

自查眩晕引发原因

■ 云南省中医院滇池院区耳鼻喉科

眩晕是仅次于发热和头痛的最常见临床症状之一，因为眩晕的生理、病理较为复杂，涉及多重学科，常常有患者不能正确就诊而贻误病情。今天就来揭开眩晕的神秘“面纱”。

◆ 什么是眩晕

眩晕是人空间定向的一种运动幻觉或错觉，一般表现为自身或周围环境的旋转、摆动，常伴恶心、呕吐、大汗、面色苍白，患者因此不敢睁眼。

眩晕疾病分为周围性和中枢性两大类，周围性眩晕主要由耳蜗、前庭以及前庭神经病变导致；中枢性眩晕主要由脑干神经核以上病变导致。通俗地讲，眩晕可以概括为耳朵或脑袋出问题，当然，还有部分眩晕与眼睛及其他因素有关。

研究表明，引发眩晕的主要病因如下：耳石症、梅尼埃病、脑出血或脑梗死、颈性眩晕、后循环缺血、前庭神经元炎、椎基底动脉系统 TIA、前庭性偏头痛、低血压性眩晕、药源性眩晕等。

◆ 如何自判眩晕病因

如何快速初诊眩晕是耳朵疾病还是大脑疾病引发的？主要看以下两方面：

(1) 根据疾病发作时间判断

◎ 眩晕持续数秒钟，不超过 1 分钟：与体位有关，可能是耳石症、前庭阵发性等（可能是耳朵问题）。

◎ 眩晕持续数分钟至数小时：可能是梅尼埃病、缺血性迷路卒中、前庭性偏头痛等（耳朵或大脑都有可能出问题）。

◎ 眩晕持续 1 天或 1 天以上：可能是前庭神经元炎、脑干病变、小脑梗死、心理性眩晕等（耳朵、大脑、血管、精神都有可能出问题）。

(2) 根据伴随症状来判断

◎ 伴有耳鸣、耳聋可能是梅尼埃病。

◎ 伴有头痛头昏、口齿不清、走路失衡、口角歪斜，可能是脑出血或脑梗死等。

◎ 伴有颈肩部酸痛、手麻、脚踩棉花感等，可能是颈椎病等导致的眩晕。📌

为主，运动会增加心脏负担。当病情稳定时，一开始可在家人陪同下做一些室内运动，如室内慢走；如果可以耐受，则可移至室外，如散步，距离可逐渐增加，并辅以四肢和关节运动。

(2) 运动强度不宜过大

过于剧烈的运动或爆发性运动易导致血压升高、心率增快，增加心脏负担。因此，心衰患者的运动强度不要过大，特别是一些显著升高血压、增快心率的剧烈运动，如短跑、

打篮球、突然跳跃、提重物、抱小孩、开酒瓶盖、转体等。

心衰患者要选择有氧运动，标准为不会引起胸闷不适。运动时间也不宜过长，量力而为。运动过程应监测症状变化，一旦运动中出现过度疲劳、胸闷、气短、心前区疼痛、头痛、恶心、面色苍白等症状时，提示心脏可能无法承受此运动量或运动强度，应立即停止运动，并充分休息，休息后仍不见好转应及时就医。📌