及一系列的康复训练，均可以帮助缓解关节疼痛，改善关节功能。

3. 运动疗法 适当的运动对于膝关节炎患者来说同样重要。运动可以增强肌肉力量，改善关节的灵活性和稳定性，从而减轻疼痛。游泳、散步、瑜伽、太极等运动对关节的冲击较小，有助于保护膝关节。

4. 饮食管理 患者应避免过多摄入高脂肪、高热量和高糖分的食物，因为这些食物可能导致体重增加，进而加重膝关节的负担。可以适当增加蔬菜、水果、全谷物和瘦肉等富含营养且低热量食物的摄入。此外，保证充足的水分摄入，以维持关节的正常功能，减轻疼痛。

药物治疗

1. 非处方药物 非处方药物是指不需要医生处方就可以自行购买的药物。对于膝关节炎患者来说，非处方药物主要包括非甾体抗炎药（NSAIDs），如布洛芬、阿司匹林等。这些药物可以减轻炎症和疼痛，但长期使用可能会引起一些副作用，如胃肠道不适、肾脏损害等。因此，即使使用非处方药物，患者也应咨询医生或药师，注意用药剂量和用药时间。

2. 处方药物 处方药物是指需要医生处方才能购买的药物。对于膝关节炎患者来说，处方药物主要包括皮质类固醇、关节腔注射药物等。这些药物具有较强的抗炎和镇痛作用，但同样存在一定的副作用和风险，患者应严格遵医嘱用药，并定期复查，以确保药物的安全性和有效性。

娄底市双峰县骨伤科医院 张健

