

耳石症治疗后 为什么还感觉头晕

□赵蕾

在日常生活中,我们或许会遇到这样的情况:有人因耳石症而眩晕,经过治疗后,眩晕虽然消失,但还是会感觉头晕、走路不稳。这究竟是怎么了?

耳石症,简单来说,就是耳朵里的“小石头”掉出来了,引发了眩晕。虽然经过复位治疗,这些“小石头”大部分都能回到原来的位置,但有些人还会感觉头晕。

首先,可能是因为耳石复位得不够彻底。就像打扫房间,虽然大部分垃圾都扫走了,但角落里还可能留下一些小碎屑。这些细小的耳石颗粒还在半规管内或管壁上,虽然不会引发明显的眩晕,但还是会让人感觉不舒服。

其次,耳石器官本身可能就有问题。就像机器用久了会磨损一样,耳石器官也可能因为各种原因而功能下降。即使耳石复位了,但因为器官本身的问题,恢复也需要时间。

再者,耳石症可能还伴随着其他前庭系统的疾病。前庭系统就像我们身体的“平衡仪”,它负责让我们保持平衡。如果前庭系统有其他问题,即使耳石复位了,还是可能会感觉头晕。



如果耳石症拖得太久才去治疗,复位后遗留的头晕症状可能会更明显。因此,如果你的家人或朋友出现眩晕、头晕、行走不稳的情况,一定要及时去看医生。早诊断、早治疗,才能减少复位后遗留的不适感。

(作者供职于河南科技大学第二附属医院眩晕科)

没有觉得眼睛干 为啥也是干眼症

□史志洁

干眼症正在被越来越多人关注,其典型症状就是眼睛有干涩的不适感。也有一些干眼症患者临床表现为眼睛不适、睁眼困难、畏光、视物模糊,并没有明显的干涩。

我们的眼睛表面覆盖有一层泪膜,由三层组成:最外层是脂质层,中间是水液层,最内层是黏蛋白层。当它们正常分泌及分布时,才会形成均匀的泪液布于眼球表面,形成一个高质量的泪膜。眼睛就不会有干涩不适等症状。

干眼症常见的类型有:水液缺乏型干眼症、脂质异常型干眼症、泪液动力学异常型干眼症、黏蛋白异常型干眼症和混合型

干眼症。

临床上会根据患者干眼的类型对因治疗。针对水液缺乏型干眼症,主要通过使用人工泪液、环孢素滴眼液等促进泪液分泌的方法来补充泪液,若使用滴眼液效果不佳,则可结合泪点植入泪小点栓子的方法来阻止眼表泪液的流失速度,共同解决水液缺乏型干眼症。脂质异常型干眼症的患者,往往是睑板腺功能障碍导致的,针对此类干眼症患者,首先需要对睑板腺进行疏通,改善油脂分泌。这类患者往往需要进行干眼雾化、睑板腺按摩等,也可结合温热敷的方法共同促进睑板腺口的疏通,从而改善泪膜质量。如果患者症状较重,也可采用OPT脉冲激光治疗,或自体血清治疗。

总之,干眼症患者要根据类型进行对因治疗,症状才能从根本上得到改善。

(作者供职于洛阳市第一人民医院眼科)

健康体重 幸福生活新起点

□李雪峰

近年来,随着生活水平的提高,越来越多的人开始关注自己的体重。为了提升全民体重管理意识和技能,预防和控制超重和肥胖,国家卫生健康委等部门联合制定了《“体重管理年”活动实施方案》,旨在通过三年的努力,让每个人都能够参与到体重管理中来,形成全民参与、人人受益的良好局面。

为什么体重管理如此重要呢?这是因为体重水平与我们的健康状况息息相关。超重和肥胖不仅影响美观,更是导致心脑血管疾病、糖尿病等多种慢性病的重要危险因素。保持健康的体重对于预防这些疾病具有重要意义。

然而,体重管理并非易事。很多人觉得吃

是幸福的源泉,尤其是那些高糖、高脂肪的食物,更是让人欲罢不能。其实,这是因为人类的基因在长期食物匮乏的环境中形成了对高热量食物的偏好。在现代社会,食物充足甚至过剩,我们就需要学会如何吃得健康。

健康饮食并不意味着要放弃美味,而是要学会合理搭配食物。比如,多吃蔬菜水果,少吃油腻食物;选择全谷类食品,而非精制糖分高的食物。

此外,运动不仅能帮助消耗多余的热量,还能带来身心的愉悦。我们从现在开始,积极投入到体重管理的行动中,为自己和家人的健康负责,共同打造健康、和谐的社会环境。

(作者供职于河南科技大学第二附属医院内分泌与代谢性疾病学科)

放射治疗前要做哪些准备

□朱小娟

放射治疗是恶性肿瘤的主要治疗方式之一,在放疗前,充分的准备有助于治疗的顺利进行。那么,需要做好哪些准备呢?

1. **心理准备**:保持积极的心态,学会自我调节,可以通过听音乐、看书、与家人聊天等方式缓解情绪,避免过度紧张和焦虑。

2. **生活准备**:保持适量运动和充足睡眠有助于身体恢复和增强耐受力。戒烟戒酒,注意个人卫生。

3. **饮食准备**:建议清淡饮食,保证营养均衡,摄入足够的蛋白质、维生素等以增强抵抗力。

4. **化验检查**:需要进行详细的身体检查,包括血常规、尿常规、肝肾功能、心电图等,以便

医生了解患者的身体状况,及时发现并处理可能影响放疗的因素,并据此制订治疗方案。

5. **沟通准备**:与医生进行充分沟通,了解治疗方案、可能出现的副作用及应对措施等。治疗过程中,及时向医生反馈自己的感受和变化,便于医生及时调整治疗方案。

此外,患者应根据个人情况做好其他准备工作,如放疗定位前的理发、剃胡须、剪指甲等,准备纯棉、宽松、易穿脱的衣物,并摘除金属饰品。头颈部接受放疗的患者还需要进行口腔检查,并在必要时进行拔牙或补牙等。

随着技术进步,放疗的精准度不断提高,副作用也逐渐减小。建议做好准备,积极面对,这是抗击肿瘤的“重要法宝”。

(作者供职于河南科技大学第一附属医院肿瘤放疗科)