

# 耳石症的高发季来了

符合这几个特征要警惕



古语有云：“春气者，诸病在头”。春天容易出现一种眩晕症，一旦发作，便有天旋地转之感，让人恶心欲吐，甚至举步维艰……这便是耳石症。值得注意的是，耳石症常被误认作颈椎病、高血压或脑供血不足，从而延误治疗。副主任医师邓斌将为您讲解如何快速识别、正确应对耳石症，远离春季眩晕困扰。



(蔡廷/绘)

## 耳石到底是什么

在耳朵的前庭系统里，有个名为耳石器的结构，内部布满了微小的碳酸钙结晶，这就是我们所说的耳石。耳石大小通常在20~30微米之间，肉眼完全看不见，通常需要借助高倍显微镜或电子显微镜才能观察到。

耳石如同人体的“平衡仪”，它的核心作用是感知人体位置、维持平衡，我们能正常行走、坐卧、转头，全靠耳石和前庭器官的协同工作。

## 为啥会变成“眩晕祸首”

很多人会疑惑：耳石症到底是什么？为什么小小“石头”会让人晕得这么厉害？

正常情况下，我们的耳石会乖乖待在椭圆囊斑或球囊斑内。但它一旦脱落，移位到半规管，就会引发眩晕，这就是耳石症。具体原理很简单：人体头位随动作改变时，半规管内的淋巴液会流动，脱落的耳石会在重力和惯性作用下移动，刺激半规管的感受器，向大脑传递错误的平衡信号，让人瞬间感觉天旋地转。耳石症在医学上也叫“良性阵发性位置性眩晕”。

## 脱落的常见诱因要了解

现实中，耳石松动脱落的原因很多，临床上不一定都能找到明确的诱因。关于耳石脱落的

机制及诱发因素，可能与以下情况有关：外力作用如头颅创伤、头面部手术、剧烈的体力活动；高血压、糖尿病导致的末梢循环供血障碍；耳石器老化，导致椭圆囊斑或球囊斑退行性改变；长期一个固定卧位睡觉，耳石因长期重力作用导致脱落；劳累、熬夜、压力大、精神紧张、焦虑等精神心理因素。另外，病毒感染造成的前庭神经炎常伴发耳石症，在前庭耳石器发生水肿时，也会让耳石“离家出走”。

过去耳石症的患者主要是中老年人，但现在年轻人发病率大幅上升。不良生活原因是主要诱因：长期压力大、睡眠不好、过度疲劳，使内耳的小动脉发生痉挛、缺血等情况，从而导致耳石症的发生。再加上低头玩手机、用电脑，长期处于不良头位姿势，加重内耳血管痉挛、细胞缺血，使耳石更易脱落而致病。

## 如何识别耳石症的“晕”

耳石症导致的眩晕有鲜明特点，记住以下几点，就能初步区别它和其他头晕问题。

● **体位相关，突发突止**：眩晕只在特定头位变化时出现，比如早晨起床、半夜翻身、偏头、抬头、低头时；一旦姿势固定、头部静止，眩晕感会立刻消失。

● **时间极短，反复出现**：单次眩晕持续数秒至数分钟，不会长时间头晕；但同一姿势反复变化时，会多次发作，病程长短因人而异。

● **旋转感强，伴随恶心**：发作

时感觉天地都在翻转，常伴随强烈的恶心感，严重者会呕吐；多数耳石症可自愈，一般几天到几周内症状会自行缓解。

## 治疗首选手法复位

耳石症一般可自愈。大多数人在发病后两周到一个月内，眩晕感会自动消失。但耳石症发作后很痛苦，出现症状时，还是建议及时就医。目前针对耳石症的主要治疗方法是手法复位，医生通过专业手法调整患者头位，让脱落的耳石“回家”。通过手法复位，多数患者的症状可明显消除，少数患者需多次复位。手法复位后，部分患者仍有走路不稳、视物漂浮、转头头晕等残余症状，可适当使用抗头晕药物；若药物治疗无效，可配合前庭康复训练，帮助内耳恢复平衡功能。

## 日常防护减少复发频率

耳石症易复发，春季做好以下日常防护，就可能减少发作频率。

● **慢起慢躺慢翻身**：起床、躺下、翻身时动作放慢，避免头部突然大幅度运动，减少耳石脱落的诱因。

● **管好基础疾病**：高血压、糖尿病患者应按时服药、控制指标，避免内耳供血不足。

● **规律作息**：保证每天7~8小时的睡眠，避免过度疲劳、情绪焦虑，减少内耳血管痉挛。

● **远离不良姿势**：年轻人则尽量避免长期伏案工作，不要维持一个姿势长时间看手机。（刘威）

## 快乐厨房

### 减脂三明治

春天，很多人都忙着减脂，分享两款实操性非常强的三明治减脂早餐：凤梨虾仁三明治和凤梨鸡排三明治。

首先，半颗凤梨去皮，切块，凤梨芯加3块凤梨肉打碎。鸡腿肉一切二，加欧芹大蒜盐、凤梨碎、生抽、淀粉，抓匀腌制15分钟，虾仁也加少许欧芹大蒜盐腌制。接下来，2大勺希腊酸奶、1小勺第戎芥末酱混合均匀备用，平底锅喷少许橄榄油，将面包煎香；锅中补少许油，将凤梨块煎至微微焦黄，夹出待用；将鸡排上的凤梨碎尽量去掉，鸡皮朝下，中小火煎至两面金黄，最后煎熟虾仁。

做凤梨虾仁三明治时，将复热好的面包抹上奶酪，放上沙拉菜、虾仁、凤梨块，就大功告成啦。凤梨鸡排三明治也简单，将复热好的面包放上沙拉菜、凤梨块和鸡排，淋上芥末籽酱就可以了。（冯元春）



凤梨鸡排三明治

LE HUO

