

近日,一则张学友在演唱会舞台意外跌倒的消息上了热搜,他自称头晕是因为自小患有“耳水不平衡”。那么什么是“耳水不平衡”,耳朵和晕倒之间有什么关系呢?为此,记者采访了青岛市第三人民医院耳鼻咽喉头颈外科主任杨嵘。他表示医学上没有这样一个诊断的名词,这种情况下多是梅尼埃病。他提醒有过这种经历的市民尽量在发病前及时治疗,同时要注意防范突然间的跌倒。

明明躺平也眩晕 竟是耳内藏乾坤

专家提醒:梅尼埃病和“耳石症”患者应及时治疗 注意防范突然间的跌倒

名医档案

杨嵘 青岛市第三人民医院耳鼻咽喉头颈外科主任,副主任医师。青岛市医疗卫生优秀学科带头人;中华医学会青岛市耳鼻咽喉头颈外科学副主任委员。致力于耳科疾病的基础与临床研究,包括感音神经性耳聋、耳源性眩晕、耳鸣等内耳疾病的发病机理及治疗原则,可对各类周围性眩晕、耳聋、耳鸣疾病进行标准化诊断与个性化治疗,并在青岛市率先开展了眩晕疾病的外科手术治疗、眩晕康复训练。同步开展慢性化脓性中耳炎的病变根治与听力重建手术,进行系统听力学评估和听力康复治疗。对睡眠呼吸障碍疾病的诊断和治疗经验丰富,可同步开展鼻腔、咽腔等多平面部位治疗鼾症的微创手术,显著提高睡眠呼吸暂停综合征的治疗效果,极大改善了病人的生活质量。

坐诊时间:
周一、周三全天



耳石症发病 与维生素D缺乏有关

50岁的刘女士在一家企业做财务工作,常常埋头做报表。近几年,她一直被一种怪病纠缠。初次发病是在一个夜晚,她起床上厕所,突然感到剧烈头晕、天旋地转,恶心呕吐,眼球震颤伴随而至,她难受得大汗淋漓。闭眼休息约一分钟后,症状逐渐缓解。然而,噩梦并未就此结束。此后,刘女士只要一做出躺倒、坐下或扭头等会使头位或体位发生较大幅度变化的动作时,就会发生几秒至二三十秒的眩晕,每次发作都有腾空而起或从床上跌落的错觉感。

刘女士辗转来到三医求医。杨嵘根据刘女士的发病特点,做了个简单的徒手诱发试验,继而诊断她患上耳石症。后来了解到,刘女士平时很注意防晒,喜欢喝咖啡饮料,但几乎不喝牛奶,所以建议她完善了骨质疏松相关指标——血清维生素D检测,结果显示,她的维生素D水平严重不达标,而这个指标偏低会影响人体钙质的吸收,增加骨质疏松的风险。

“饮食作息习惯都可能导导致维生素D缺乏,这可能与耳石症提前发病相关。”杨嵘解释到,耳石症发病目前已经被证实与维生素D缺乏、骨质疏松密切相关,这也是为什么骨质疏松的老年人更容易患耳石症。

早报会客厅

特别提醒

大部分耳石症可自愈

耳石症是一种自限性疾病,也就是说,即使不进行任何治疗,通常数周或数月左右也能被人体吸收自愈,所以不需要过度恐慌。但由于耳石症发作期严重影响生活质量,因此建议大部分患者尽早来专科进行治疗。大部分耳石症患者手法复位治疗效果立竿见影,对于部分难治性患者,可以配合居家平衡康复训练促进恢复。另外,对于维生素D缺乏的患者,遵医嘱补充维生素D食品或补剂,有助于预防耳石症频繁复发。

大部分耳石症可以自愈,病程在数周或数月,耳石症诊断主要进行位置性眼震的激发试验,根据位置变化诱发眩晕,根据患者眼球的转动,判断耳石脱落的半规管,治疗主要方法是手法复位,结合药物治疗,如反复复发,可多次复位,手法复位无法成功可手术治疗。

避免长时间过度用脑

耳石症危害比较大,预防耳石症就成为保障健康的主要任务,首先要注意保护头部,很多人经常性过度用脑,导致太阳穴部位经常性疼痛,预防耳石症要学会正确地用脑,不要长时间过度用脑,否则耳石症的情况越发严重,本身健康的人群很有可能因为这种原因诱发耳石症。其次,学会保护好眼睛,很多人经常性过度用眼,如长时间玩手机和电脑,可能牵动太阳穴部位造成耳石症。第三,平常要加强锻炼,提高身体素质,只有提高身体素质,才能远离各种疾病。此外,还应补充维生素D和钙。一旦出现耳聩或耳部嗡嗡响,要尽早去医院检查,避免吃辛辣刺激的食物。在平时起床或躺下、翻身动作不宜太快太猛,洗头尽量不要低头洗。

观海新闻/青岛早报记者 徐小钦 院方供图

梅尼埃病的折磨 世界在旋转

近日,家住李沧区邢台路的何女士,躺到床上刚要午睡,突然感觉房子和周围衣柜等物体在激烈转动,她赶紧闭上眼睛,可是她闭上眼睛后又感觉身体也在飞快旋转,开始呕吐不止,家人赶紧将她送到附近的市第三人民医院就诊,经耳鼻咽喉头颈外科医生会诊后,确诊为梅尼埃病。

据何女士讲,她2个月前就出现过几次头晕,天旋地转,走路不稳,还有耳鸣声,每次头晕都持续20多分钟,起初家人以为是血压高引起的,可是测量血压在正常范围,这让何女士全家很纳闷,很苦恼,这次在市第三人民医院终于找到病因了。

据了解,何女士入院后首先给予营养神经及扩血管等保守治疗,但是何女士听力及前庭功能改善不明显;于是专家在周密的术前讨论后,决定为何女士进行内淋巴囊减压术,手术后一周何女士听力明显提高,眩晕症状消失。杨嵘主任介绍说,梅尼埃病治疗方案主要以保守治疗为主,但有10%的患者需要手术治疗,且效果明显。

“梅尼埃病是一种以膜迷路积水为特征的耳源性眩晕疾病,常表现为旋转性眩晕反复发作,伴有耳鸣和耳胀感,由于病因不明,顽固性眩晕无法通过药物治愈,严重影响患者正常工作和生活。”杨嵘介绍,梅尼埃病的症状不尽相同,发作期的主要表现为:发作突然,可在任何时间发作,甚至入睡后也可发作,是病人就诊的主要原因。最常见的表现是:病人睁眼时,感觉房子或周围物体在转动,闭眼时则自觉身体在旋转,眩晕来势猛烈时可使病人突然倒地;病人常伴有不敢睁眼、恶心、呕吐、面色苍白、出汗;发作期间病人睁眼或转动头部则症状会加重,故大多数病人闭目静卧,头部和身体都不敢转动。眩晕持续时间由数分钟至数小时不等,一般1至数天后即可恢复正常。何女士发病时的症状就比较典型。

头晕眼花站不稳 警惕“耳石症”

最近热播剧不断,放暑假的大三学生小邓喜欢追剧。自从放假后她常常熬夜看电视,有一次到了凌晨3点多才睡。结果第二天醒来时,她感到头晕恶心,看到的东西都像电风扇一样不停地转,她靠在床头休息了1分多钟后有所缓解,但一扭头眩晕感又来了,还恶心呕吐,平躺则觉得更难受。父母见状以为小邓得了严重的颈椎病,带着她到医院做了CT、磁共振、抽血化验等各种检查,但结果显示既不是颈椎病也不是高血压。

杨嵘给小邓做了诱发实验:让她的头偏向一侧,然后躺下,观察她的眼睛有轻微眼震,据此初步推断其前庭功能出了问题。随后,经前庭功能检查,小邓被确诊为良性阵发性位置性眩晕,即“耳石症”。简单来说,就是耳朵里的“石头”脱落,在内耳中游走导致眩晕。最后,通过手法复位治疗让她摆脱了眩晕的折磨。

杨嵘介绍,生理状态下的耳石是附着于内耳平衡器上的正常结构,负责感知头部不同方向的运动,但随着年龄老化退变或头部外伤等因素,使得耳石过量脱落。当头位大幅度变化时,这些小颗粒物就会过度刺激内耳平衡器官,使大脑发生短暂性的平衡失调,使人感受到短暂而又强烈的眩晕感。通常“耳石症”每次发作不超过1分钟,但由于每日频繁发作,长此以往会影响患者日常生活质量,过度担心紧张的精神状态还可能发展成焦虑等心理疾病。杨嵘表示,目前,医学上对于耳石松动乃至脱落的机理并没有一个准确的说法,但头部一直保持同一个姿势,导致中枢神经系统供血不足,就会引发耳石松动。