

头晕目眩，做好这些措施很重要

▲ 广西壮族自治区岑溪市中医医院 陈原卢

眩晕是指以头晕、眼花为主要表现的一类病证，其轻者闭目可至，重者如坐车船，旋转不定，不能站立，或伴有恶心、呕吐、汗出等。日常生活中，我们可能也经历过突然“天旋地转、视物模糊”的感觉，这就是眩晕！但大家都不以为然，认为谁都有过，不用紧张。如果你也是这样认为的，那可要注意了，眩晕放着不管，可要出大问题！

眩晕是我们日常生活中一种常见的症状，它通常表现为头晕、晕眩、眼花等。起病时，患者会感觉自己或周围的物体在旋转、晃动或倾斜，还可伴有恶心、呕吐、耳鸣、听力下降、失衡、不安、焦虑、惊恐等。眩晕是一种非特异性症状，不是一种独立的疾病。据统计在我国，约有 1/3 的成年人曾经有过眩晕症状，甚至易发展为中风。

眩晕的病因是什么

中医认为，头晕目眩的病因和病机主要与以下几个方面有关：

情志不舒 中医认为人的情志对身体状况有很大的影响，如果长期恼怒焦虑、气郁化火，或肝阴不足、肝失所养，皆可致肝阳化风，肝

风内眩，风阳升动，从而引起头晕目眩等症状。

饮食不当 饮食对身体健康的影响非常大，如果长期嗜酒肥甘，饥饱无常，伤于脾胃，脾胃功能失调，以致聚湿生痰，痰浊中阻，从而引起眩晕。

运动不当 适量的运动可以促进身体的血液循环和气血畅通，但如果运动过量或不当，跌仆坠损，头颅外伤，会导致脑络痹阻，气血不能上荣大脑，脑失所养，故眩晕时作。

脏腑失调 因久病不愈以致气血亏虚，或失血之后，气血虚弱，或脾胃虚弱，不能生化气血，以致气血两虚，皆能发生眩晕。

外界因素 外界因素如寒热、湿度等也会对身体产生影响，如果受到外界因素的刺激，可能引起头晕目眩等症状。

突然头晕目眩，我们要怎么做？

停下来休息 找一个安全的地方坐下或躺下，保持放松的姿势，让身体得到休息。

深呼吸 尝试做几次深呼吸来放松身体和缓解紧张情绪。深呼吸可以增加氧气供应，有助于稳定身体和头脑。

避免头部突然转动 避免突然转动头部

或进行快速的头部动作，应慢慢转动头部，给身体适应的时间。

饮食和饮水 低血糖或脱水可能导致头晕目眩，适当进食和补充水分有助于缓解症状。

如何治疗

中药治疗 中药治疗头晕目眩的方法非常常见，中医师根据患者的辨证施治，可采用疏肝理气、调补脾肾、益气补血等不同的药方。比如气血两虚型头晕目眩，可采用归脾丸；肝阴不足型头晕目眩，可采用天麻钩藤饮；肝郁气滞型头晕目眩，可采用逍遥丸等中药治疗。

针灸治疗 是中医治疗头晕目眩的常见方法，根据患者的病情，采用不同的针灸方法，如头针、耳针、手针等。针灸治疗能够有效的调节患者的神经、脏腑功能，达到缓解头晕目眩症状的目的。

推拿按摩 能有效地改善人体的气血循环和脏腑功能，缓解头晕目眩症状。推拿按摩的方法多种多样，如颈椎按摩、耳轮按摩、头部按摩等，根据患者的病情和辨证施治的原则选择不同的方法进行治疗。

食疗调理 中医认为，头晕目眩与脾胃、

肝肾等脏腑功能失调有关，因此，合理的饮食调理能够帮助患者改善症状。如气虚型头晕目眩，可选择吃一些具有滋补作用的食物，如山药、枸杞子、红枣等；肝阴不足型头晕目眩，可选择吃一些滋阴降火的食物，如菊花、鲫鱼、冬瓜等。

如何预防发生眩晕

调整体内环境 中医认为“气血通畅则不生病”，保证气血畅通是预防头晕目眩的重要措施。有条件的人可以通过按摩、拔罐、刮痧等手段促进气血流通。而对于没有条件进行上述操作的人，可以选择一些中药进行食疗，如熬制当归羊肉汤、煮红枣粥等。

保持身体良好状态 良好的生活习惯和作息规律是保持身体健康的关键。例如保持饮食清淡、避免过度劳累、保持充足的睡眠、不熬夜等。此外，适当进行运动，可以选择一些中医养生功法，如太极拳、气功等。

调节情绪 调节情绪也是预防头晕目眩的重要措施。保持心情愉快、不与人争斗、少生气等能够让身体保持平衡，在一定程度上可以预防头晕目眩的发生。

中医眼中的中风：病因、预防与治疗

▲ 广东省江门市新会区人民医院 梁金荣

在中医学中，中风是一种常见的疾病，常常导致患者失去自理能力，严重影响生活质量。了解中风的病因、预防与治疗，对于保护身体健康具有重要意义。本文将深入探讨中医对中风的想法，以便大家更好地理解 and 应对这一疾病。

中风的病因

在中医学理论中，中风的主要病因可以归纳为以下几点：

内因 中风的主要内因是肝肾阴虚、气血不足。肝肾阴虚导致气血不畅，从而影响血液循环，可能导致中风。此外，饮食不节、劳累过度、情志失调等也是内因。

外因 外因包括感受寒热之邪、饮酒过度、用力过度等，这些因素均可导致气血紊乱，进而引发中风。

预防中风的方法

预防中风的方法包括以下几点：

饮食调理 饮食宜清淡，避免过食辛辣、油腻食物，以免损伤脾胃，导致气血亏虚。

适量运动 适当运动可以促进气血运行，增强体质，预防中风。

保持心情舒畅 情绪波动过大可能导致肝气郁结，进而影响气血运行，诱发中风。

定期体检 定期进行体检，及早发现潜在的健康问题，如高血压、高血脂等，以便及时治疗。

治疗中风的方法

治疗中风的方法主要包括针灸、中药调理、康复训练等。具体如下：

针灸治疗 针灸可以疏通经络，调和气血，对于改善中风症状有很好的效果。

中药调理 根据患者的具体情况，采用不同的中药方剂进行调理，如补气养血、

活血化痰等。

康复训练 康复训练可以帮助患者恢复肢体功能，提高生活质量。

病例分享

李先生，55 岁，因突发右侧肢体无力、麻木就诊。经过中医诊断，确诊为中风。经过针灸、中药调理和康复训练的治疗，李先生的症状逐渐改善。现如今，他已经能够独立行走，生活基本自理。这个案例充分说明了中医治疗中风的显著效果。

总的来说，中医对中风的想法是综合性的，既关注内因（如肝肾阴虚、气血不足），也关注外因（如感受寒热之邪、饮酒过度、用力过度）。预防中风的关键在于保持身心健康，合理饮食，适量运动，以及定期体检。一旦发生中风，应及时就医，采用针灸、中药调理和康复训练等多种方法综合治疗。通过这些方法，我们可以有效地预防和治疗中风，提高生活质量。

在面对中风这一疾病时，我们需要保持冷静，积极寻求医疗帮助。同时，我们也要了解中风的预防知识，从日常生活中做好预防工作。只有这样，我们才能真正远离中风的威胁，享受健康的生活。



肿瘤患者疼痛时，家属用药谨记 4 点！

▲ 山东省烟台市莱阳中心医院 杨美玉

肿瘤患者常常伴随着剧烈的疼痛，这给患者和家属带来了极大的困扰和痛苦。在日常生活中，家属要注意从四个方面帮助患者正确使用药物来缓解疼痛。

了解患者疼痛类型及特点

肿瘤患者可能经历多种类型的疼痛，如神经性疼痛、骨痛、深部疼痛等。家属需要了解患者所经历的具体疼痛类型，以便选用适合的药物治疗。不同类型的疼痛有各自的特点。例如，神经性疼痛通常呈刺痛或电击样感觉，而骨痛可以伴随不适的压迫感。了解疼痛的特点有助于正确评估和处理疼痛，选择合适的药物和疼痛管理策略。家属应积极与患者的医生进行沟通，详细了解患者的疼痛情况。医生能够提供专业的指导，并根据患者的具体情况制定个性化的治疗方案。

咨询医生并遵循医嘱

家属在为肿瘤患者选择和使用药物之前，应当首先咨询专业医生。医生会根据患者的具体情况，包括疼痛的类型、程度、持续时间以及其他相关因素，给出最适合患者的药物建议。同时，医生还可以根据患者的病情动态进行调整和监测。家属不应擅自更改医生给出的用药方案，包括剂量的增减、用药时间的调整等。任何对用药方案的更改都应在医生的指导下进行，并及时向医生报告相关情况。自行更改用药可能会影响治疗效果，甚至导致不良反应或其他安全问题。

合理选择药物

分级用药 根据患者疼痛的程度，可以将药物分为不同级别。一般分为非处方药、弱效镇痛药和强效镇痛药。家属在选择药物时应根据患者疼痛的程度，从低级别的药物开始使用，并观察其效果。如果疼痛



无法缓解，可以在医生指导下逐渐升级用药级别。

多种治疗方式结合使用 在给患者选择药物时，家属还可以考虑结合其他治疗方式，如物理疗法、心理支持、辅助疗法等。这些综合治疗方式可以帮助患者综合管理疼痛，并提高治疗效果。

注意药物的副作用和安全性

了解药物的副作用 不同的药物可能会产生不同的副作用，包括但不限于恶心、呕吐、便秘、疲劳等。家属应该充分了解所使用药物的常见和严重副作用，并能够及时识别和处理。如果有任何不适或副作用出现，应立即咨询医生并按照医生的建议进行处理。

注意药物相互作用 某些药物可能会与其他药物发生相互作用，导致不良反应或影响治疗效果。家属在给肿瘤患者选择药物时，应告知医生患者正在使用的其他药物，包括处方药、非处方药和补充剂。医生可以根据患者的具体情况评估药物相互作用的风险，并调整用药方案。

存储和使用药物安全 家属应妥善存储药物并按照医生的指导正确使用。药物应放置在儿童无法触及的地方，避免阳光直射和潮湿环境。在使用药物时，家属应按照医生的建议准确计量，并遵守药物的使用说明。过期或不需要的药物应妥善处理，不要随意丢弃或分享给他人。