

正确区分眩晕、头晕和头昏

▲ 四川省简阳市人民医院 龚柳盛

在实际的生活中，我们会经常听到有人描述自己出现“晕”的情况，西医认为“晕”是由多种原因造成的，比如脑动脉供血不足、前庭功能障碍、颈椎病等。中医则认为由于气滞血瘀，进而造成了肾虚和肝火过旺，出现了痰热上扰或是肝郁气滞，进而会出现眩晕、头晕和头昏等症状。那么，如何区分眩晕、头晕和头昏的症状？

疾病定义

眩晕 在身体静止的时候却出现了运动的感觉，感觉身体旋转或是在头动时出现了自身运动感觉的错觉，并且还会伴有恶心呕吐，以及三维空间的视空间障碍，闭上眼睛会感受到舒服。

头晕 就是身体的空间感受能力较差，在没有运动时却出现了身体的错觉，指空间定向能力受损或障碍感，没有运动的错觉或扭曲的感觉。在走路时会出现不稳的情况，有一种“踩棉花”的感觉，身体轻飘飘的。

头昏 出现了持续性的头脑不清晰，有头部沉重的感觉。

受损器官

周围性眩晕主要的受损器官为前庭系统头晕的主要受损器官为本体觉、前庭觉、视觉头昏的主要受损器官为管理活动的大脑皮质。

发作机制

眩晕 主要就是由于前庭系统向大脑传递了错误的信息，进而导致管理活动的大脑皮质做出了错误的判断。

头晕 主要是身体的视觉、体觉、前庭觉等出现了综合的病变，进而导致接收到的信息出现错误，就出现了大脑的调控和实际的行为不一致的情况，患者就会感觉头重脚轻，还会出现间歇性身体摇晃不稳。

头昏 主要是受到了多种器质性或是功能性疾病的长时间影响，对于长时间从事脑力劳动的人群来说，也容易出现脑力劳

累，很容易导致大脑活动皮质功能异常，进而出现了过于兴奋或抑制性行为，还会造成头脑昏昏沉沉或者长时间糊糊不清醒的情况。

发作特点

在实际临床中，眩晕发作的时间比较短。头晕发作时持续的时间会比较长或是间歇性地进行发作。头昏是持续性的。

眩晕与疾病

不管是身体出现眩晕、头晕、头昏哪一种情况，如果出现得不频繁，不影响正常的生活，通常情况不用看医生，只需要躺下来休息一下或是喝点热水，闭目养神休息一会儿就好了。眩晕有三种类型分别为周围性、中枢性和精神心理性眩晕，在实际的临床中周围性眩晕比较常见。眩晕可能提示疾病。

周围性 主要就是由于前庭神经元炎、迷路炎、耳石症、突发性耳聋等所致。

知己知彼 抗击阿尔茨海默病

▲ 上海市徐汇区精神卫生中心 夏芳

阿尔茨海默病是最常见的老年痴呆之一，为了关爱失智症患者，预防老年痴呆，每年的 9 月 21 日被定为世界阿尔茨海默病日。世界阿尔茨海默病日曾以“知己知彼 早诊早智”为主题，全国各地为此开展了各种行之有效的活动，以更好地科普阿尔茨海默病，让更多的人携手共同关爱失智老人。

疾病概况

阿尔茨海默病俗称老年痴呆症，是影响思维、记忆、行为和情感的退行性脑综合征的集体名称。该病症状主要表现为注意力不集中、记忆力减退、判断力障碍、情绪异常、行为异常、失语、失认、失用、失写等，且病情反复，可持续数月或者数年。据统计，老年痴呆已经成为继脑血管疾病、癌症、心血管疾病之后威胁老年人健康的第四大杀手。调查显示，我国约有 1000 万阿尔茨海默病患者，预计 2025 年将突破 4000 万。阿尔茨海默病约占整个老年痴呆类型的 2/3，应被高度重视。虽然阿尔茨海默病无法治愈，但是及早治疗预后良好，不仅可以缓解疾病进程，而且能有效提高生活质量。

关注阿尔茨海默病，首先应从了解它的病因开始。阿尔茨海默病可分为家族性阿尔茨海默病和散发性阿尔茨海默病两种，前者与遗传因素有关，后者病因目前并不十分明确，可能与载脂蛋白 E 基因相关。另外，不良的饮食习惯、长期吸烟、血管因素和高血糖、高血压、高胆固醇等也可诱发阿尔茨海默病。

预防和治疗

了解病因可以帮助我们正确认识阿尔茨海默病，从而根据自身情况结合发病原因可以进行有效预防。那么，我们如何判断是否得了阿尔茨海默病呢？如

中枢性 主要是由于椎基底动脉供血不足、颈椎病、脑干病变、听神经瘤、小脑肿瘤等。

精神心理性 主要就是由于长时间的抑郁、焦虑，进而就会经常地出现精神异常，在诊断时需要进行其他因素的排除。

应对方法

去医院 在日常生活中，不要认为眩晕是小症状，在眩晕发作时建议及时进行就医诊断，不能简单根据检查报告自己判断病因，以免出现误诊的情况。

做治疗 在实际的治疗中，要结合实际眩晕类型和患者的实际情况，有针对性地进行治疗。对于周围性眩晕来说，在治疗时短期使用前庭抑制剂控制眩晕症状，需要对发病的病因进一步明确。中枢性眩晕，主要是对眩晕病因进一步检查以确定下一步治疗方案，以免出现误诊或是漏诊的情况。精神心理性眩晕，这种情况就需要去心理卫生单位进行正规的治疗。

果有这些症状就要高度重视，及时到医院就诊：以前熟悉的事现在做起来比较困难；判断力、理解能力下降，东西容易放错地方；对事物没有兴趣，容易烦躁，厌倦社交；注意力不集中、语言有障碍，视空间能力有轻度损害。

关于阿尔茨海默病一般存在两大认知误区：一是认为它是一种自然衰老现象，二是认为完全无药可医。事实上，阿尔茨海默病是一种病理状态，通过吃药和科学护理完全可以使病情得到缓解。因此，一旦确诊阿尔茨海默病不要恐慌，患者及家属要积极配合医生进行治疗。医生一般会为患者制定个性化和规范化治疗方案，一方面通过用药缓解病情，另一方面家属要科学护理。老年人既是“遗忘”的人群，又是“被遗忘”的人群，家属应多与他们唠唠家长里短，可以说一些以前发生在他们身上高兴的事情，这样不仅可以使他们心情愉悦，还能帮助减少记忆丢失。同时，家属要给阿尔茨海默病患者多一些耐心和理解，除了精心照料外，日常饮食营养也要跟上，积极营造一种良好的家庭氛围对患者来说非常有益。

治疗阿尔茨海默病固然重要，能够做到及时预防意义更加重大。对于老年人来说，三高和脑血管疾病患者要养成良好的生活饮食习惯，必要时进行药物干预；长期吸烟者要及时戒烟；可以多加一些兴趣课程或活动，如下棋、绘画、手工艺等，通过精神刺激可锻炼脑力，促进手脑协调；积极参与社交也有助于预防阿尔茨海默病发生。

总之，正确认识阿尔茨海默病，做到早发现早治疗，积极进行预防，能够使老年人的晚年生活更健康，也更幸福。

MRI 检查的注意事项

▲ 河南省潢川县人民医院 孙立衡

随着影像诊断的发展，核磁共振技术（MRI）已成为当前医学临床领域中常见的检查方法。这种检查方式适合对很多不同症状患者进行检查，且在不同部位的检查有着不同意义，特别是对一些严重疾病的检查，具有重要作用。那么 MRI 具体能够检查哪些项目呢？检查前需要了解哪些注意事项呢？本文为大家科普 MRI 的相关知识。

MRI 检查的特点

MRI 检查主要是在外磁场的作用和影响之下，利用共振对特定频率射频辐射的吸收以达到检查的目的。随着现代医疗技术的不断发展，MRI 成像技术逐渐开始在当前的临床领域中进行广泛应用，并成为一种比较常见的影像检查方法。与包括 CT 在内的其他影像技术相比，MRI 具有以下显著的特点。

无电离辐射 因为没有辐射，在检查过程中，MRI 一般不会对人体健康造成危害，安全性、稳定性较高。

对脑和软组织分辨力极佳 能清楚地显示软组织以及病变形态。

可从多方位成像 MRI 在不变动受检者体位的情况下，可从多方位成像，便于临床医务人员确定病灶的位置以及范围。

可研究组织生化成分 MRI 不仅可以用于研究形态学，还可以用于研究组织生化成分。

检查项目

中枢神经的系统病变 MRI 对诊断脑肿瘤、脑血管病、颅内感染性疾病以及脑白质病均具有很高的临床实用价值，在发现病变方面优于 CT。对于颅底、颅后窝、椎管内病变、脊髓损伤和血管性的病变则为首选检查技术。

心脏和血管疾病 通过 MRI 检查，有利于临床医务人员有效判断受检者心脏的功能以及血管状况，主要用于主动脉结构问题，如堵塞、血管炎、夹层动脉瘤等疾病诊断。

胸部病变 MRI 主要可用于纵隔淋巴结及大血管异常等病变类型的诊断。

腹部病变 MRI 主要用于腹部器官占位性的病变，还包括用于部分脓肿、血肿和先天性病变等疾病的诊断。MRI 中的 LAVA 增强扫描技术对于肝脏的病变鉴别应用价值也较高，且 MRI 的成像技术对胆囊和胆道的疾病诊断有着重要的价值。

检查时的注意事项

摘掉所有金属饰品 由于在检查过程中，MRI 会产生较强的磁场，进而对包含金属元素的物品产生吸附作用。因此，受检者在进行 MRI 检查之前，一定要提前将身上的所有饰品摘掉，以免在检查过程中受到伤害。

严禁化妆 由于目前市面上很多化妆品都包含金属物质，当受检者带妆进行检查时，磁场将会吸附这些物质，并与其发生反应。因此，受检者在进行 MRI 检查的当天，应该尽量避免化妆，同时止汗药、指甲油等物品也应该尽量避免使用。

做好噪音防护 MRI 检查噪音较大，在检查过程中，受检者可能会接收到较大的噪音，这种噪音的分贝可高达 118 分贝，因此建议难以接受高噪音的受检者，在检查前需戴好耳塞。但目前也有很多静音的 MRI 检查设备，只是还没有实现全面普及，很多基层医院还不具备这一条件。

检查时间较长 MRI 检查的时间往往比较长，正常情况下，检查时间在 15 min 左右，但个别情况下，时间可能会延长。因此在 MRI 检查之前，建议受检者吃一些食物补充体力，必要情况下，还可以去一趟卫生间。

切勿乱动 在检查过程中，受检者一定不能乱动。如果检查时身体发生移动，会对图像产生影响，导致最终检查结果发生误差，甚至需要重新接受检查。

以上便是 MRI 的相关知识，希望大家牢记于心，在检查前提前做好准备，这样才能更好地配合医生进行检查，为疾病的准确诊断提供保障。