



总是莫名眩晕？当心患上耳石症

眩晕,这个看似寻常的症状,却给许多人带来了无尽的困扰。当你经历过一阵突如其来地天旋地转,仿佛置身于颠簸的船上,那种痛苦和无助的感受让人难以忘怀。然而,这种眩晕很多时候并非源自复杂的疾病,而是耳石症在作祟。

什么是耳石症

耳石症也称为良性阵发性位置性眩晕,是一种由于内耳中的小颗粒(碳酸钙结晶)脱落至半规管引起的常见疾病。当患者头部进行位置变化时,这些结晶会刺激半规管内的平衡感受器,引发神经冲动,导致眩晕和眼球震颤。比如起床、躺下、翻身等动作,患者会突然感到天旋地转的眩晕并且可能会伴随眼震,有时还会出现恶心呕吐、头重脚轻等症状。

耳石症的诊断与治疗

耳石症的治疗主要包括以下三种方法。

- 耳石复位。**这是治疗耳石症最常用的方法,操作简便,效果良好。其原理是通过一系列的头位转动动作,将脱落的结晶送回至原来的位置。常用的复位方法有Epley法、Semont法、Gu foni法、Barbecue法以及前庭康复训练等。如果手法复位操作不方便,可以选择耳石复位仪辅助复位。
- 药物治疗。**药物主要用于缓解症状,并不能使耳石复位,但考虑到耳石症可能合并其他眩晕疾病,可以搭配使用这类疾病治疗药物。当病人同时患有其他疾病时,应同时治疗该类疾病。当病人复位后有头晕、不平衡、恶心、呕吐等不舒服的情况时,可使用一些抗晕药和止吐药等。
- 手术治疗。**对于诊断清楚,经过药物和物理治疗仍然无效或者有严重并发症的患者,可能需要考虑半规管阻塞等手术治疗。

耳石症的预防与保健

- 保持良好生活习惯:**要保持规律的作息,避免过度劳累和负面情绪波动,还要避免过度饮酒和吸烟等不良习惯。
 - 保持营养均衡:**摄取足够的营养物质,尤其是蛋白质、维生素和矿物质的摄入。
 - 保证睡眠质量:**保持良好的睡眠质量,有助于缓解内耳压力,预防耳石症的发作。尽量保持规律的睡眠时间表,避免熬夜和失眠等问题。
 - 科学锻炼:**适当的锻炼有助于提高身体的平衡能力,减少眩晕的发生。可以选择一些有助于增强平衡能力的运动方式,如太极拳、瑜伽等。在运动时要避免过度用力或剧烈摇晃身体等动作。
 - 定期检查:**对于有家族史的人群,应定期进行体检,以便早期发现和治疗耳石症。
 - 避免头部外伤:**头部外伤可能导致内耳损伤和结晶脱落,应尽量避免。在日常生活中要避免剧烈的头位变化和突然的体位改变,避免头部受到撞击或震荡。
 - 控制慢性疾病:**积极控制高血压、糖尿病等慢性疾病,这些疾病可能会影响内耳血液循环,增加耳石脱落的风险。
 - 保持乐观心态:**保持乐观的心态有助于缓解压力和焦虑情绪,从而减少耳石症的发作。
 - 避免其他疾病:**中耳炎、前庭神经炎等其他疾病也可能引起眩晕症状,要及时诊断和治疗。如果有相关疾病史或疑似症状出现,应及时就医并告知医生。
 - 关注高风险人群:**老年人、女性、长期卧床患者发生耳石症的风险较高,应该对其给予更多关爱,帮助他们预防和应对眩晕症状。
- 总之,如果你经常感到眩晕,尤其是与头位位置变化相关的眩晕,那么可能是它在作祟。
(本报综合)

教你几招 远离“富贵包”

“富贵包”是位于后背部颈部胸交界处的硬包块。如果人们经常伏案或是长时间低头看手机,会导致颈椎部位的韧带、肌肉以及筋膜等软组织退变、肥厚、增生,前部肌肉收缩,后背部肌肉过度拉伸,局部血液循环明显下降,形成慢性无菌性炎症病灶。生活中,我们可以通过以下方法远离“富贵包”。

- 靠墙收下巴** 靠墙站立,延展脖子后侧,可以用食指辅助,向后推下巴,背部与头部紧贴墙面,保持5~8分钟。
- 扩胸** 富贵包的形成一般伴随头部前倾、胸椎后凸,因此,延展胸椎、打开胸腔非常重要。您可以利用墙角或门,抬起双臂,双手搭在门框或墙面两侧,保持弓步姿势,身体向前,然后向前推墙面或门框,注意在脊柱延展的情况下完成该动作。
- 放松颈部肌肉** 仰卧,利用网球按摩头部后侧颈部肌肉附着点,放松颈部肌肉,进行自我拉伸。
- 放松上背部肌肉** 仰卧,上背部靠在泡沫轴上,屈双膝,双手抱住头部后侧,前后滚动,直到完成上背部肌肉及筋膜的放松。
- 锻炼颈部力量** 坐在椅子上,双腿分开,与髌同宽,将弹力带套在头部后侧,双手拉住弹力带两端,吸气时延展脊柱,呼气时双手拉弹力带,与颈部形成抗阻力量。
- 适当活动肩部** 双臂向上举起,反手交叉十指,掌心向上。然后,身体向左侧、右侧侧弯,或者双手向后打开,让肩部部位的关节肌肉充分活动起来。

生活中,大家还要注意保持正确的姿势,采取正确的坐姿、站姿等。

(据《老年健康报》)

鼾声如雷怎么治？

鼾症也被称为睡眠呼吸暂停综合征,是一种常见的睡眠障碍。然而,很多人对其症状和影响并不了解,甚至忽略了它所带来的困扰。

鼾症的症状

- 大声打鼾** 这是鼾症最常见症状之一。打鼾声大且深沉,常常伴有呼吸暂停的现象。
- 睡眠时呼吸暂停** 在打鼾过程中,患者会突然停止呼吸,然后突然大声打鼾,这种情况可能反复出现。
- 白天疲劳** 由于夜间睡眠质量不佳或呼吸暂停,患者常常感到白天疲劳和困倦。
- 夜间觉醒** 患者会在夜间因呼吸暂停或低氧血症而觉醒。
- 睡眠时辗转反侧** 由于呼吸道阻塞导致呼吸不畅,患者会在睡眠中频繁改变姿势。
- 早晨口干** 由于夜间张口呼吸,患者早晨醒来时会感到口干。
- 注意力不集中** 长期打鼾和睡眠呼吸暂停可能导致大脑缺氧,从而影响注意力与记忆力。
- 情绪问题** 患者可能出现焦虑、抑郁等情绪问题,因为长期的睡眠问题会影响情绪状态。

鼾症的治疗

- 保守疗法** 减肥、改善睡眠体位、避免高枕仰卧头向前弯、使用阻鼾器等。
- 手术疗法** 适用于保守疗法无效,鼾声响度大于60分贝、睡眠期每次憋气持续时间10秒~20秒以上、每小时睡眠至少呼吸暂停10次、晨起头痛迷糊而白天嗜睡、经仪器检查证实存在睡眠期憋气和低氧血症、家属反应症状典型、检查为咽腔狭小者,可施行腭咽成形术或悬雍垂腭咽成形术或激光悬雍垂腭咽成形术。
- 药物治疗** 乙酰唑胺、甲状腺素片等药物可以促进新陈代谢,具有一定功效,服药期间可以缓解,但不能治愈。

(据《医药卫生报》)

株洲32家零售和餐饮企业实现销售额19361.92万元

春节消费“热辣滚烫”

04

这个假期,你在路上堵了多久?

05

雪夜小车落水 醴陵小伙张豪鑫救了一家四口



获救家庭向张豪鑫(左四)表达谢意。通讯员供图

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/肖捷 通讯员/丁时伟 刘新文) 2月18日,在醴陵市板杉镇政府院内,寨下村村民叶兰奇专程将一面印着“优秀青年、见义勇为”字样的锦旗送到张豪鑫手中,感谢他危难时刻出手相救。“如果没有张豪鑫把我们在水里救起,恐怕我们一家四口今天就不会站在这儿了……”

春节前夕,张豪鑫和家人夜间开车回家,途经村口一偏僻池塘时,远远看见池塘中有灯光闪烁,张豪鑫下意识多看了一眼,顿感情况不对,连忙停车查看。

他发现离岸约3米处的水中,有一白色小车只剩车顶露出水面,车里传来微弱的咳嗽、呼救声。张豪鑫立马打开手机里的手电筒,这才看清车内有好几个人正在水里扑腾,此时水已漫过脖子,看上去已经体力不支了。

寒风刺骨,雪雨交加。在这生死攸关的时刻,张豪鑫来不及多想,立即展开救援。

张豪鑫迅速从自己车后备箱内找到几块泡沫板,跳入池中看向陷入困境的轿车。靠近车辆后,他看见车内3人被安全带卡住,还有一名被托举着的儿童,都已经冻得奄奄一息、不能动弹,情况十分危

急。他将后挡风玻璃砸碎,迅速接住被冻得瑟瑟发抖的小孩,在自己家人的帮助下,将孩子救回岸边。随后,张豪鑫又转头游回车旁,拼尽全力拉开车门,帮助被困人员解开安全带,逐一拉出另外3名被困人员,并让他们趴在泡沫板上,奋力拖拽向岸边。

附近的村民也闻讯赶来救援,在大家共同努力下,车内4人最终被成功救起。待所有人员上岸后,池塘中车子突然“咕噜咕噜”冒出大泡,随后沉入水底。

待遇险人员亲属到达现场后,张豪鑫与众人一起将4名获救人员抬到车上,这才放心驾车离开。

“当晚是雨雪天气,夜间很暗,我们对路况不熟悉,加上车窗起雾,一不小心就驶入了池塘,幸好遇到贵人,不然我们一家四口后果不堪设想……”被救人叶兰奇事后回忆起当时的情形,非常后怕。

未入军营,先铸军魂。张豪鑫是醴陵市板杉镇2024年上半年应征入伍青年,就读于湖南汽车工程职业学院。事后,醴陵市军地相关部门为张豪鑫举办了表彰仪式,军地领导为他送上慰问金,高度赞誉他在人民群众遇到危难时伸出援手的英勇壮举。



大暖反转大冷 强寒潮今夜上岗

龙年首个工作日,让人错觉春天已经来了。但季节转换的时候,大自然的力量永远无法估量,冷空气一旦发威,整个城市又将变成天寒地冻的冬日模样。眼下,急着赶进度的冬天,排出了降温的最强阵容——强寒潮。

从目前预报来看,今天夜间开始,全市自北向南将有一次强寒潮低温雨雪冰冻天气过程,48小时气温降幅达20℃以上,并伴有4~5级、瞬时7~8级的偏北大风,最低气温将降至-2℃左右。

这次寒潮,来势汹汹,一鼓作气又把这城市拽回冬天里。

市气象台说,这次寒潮为2023年入冬以来最强寒潮,寒潮带来的冰冻强度,与2月4日至7日过程基本相当,但持续时间更长。全市还会有雷暴大风、短时强降水等强对流天气。

北风、冰冻、雨夹雪……从前几日于恍若春天般的温暖,一脚跨进潮湿、阴沉、寒冷的冬天,小而霏霏,寒意沁骨,还是那句老话:大家保重身体。

(王娜)

今天 多云有阵雨 11~25℃
明天 阴天有小雨 4~13℃
后天 阴天有中阵雨或雷阵雨 局地暴雨 0~7℃
风向: 南风转北风
风力: 3~4级

(市气象台2月18日16时发布)



2月17日,株洲湘江风光带钢琴广场,树木吐出点点嫩芽。 通讯员/黄卫 摄