

三叉神经痛的病因与缓解方法

▲ 广东省揭阳市人民医院 李汉城 管晓勇

三叉神经痛是一种导致面部剧烈疼痛的神经性疾病，主要分为原发性和继发性两大类。其发病机制尚未完全明确，但多种因素已被认为与三叉神经痛的发生有关。

这些因素可能引发疾病

原发性三叉神经痛 原发性三叉神经痛的病因尚未明确，目前最为广泛接受的理论是血管压迫学说。这种学说认为大脑内的血管（尤其是动脉）压迫到三叉神经根部，导致神经纤维脱髓鞘，从而增加了神经对机械刺激的敏感性，引发疼痛。其他可能的因素包括微血管异常、神经纤维的异常生长或遗传因素等，但其具体作用还在研究之中。

继发性三叉神经痛 继发性三叉神经痛通常与特定的病变相关联。①肿瘤：颅内或颅底的肿瘤，如听神经瘤、脑膜瘤或

血管母细胞瘤等，可能直接压迫三叉神经。②血管病变：血管畸形，如动脉瘤，也能压迫三叉神经。③炎症或感染：如副鼻窦炎、牙源性感染或带状疱疹病毒感染等，也可能导致三叉神经炎，进而引发疼痛。④多发性硬化：这是一种自身免疫性疾病，可损害三叉神经的髓鞘，导致神经传导异常，引发疼痛。⑤颅脑损伤或手术后遗症：头部外伤或某些手术操作可能损伤三叉神经，从而引发疼痛。

三叉神经痛的缓解方法

药物治疗 药物治疗是治疗三叉神经痛的常见方法。卡马西平是治疗三叉神经痛的首选药物，能有效缓解疼痛，但可能伴有头晕、嗜睡等副作用。奥卡西平、苯妥英钠、加巴喷丁、普瑞巴林等也是常用药物，作用机制是通过

减少或阻断疼痛信号向大脑的传导缓解疼痛。此外，患者还可以服用维生素 B₁、B₁₂ 等改善人体代谢，减轻神经炎症，缓解疼痛。

手术治疗 对于药物治疗无效的患者，可以考虑手术治疗。①显微血管减压术：用于解除血管对三叉神经的压迫，适用于血管压迫明显的患者。这种方法在解除局部血管压迫的同时，通常可以保留三叉神经感觉传导的完好。②立体定向放射治疗：针对三叉神经根部或脑桥部靶点进行放射治疗，对其造成一定程度的毁损，起到缓解疼痛症状的作用。③经皮三叉神经半月节球囊压迫术（PBC）：是一种治疗三叉神经痛的微创介入技术。具有手术时间短、创伤小、风险低、恢复快、不开颅、花费相对较低等特点，尤其适用于年老体弱或全身情况较差、微血管减压术后无效或疼痛复发的患者。PBC 术后

疼痛即刻缓解率高，但可能出现面部麻木、咀嚼肌无力等并发症。手术风险和可能的并发症需仔细评估。

生活护理 生活护理也是缓解三叉神经痛的重要措施，包括：注意识别并避免触发疼痛的扳机点，如避免特定的脸部动作或触碰区域，因为这些动作或触碰可能引发疼痛。

预防措施

保持口腔卫生 每天牙两次、使用牙线、饭后及时漱口，能减少口腔细菌滋生，降低龋齿、口腔疾病等引起的感染风险。

避免受凉 头部和面部应避免受凉，尤其是在寒冷季节，要及时保暖，防止神经受刺激。

合理饮食 避免吃过硬或过热的食物，选择质软、易嚼的食物，对于容易因咀嚼诱发疼痛的患者，应进食流食。

突发晕厥是小事还是大病预警？急诊医生教你快速判断

▲ 广西平果市人民医院 廖振臣

生活中，我们偶尔会听到身边的朋友、家人或同事说，“哎，我今天突然有点头晕，差点晕倒”，或者“我昨天站起来时眼前一黑，差点摔倒。”你是否也曾有过类似的经历？那么问题来了——这到底是个“小事”，还是身体在给你发出“大病”的警报呢？今天，我就来给大家科普一下：什么样的晕厥只是小插曲，什么样的晕厥是大病预警？

先搞清楚基本概念

“晕厥”其实就是咱们俗称的“晕倒”，指的是突然出现的脑组织缺血缺氧导致的意识不清或短暂昏迷，通常伴随有站立不稳、头晕等症状，轻则几秒钟恢复，重则可能需要医疗干预。

那么，晕厥可能是什么原因呢？很多时候，晕厥是由于血压骤降、心脏问题或者一些神经反射等因素引起的。我们需要关注的是，晕厥背后是否隐藏了某些潜在的严重健康问题。

突发晕厥，究竟是小事还是大问题？

年龄和健康状况的因素 如果你是年轻人、身体健康，没有什么基础疾病，偶尔发生晕厥可能只是短时间的血压波动，可能没啥大问题，比如长时间站立或突然站起来时，血液回流慢，导致轻微的晕眩。

但如果你是老年人，或者有高血压、糖尿病、心脏病等慢性病，晕厥的背后就需要特别警惕了。老年人因为心脏、血管功能退化，可能出现由心脏问题引起的晕厥。如果再加上胸闷、心跳异常等症状，绝对不能掉以轻心。

晕厥持续时间的长短 短暂的晕厥，恢复很快，几秒钟或十几秒钟就清醒了，通常是生理性原因，比如站立太久、突然起身等引起的血压波动，恢复后大多数情况下不会有问题。

但如果晕厥持续时间比较长，超过几分钟，恢复也比较慢，或者没有恢复，甚至还伴随着持续头痛、恶心、胸痛等症状，那就有可能是比较严重的健康问题，如心脏病、脑血管问题（比如中风）或者严重的低血糖等，这种情况一定要及时就医，甚至可以拨打 120 送医。

是否伴随其他症状 有些人晕厥前会

出现一些预兆，比如突发的头晕、心跳加快、视力模糊等。如果在晕倒之前，你感到这些不适，那也意味着你身体的信号已经“亮起红灯”，告诉你可能会发生晕厥，尤其如果这类症状反复出现，就不能忽视了。

而如果晕厥后，出现剧烈头痛、胸痛、呼吸急促等症状，那很可能是某些严重疾病的表现，例如，心脏病、脑卒中等，都可能引发类似的症状。这种情况下，不要拖延，及时就医检查非常重要。

是否有潜在的疾病史 有些慢性疾病可能导致你更容易出现晕厥，例如，患有心律不齐、心脏瓣膜病、高血压等疾病的人，容易发生心脏供血不足，导致晕厥。糖尿病患者因为血糖波动，也容易出现低血糖引起的晕厥。因此，如果你有这些慢性疾病，在出现晕厥时，尤其要警觉，及时就医检查。

情境因素 如果你在剧烈运动或过度疲劳后晕厥，那也有可能是体力透支或脱水引起的血压骤降。不过，如果你已经注意到自己有体力不支、胸闷、心跳加速等症状，最好先停下来休息，补充水分，如果症状没有缓解，应该尽早寻求医疗帮助。

如何判断是否该去急诊？

总的来说，如果晕厥的恢复速度快，且没有伴随其他严重症状，一般可以观察一段时间。但如果出现以下情况，最好尽早就医：①晕厥时间超过 1 分钟以上，且恢复较慢；②晕厥后伴随剧烈头痛、胸痛、呼吸困难、心悸等症状；③晕厥反复发生，尤其是有潜在心脑血管疾病的患者；④晕厥发生在运动、剧烈活动或情绪波动时，需要警惕是否有潜在的心脏问题。

总之，晕厥虽小，但有时却是健康的一种警告。它可能背后隐藏着一些不容忽视的疾病风险。最好的方法是及时就医检查，排除潜在的危

最后提醒，如果你出现突发晕厥，千万不要忽视。无论是短暂性还是长时间的晕厥，记得保持冷静，观察自己的症状变化，如果不确定是否严重，去急诊看看永远比耽误了好。毕竟，身体发出的每个信号都不容小觑，特别是晕厥这种不期而至的“警钟”。

如何通过中医方法预防呼吸系统疾病

▲ 山东省公共卫生临床中心呼吸科 颜敏

在当今社会，随着环境污染的加剧和生活节奏的加快，呼吸系统疾病已成为威胁人类健康的重要因素之一。因此，中医呼吸养生的重要性日益凸显。它不仅能够帮助我们预防和缓解呼吸系统疾病，还能增强体质，提高生活质量。中医呼吸养生是一种通过调养肺脏和呼吸功能，达到预防疾病、增强体质的养生方法。它强调顺应自然规律，通过合理的生活方式和自然疗法，使人体与自然和谐统一。

中医对呼吸系统的认识

中医理论中的肺与呼吸 在中医理论中，肺是主气、司呼吸的重要器官，与外界环境直接相通，是人体与外界进行气体交换的场所。肺的健康直接关系到呼吸功能的正常与否。

呼吸系统疾病的中医分类 中医将呼吸系统疾病分为外感风寒、风热、痰湿、气虚等多种类型，每种类型都有其特定的治疗方法和养生原则。

中医呼吸养生的基本原则

调和阴阳 中医认为阴阳平衡是健康的基础。在呼吸养生中，通过调整呼吸、饮食、运动等方式，使人体的阴阳达到平衡状态。

五行相生相克 五行理论是中医理论的重要组成部分，通过了解五行之间的相生相克关系，可以更好地进行呼吸养生。

气血平衡 气血是维持人体生命活动的基本物质。在呼吸养生中，注重气血的生成、运行和调养，以保持气血的平衡。

脏腑协调 脏腑协调是中医养生的核心理念之一。通过呼吸养生，可以促进脏腑功能的协调，增强身体的整体健康。

中医呼吸养生的方法

饮食调养 选择具有润肺、止咳、化痰等功效的食物，如梨、蜂蜜、百合等，有助于呼吸系统的健康。注意避免辛辣、油腻、生冷等刺激性食物，以免损伤肺脏和呼吸功能。

药物调理 服用具有润肺止咳、化

痰平喘等功效的中药，如川贝母、桔梗、杏仁等。预防呼吸系统疾病的中药方剂，如玉屏风散、参苏饮等。

气功与呼吸练习 通过练习八段锦、太极拳等传统功法，增强肺功能和改善呼吸；学习呼吸吐纳的技巧，如腹式呼吸、逆腹式呼吸等，更好地进行呼吸练习。

针灸与按摩 对呼吸系统疾病有治疗和预防作用的针灸穴位，如肺俞、天突等。通过按摩特定的经络和穴位，如肺经、足三里等，可以有效缓解呼吸系统的不适。

中医呼吸养生在预防呼吸系统疾病中的应用

慢性阻塞性肺疾病（COPD） 通过中医呼吸养生的方法，可以有效预防和缓解慢性阻塞性肺疾病，改善患者的生活质量。

支气管哮喘 中医呼吸养生对于支气管哮喘的预防和治疗也有显著效果，能够帮助患者减少发作次数。

感冒与流感 中医呼吸养生能够增强人体免疫力，有效预防感冒与流感等常见呼吸道疾病。

肺炎 通过合理的呼吸养生，可以增强肺部功能，预防肺炎的发生，对已经患病者也有辅助治疗的作用。

中医呼吸养生，作为传统医学中的一颗璀璨明珠，其在预防呼吸系统疾病方面展现出了显著的成效。通过调和肺气、增强肺功能，以及通过呼吸吐纳、导引等方法，中医呼吸养生不仅能够提高人体对疾病的抵抗力，还能在一定程度上改善呼吸系统的功能，从而有效预防感冒、支气管炎、哮喘等常见呼吸系统疾病。

