

注意，“天旋地转”或因耳朵出问题



□赵建辉

门诊上经常有头晕患者来就诊，说自己不管抬头、低头，只要头一动就感觉“天旋地转”，到医院一描述病情却让挂耳鼻喉科，大家有些不明白，这头晕怎么得看耳鼻喉科呢？

其实，这类常常在起床、躺下、睡觉翻身、低头、抬头时突发的头晕多是由耳石症引起的。耳石症的误诊率较高，因为不少人以为头晕要么是颈椎问题，要么是脑供血不足，因此很容易挂错号，致使病情延误。

耳石症又叫“良性阵发性位置性眩晕”，是一种相对于重力方向的头位变化所诱发的、以反复发作的短暂性眩晕和

特征性眼球震颤为表现的外周性前庭疾病，是常见的眩晕疾病之一。

人的耳朵有两大功能：听觉和平衡。在内耳椭圆囊和球囊的囊斑上有一层耳石膜，上面附有一种专门感知重心和速度变化的碳酸钙盐结晶，即耳石。一旦这些石头脱落，掉到旁边的半规管里，头位改变时，耳石就会因重力作用在半规管内滚动，产生加速度，出现眩晕。

耳石症导致的头晕有以下几个特点：

1. 自限性，一周左右可自行缓解，但头晕、恶心的过程很痛苦，外出有跌倒风险；
2. 阵发性，即每次发作持续几秒或数十秒，很少超过1分钟；
3. 位置性，即头一动就晕，比如早晨起床、半夜翻身、躺下的一瞬间、抬头、低头时出现头晕，而头部静止时头晕消失；
4. 眩晕性，即晕的感觉往往是“天旋地转”，还可能出现恶心、呕吐、走不成路等。

如果出现头晕，可先自行辨别一下，看是否符合耳石症的特点。耳石症与过度焦虑、疲劳、剧烈运动、免疫状态、骨质疏松等有关，平时要管理好情绪，保证充足睡眠，适当补充钙质，避免过度劳累。

（作者供职于洛阳市第六人民医院耳鼻喉科）

“咳”不停？小心咳嗽变异性哮喘

□张明明

咳嗽，这个看似平常的症状，有时却隐藏着不简单的健康问题。今天，我们要聊的是咳嗽变异性哮喘，一种容易被忽视的支气管哮喘特殊类型，也是导致慢性咳嗽的头号“嫌疑犯”。

咳嗽变异性哮喘，听起来挺专业，其实说白了就是咳嗽得厉害，但没有喘息、气促那些典型的哮喘表现。这种咳嗽通常是刺激性干咳，晚上和凌晨咳得最凶，让人难以入睡。有些患者的症状还有季节性，一到特定时间就咳个不停。咳得厉害时，患者还会觉得呼吸不畅，有的人还会伴有过敏性鼻炎。

感冒、冷空气、灰尘、油烟等，都容易让咳嗽变异性哮喘患者的症状加重，而且用抗生素治疗往往效果不佳。这是因为，它的病因和典型哮喘一样，跟家族过敏史、过敏原、空气污染物暴露等有关。

要诊断咳嗽变异性哮喘，医生可能让患者做肺功能检查，比如支气管激发试验、PEF平均昼夜变异率检测或者支气管舒张试验。有时候，医生还会用呼出气一氧化氮测定来帮忙

诊断。

一旦确诊，医生通常会建议患者用吸入糖皮质激素和支气管舒张剂来治疗，至少要治8周以上，有的患者甚至需要长期治疗或者按需间歇治疗。早点治疗，不仅能减轻咳嗽症状，还能预防病情发展为典型哮喘。

因此，如果您或者身边的人有久治不愈的干咳、夜咳，千万别大意，早点去看医生，明确病因，及时治疗，守护好我们的呼吸健康。

（作者供职于河南理工大学第一附属医院呼吸与危重症医学科）



莫因肺结节困扰

□黄立娜

近年来，不少朋友在体检时发现肺结节，虽然身体没有不舒服，但被吓得不轻，生活和工作都受到影响。那么，肺结节到底是什么？我们该如何看待它呢？

简单来说，肺结节是指在体检或偶然检查时，出现在肺部的直径小于3厘米的阴影。它并不是一个具体的疾病名称，而是一种影像学上的描述。肺结节的形成有很多原因，可能包括感染、免疫反应、血管问题、淋巴问题、肿瘤以及先天因素等。

虽然大部分肺结节是良性的，但也不能完全排除恶性的可能。这就提醒我们，重视肺癌的早期筛查是非常重要的。很多肺癌患者在早期并没有明显的症状，或者症状不具有特异性，等到确诊时往往已经到了晚期，错过了最

佳的治疗时机。因此，定期进行肺部CT检查，可以显著提高肺癌的早期检出率，降低肺癌的死亡风险。据统计，早期肺癌的治愈率在80%以上。

在中医理论中，肺癌被称为“肺积”，意味着是一种逐渐积累的病症。《黄帝内经》认为，瘤的病因是“邪气居其间，久而著也”，也就是说，由于外邪、饮食不节、过度劳累、情绪失调等因素，导致痰浊、湿阻、火毒、气滞、血瘀等病理因素长时间累积，最终形成“积”。

面对肺结节，我们不必过分惊慌。随着医学的进步，许多疾病的治疗方法都在不断改进，治愈率也在逐年提高。最重要的是，我们对待疾病的态度。积极的心态和乐观的精神，往往能够带来更好的治疗效果。

（作者供职于焦作市中医院）

什么是肺纤维化

□胡伟强

遗传因素等。

肺纤维化带来的症状往往让人很难受。干咳和进行性呼吸困难是比较常见的，尤其是活动后，症状会更加明显。有些患者的手指或脚趾还会变形，形成杵状指/趾。此外，食欲减退、体重减轻、乏力等也是肺纤维化常见的全身症状。随着病情恶化，患者可能感到头晕，口唇和指甲发紫，活动能力也会大大受限。

要诊断肺纤维化，医生通常会结合患者的症状和影像学检查。胸部高分辨率CT（HRCT）是诊断肺纤维化的重要手段，它能清晰地显示出肺部的病变情况，比如双肺弥漫分布的网格影和蜂窝影，这些都是肺纤维化的典型表现。

面对肺纤维化，我们不必过于恐慌，但也不能掉以轻心。及时就医，接受专业的诊断和治疗，是守护我们呼吸健康的关键。

（作者供职于洛阳市中心医院呼吸与危重症医学科）