

“眩晕”不止是天旋地转

▲聊城市传染病医院 冯学才

你是否有过这样的经历：世界突然旋转起来，站立不稳，恶心呕吐，仿佛整个世界都在和你作对？这种令人恐惧和不安的感觉，就是我们常说的“眩晕”。许多人认为眩晕只是短暂的头晕，休息一下就能缓解。然而，事实并非如此简单。眩晕并非一种独立的疾病，而是多种疾病的共同症状，其背后往往隐藏着复杂的神经系统问题。

脑、眼、耳的协奏曲：解密平衡的奥秘

要了解眩晕，需要了解人体是如何保持平衡的。简单来说，人体的平衡系统就像一支精密的乐队，由三个主要成员组成。

指挥家 大脑接收来自内耳、眼睛和身体各个部位的感觉信息，并对其进行分析，判断身体的空间位置和运动状态，发出指令维持身体平衡。



首席小提琴手 内耳前庭系统位于内耳深处，像一个微型陀螺仪，感知头部旋转、加减速等运动信息，并将这些信息传递给大脑。

第二小提琴手 视觉系统通过观察周围环境的景物变化，为大脑提供空间定位信息，与前庭系统相互配合。

当这三者配合默契，信息传递准确无误时，我们就能稳稳地站立、行走、运动。但如果其中任何一个环节出现问题，大脑接收到的信息就会出现偏差，导致平

衡系统紊乱，从而产生眩晕的感觉。

当乐曲不再和谐：眩晕的常见类型和病因

“指挥家”的失误 当大脑本身出现问题时，即使“首席小提琴手”和“第二小提琴手”都正常演奏，也无法指挥身体保持平衡，这种情况通常表现为头重脚轻感，感觉头部昏沉、不清醒。

常见病因包括：（1）脑供血不足，大脑供血不足会导致脑部缺氧，引发头晕、头痛等症状。（2）脑肿瘤，肿瘤压迫脑组织或影响脑脊液循环，导致头晕、头痛、呕吐等症状。

“首席小提琴手”的失误 内耳前庭系统出现问题导致眩晕最常见的原因，主要表现为旋转性眩晕，感觉自身或周围环境在旋转，常伴有恶心、呕吐、耳鸣等症状。

常见病因包括：（1）耳石症，内

耳中负责感知重力的碳酸钙颗粒（耳石）脱落，进入半规管，干扰了内淋巴液的流动，导致眩晕。（2）梅尼埃病，内耳膜迷路积水，导致听力下降、耳鸣和眩晕。（3）前庭神经炎，连接内耳和大脑的前庭神经发炎，导致眩晕、恶心和平衡障碍。

“第二小提琴手”的失误 视觉系统出现问题也会导致平衡感下降，引发眩晕，例如近视、远视、散光等没有得到及时矫正，导致视力模糊，影响平衡感。

当出现眩晕症状时，切勿掉以轻心，应及时就医，明确病因，对症治疗。眩晕并非小事，它可能是身体发出的警报，提示神经系统出现了问题。了解眩晕背后的神经系统问题，有助于更好地预防和治疗眩晕，远离天旋地转的困扰，拥抱健康生活。

老年人如何远离被药“绊倒”

▲深圳市康宁医院 黄雪连 揭才胜 北京中医药大学深圳医院（龙岗中医药） 安军

随着年龄增长，老年人面临的健康问题越发多样，药物治疗变得日益重要。但是，药物的不良反应以及同时使用多种药物可能增加跌倒等意外风险。如何远离被药“绊倒”，提高老年人的用药安全？

了解药物风险 关注用药安全

多重用药风险 在老年人群中，多重用药是非常普遍的现象。随着年龄的增长，老年人可能会患有多种慢性疾病，如高血压、糖尿病、心脏病等，因此需要服用多种药物来控制病情。然而，多重用药可能会带来一些风险和问题，尤其是在老年人群中。

研究发现，使用≥5种药物的老年人，其跌倒、残疾和死亡的风险会有所增加。这是因为多重用药可能会导致药物之间的相互作用，增加药物的不良反应，还可能影响药物的疗效。此外，多重用药还可能导致老年人对药物的耐受性下降，从而增加药物的不良反应。

药物不良反应 药物不良反应是指合格药品在正常用法用量下出现的与用药目的无关的或意外的有

害反应。这些不良反应可能包括但不限于头晕、乏力、共济失调等症状，这些症状可能会影响老年人的日常生活，尤其是增加跌倒的风险。

头晕和乏力是老年人使用药物时常见的不良反应。头晕可能会导致平衡感下降，增加跌倒的风险。乏力则可能会使老年人感到疲劳，减少日常活动，从而导致肌肉萎缩和骨质疏松。共济失调是指运动协调能力的障碍，可能会影响老年人的行走、握力和其他精细运动功能。以上不良反应可能会使老年人更容易跌倒，尤其是在进行复杂动作时。

科学用药 防范跌倒风险

降压药 治疗高血压，服用降压药物是关键，但服用时需留心几个关键点，以保证治疗的安全性和有效性。

首先，定期检测血压不可或缺。服用降压药物后，要时常检查血压，确保血压保持在合适的水平。若血压降得过低，可能会引发头晕、无力、心慌等症状，严重时还可能引起健康问题。

因此，应根据医生的建议，定期使用血压计自测血压，并及时告知医生任何异常。

其次，早晨起床时应按照“醒来后躺一分钟，再坐起一分钟，坐起后站立一分钟，站立后才开始行走”的顺序进行。

由于降压药物可能导致血压降低，尤其是在从躺着到坐着、从坐着到站着这样的姿势变化时，血压可能会进一步下降。这种

情况下，可能会发生低血压，增加跌倒的风险。因此，在改变姿势时，应缓慢进行，让身体有时间适应血压的变化，以降低跌倒的风险。

最后，服用降压药时还要注意饮食。某些食物可能会影响药物的吸收和疗效，比如高盐食物、刺激性食物、酒精等。因此，患者应遵循医生的建议，保持健康的饮食习惯，避免过量摄入可能影响血压的食物。

降糖药 降糖药是治疗糖尿病的重要药物，包括各类型降糖药及胰岛素。服用降糖药时，应严格按照医生的建议进行，不要随意更改药物的剂量。因为降糖药的作用是降低血糖水平，如果剂量不当，可能会导致血糖过低，引发低血糖反应，严重时甚至可能危及生命。此外，糖尿病患者服用降糖药时，应避免空腹运动，因为运动可能会导致血糖进一步降低。同时，糖尿病患者还应定期监测血糖变化，以便及时掌握病情，调整药物剂量。

利尿药 利尿药主要作用是促进尿液的排泄，从而达到降低血压或治疗某些疾病的目的。服用利尿药时，需要注意预防电解质和水的丢失，保持水盐平衡。为了减少夜间如厕的次数，可以选择在白天服用利尿药。如果夜间如厕次数较多，可以将便器放于床旁，以便及时使用。此外，服用利尿药时，还应注意饮食，避免过多摄入含盐量高的食物，以防止血压过高。

助眠药 助眠药是用来帮助改善睡眠质量的药物。在服用助眠药之前，应做好睡前准备，如洗漱、放松心情等。为了保持良好的睡眠环境，需要将室内灯光调至适宜亮度，床旁放置便器，以方便夜间使用。同时，需要保持卫生间地面的干燥和防滑，以免夜间使用卫生间时发生滑倒事故。在服用助眠药后，应尽快上床休息，

减少下床的次数，以提高睡眠质量。此外，尽量减少卧室内的物品摆放，营造安静、舒适的环境，有助于更好地入睡。

寻求专业帮助 合理用药

定期就诊 定期就诊是确保疾病得到有效控制的重要环节。在每次就诊时，患者应主动向医生咨询正在服用的药品的必要性、服用时间、剂量等相关问题。这是因为药品的种类繁多，不同药品的适应症、不良反应、相互作用等都有所不同。通过向医生咨询，可确保药品的使用是恰当的，避免不必要的不良反应，同时也能确保药品对疾病的治疗效果。此外，定期就诊还可根据病情变化，调整药物治疗方案，以达到最佳的治疗效果。

药物治疗管理 药物治疗管理是指通过专业的评估和监测，确保药物治疗的安全性和有效性。患者可以咨询医院药物治疗管理门诊的医生，医生会根据患者的病情和用药情况，给予专业的评价和建议。这有助于患者了解自己的用药情况，避免药物的不当使用，如剂量过大、用药时间过长等，从而降低药物的不良反应风险。

用药教育 用药教育是指通过教育培训，提高患者对药物知识的了解和认识，增强用药安全意识。患者可以参加医院或社区组织的用药教育培训，学习药物的基本知识，如药品的名称、作用机制、不良反应等。此外，用药教育还可帮助患者了解药物的正确服用方法、用药时间、剂量等，避免药物的不当使用，更好地理解医生的用药建议，提高用药依从性，从而达到更好的治疗效果。同时，用药教育还可以提高患者对药物不良反应的识别和处理能力，确保用药的安全性。

