

耳石症的治疗及预防

□ 来 龙

耳石症又称良性位置性眩晕，是一种比较常见的内耳疾病。耳石症会让患者感到天旋地转。因此，耳石症会对患者的日常生活造成严重影响。本文主要介绍耳石症的相关知识。

什么是耳石症

耳石症的主要症状是眩晕。这种眩晕常常在头部位置发生变化时出现，比如躺下、起床、翻身、低头或者抬头等动作。患者眩晕感比较强烈，持续时间一般在1分钟以内。除了眩晕之外，患者还可能存在恶心、呕吐、眼震，以及平衡失调等症状。

耳石症的发生通常和耳石脱落有关。耳石是内耳中负责感知重力的一个重要结构，如果患者因外伤或者缺血等原因导致耳石脱落并进入半规管时，就会导致眩晕。

治疗方法

手法复位治疗 手法复位治疗是治疗耳石症的首选方法。通过对头位的特定变换，医生可以让脱落的耳石重新回到原来的位置，从而达到缓解症状的目的。常见的复位方法为Epley（埃普利）复位法等。由专科医生对患者进行复位操作，可以确保治疗安全有效。

药物治疗 虽然药物不能对耳石症起到直接治疗的作用，但是可以缓解患者的眩晕症状，帮助患者度过复位后的适应期。经常用的药物包括地西泮、倍他司汀、苯海拉明等。这些药物能够促进内耳的血液循环，以改善头晕症状。

手术治疗 少数耳石症患者通过药物及复位治疗效果不佳，这种情况可以考虑手术治疗。手术治疗主要包括半规管阻塞术、后壶腹神经切除术等。手术治疗是将内耳半规管破坏或者切除相关神经，从而阻断耳石引起的眩晕。

康复秘籍

前庭康复训练 在前庭康复训练中，通过一系列的平衡训练及头部运动，可以帮助患者的大脑重新适应头部位置的变化，并提高平衡能力。

避免剧烈活动 耳石症患者在康复期间要调整生活方式。患者应保证充足的睡眠，坚持合理饮食，选择富含维生素及矿物质的食物；避免头部快速运动，如仰头、转头等。患者还要保持愉快的心情，以免因焦虑而诱发头晕。

定期复查 耳石症的复发率较高。因此，患者要定期到医院复查。如果症状持续或者加重，患者要及时就医。

患者应根据医生的建议，做好日常康复训练及护理，以降低复发的风险。

预防方法

首先，患者应避免头部外伤，这是耳石症的主要诱因之一。其次，患者要养成良好的生活习惯，保证充足的睡眠，坚持合理饮食，避免过度劳累和熬夜。最后，患者应定期体检，以便早期发现可能存在的问题。

总之，耳石症虽然会给患者带来困扰，但是只要正确认识及积极应对，就能告别天旋地转的世界，从而拥有“稳定”的生活。

（作者供职于山东省耳鼻喉医院）

静脉曲张是一种常见的血管疾病，主要表现为静脉迂曲、扩张，常见于下肢，尤其是小腿。这一疾病不仅影响美观，还可能引发疼痛、水肿、皮肤溃疡等症状，严重影响患者的生活质量。随着医疗技术的不断进步，静脉曲张微创手术应运而生，为患者提供了一种更安全、有效的治疗方法。

静脉曲张微创手术概述

静脉曲张微创手术是通过小切口或穿刺进入体内，利用特殊的器械和技术治疗静脉曲张。这种手术相较于传统的开放式手术，具有创伤小、恢复快、并发症少等优势。

主要类型

激光腔内闭合术 原理：利用激光的热能效应，精准破坏血管内膜，使静脉纤维化达到血管闭合的目的。优势：手术时间短，疗效确切，恢复快，不留疤痕，并发症少等。

射频消融术 原理：通过射频发生器和专用电极导管产生热能，使与电极导管相接触的静脉壁受到均匀的热损伤，导致静脉壁发生结构性的改变，静脉纤维化收缩塌陷，最终使静脉闭合。优势：恢复快，疼痛小，疗效确切。

硬化剂注射 原理：将高张性溶液（如聚多卡醇）注射到曲张的静脉内，破坏血管内膜，使其闭合后消失。优势：操作简单，不需要开刀，费用低廉。但是，该方法仅能起到治标的作用，不能解决根本问题。

微波治疗 原理：将微波辐射器直接作用于静脉壁，在小范围内瞬间产生高温，使血管组织变性收缩，逐渐纤维化，最终完全闭合。优势：创伤小、恢复快。

电凝治疗 原理：利用电流通过其末端产生电热作用，使血管壁蛋白质或酶变性失活，破坏静脉壁结构，使其收缩闭合。优势：适用于部分特定类型的静脉曲张患者。

优势与挑战

优势 微创手术采用小切口或穿刺方式，减少了对周围组织的损伤。患者术后恢复时间相对较短，能够更快地回归正常生活和工作。相较于传统手术，微创手术的并发症风险较低。术后疤痕不明显，适合对外观有较高要求的患者。

挑战 虽然微创手术具有诸多优势，但是存在一定的风险，如出血、感染、血栓形成等。为了减少手术风险，患者应注意进行全面的术前评估，了解身体状况和手术风

静脉曲张微创手术的优势

血脂检查，为心血管健康把好关

□ 杨旭宁

血脂，这个与心血管健康紧密相连的指标，常常受到人们的关注。血脂检查，作为评估心血管健康的重要一环，其意义不容小觑。

血脂检查包含什么

总胆固醇 反映血液中所有胆固醇的总和。虽然胆固醇是人体必需的物质，但是总胆固醇水平过高会增加动脉粥样硬化的风险。

低密度脂蛋白胆固醇 被称为“坏胆固醇”，因为它容易在动脉壁上沉积，形成斑块，阻塞血管。因此，降低低密度脂蛋白胆固醇水平，是预防心血管疾病的关键。

高密度脂蛋白胆固醇 被称为“好胆固醇”，因为它能够将血液中的胆固醇运回肝脏进行代谢和排出。保持正常的高密度脂蛋白胆固醇水平，有助于心血管健康。

甘油三酯 血液中一种常见的脂肪形式。甘油三酯水平过高，同

样会增加心血管疾病的风险。

血脂检查的时机与意义

血脂检查并非随意为之，而是需要在特定时机进行。对于一般人群来说，建议每年至少进行一次血脂检查。对于有心血管疾病家族史、高血压病、糖尿病、肥胖等高危因素的人群来说，应每6个月进行一次血脂检查。

血脂检查的意义是能够帮助人们及时发现血脂异常，从而采取预防措施。比如，对于低密度脂蛋白胆固醇水平过高的患者，医生会建议调整饮食、增加运动量或使用降脂药物。对于高密度脂蛋白胆固醇水平过低的患者，则可能需要改善生活方式，提高高密度脂蛋白胆固醇水平。

解读血脂检查报告

我们拿到血脂检查报告后，如何解读这些数字呢？其实，每个指标都有一个正常范围，只要将自己的检测结果与正常范围进行对比，就可以大致了解自己的血脂状况。

需要注意的是，血脂检查报告并非一成不变。由于人的血脂水平会受到饮食、运动、情绪等因素影响。因此，一次血脂检查结果并

不能完全反映一个人的血脂状况。如果对血脂报告有疑问或者检测结果异常，患者应及时咨询医生。

血脂管理

合理饮食 减少高脂肪食物的摄入量，如动物内脏、肥肉等。增加富含纤维食物的摄入量，如新鲜的蔬菜、水果、全谷物等。控制糖分和盐分的摄入量。

适度运动 每周至少进行150分钟的中等强度运动，如快走、慢跑、游泳等。坚持适度运动，可以帮助身体消耗多余的脂肪，提高高

密度脂蛋白胆固醇水平。

戒烟限酒 吸烟和过量饮酒都会损害心血管健康，导致血脂异常。因此，患者应戒烟限酒，保持健康的生活方式。

保持健康体重 肥胖是血脂异常的重要危险因素。坚持合理饮食和适度运动，有助于保持健康体重，降低血脂水平。

定期体检 定期进行血脂检查，及时了解自己的血脂状况。如果发现血脂异常，患者应在医生的指导下进行治疗。

血脂检查，虽然是一项简单的检查，但是承载着为心血管健康把关的重任。定期进行血脂检查，了解自己的血脂状况，并采取相应措施，可以帮助我们有效预防心血管疾病。

（作者供职于河南省荣康医院医学检验科）

安全献血相关知识

□ 苏庆元

关于献血的安全性、流程以及注意事项，许多人仍然存在疑问。本文主要介绍安全献血的相关知识。

献血的安全性

健康成年人血液总量占体重7%~8%，而一次献血量通常为200毫升~400毫升，仅占全身血量的5%~10%。人体有强大的代偿能力，献血后血浆中水分和无机盐会在1小时~2小时内恢复，红细胞则在2周~3周内完全再生。因此，献血者只要符合献血条件，就不会对身体健康造成长期影响。

献血流程严格遵循无菌操作原则，所有器材均为一次性使用，并且用后立即销毁。因此，在献血过程中，不存在交叉感染的风险。

研究人员表明，定期献血可能对身体健康有益。献血可以降低血液中铁的浓度，从而减少氧化应激反应，降低心血管疾病的风险。

此外，献血还能促进骨髓造血功能，帮助身体更新血液。

献血流程

献血前的准备 献血前一天和当天，献血者应多喝水，但献血前4小时内不宜大量饮水。献血前，献血者需要填写健康问卷并进行简单的体检，以确保身体状况适合献血。

献血过程 采血时，医务人员会使用一次性无菌针头和血袋，确保整个过程安全无菌。献血者应放松心情，配合医务人员的指导。

献血后注意事项 献血后，献血者应在采血点休息10分钟~15分钟，补充水分和少量食物；24小时内避免剧烈运动，保持伤口处清洁干燥。

如果出现头晕、乏力等不适，献血者应及时告知医务人员。同时，献血当天，献血者应避免从事重体力劳动，保证充足的睡眠，多吃富含铁和蛋白质的食物。

哪些人适合献血

适合献血的人群 年龄18岁~55岁、体重达标（男性≥50千克，女性≥45千克）、身体健康且无传染性疾病的人群可以献血。具体标准可能因地区而异，献血前需要咨询当地血站。

不适合献血的情况 近期有感染或发热症状；患有慢性病，如高血压病、糖尿病未控制；有传染病史，如乙肝、丙肝、艾滋病；近期接受过手术或输血；女性在月经期间或怀孕期间。

献血的类型

成分献血 指通过机器分离血液中的特定成分（如血小板、血浆或红细胞），而将其他成分回输给献血者。这种方式可以更有针对性地满足临床需求，同时减轻对献血者身体的负担。

自体献血 指在术前采集患者的血液，以备术中使用，从而避免异体输血的风险。自体献血，特别适合稀有血型或对输血有特殊需求的患者。

献血的意义

临床需求 血液是医疗救治中不可替代的资源。无论是手术、创伤抢救，还是血液病患者的治疗，都需要大量血液支持。

社会责任 献血不仅是一种医疗行为，还是一种社会责任。每一袋血液，都可能挽救一个生命，甚至一个家庭。

如何参与献血

查询当地血站信息 了解附近献血点及开放时间。

提前预约 部分血站支持线上预约，方便快捷。

做好准备工作 献血前一天保证充足的睡眠，避免空腹献血。

带有效证件 如身份证或献血证。

（作者供职于海南省血液中心）

循环系统支持

重症患者除了需要心电监护之外，还需要进行血流动力学监测，为临床治疗提供关键信息，更好地监测病情变化。

病情观察和评估 医务人员需要对患者的生命体征（如体温、心率、呼吸等）进行监测，了解病情变化。

此外，医务人员还需要关注患者的疼痛程度和意识状态，以便迅速采取相应措施。

ICU是生命的“战场”，是医务人员与死神博弈的地方。在这里，每分每秒都充满挑战与希望。了解重症患者护理要点，能够使我们更加理解医务人员的工作，也更加珍惜自己的生命。希望每个人都能够保持身体健康，远离疾病，享受美好的生活。

（作者供职于河南省人民医院重症医学科监护室一病区）

眩晕的个性化护理

□ 刘 晓

眩晕是临幊上一种常见的症状，患者常表现出天旋地转或者站立不稳，甚至伴随恶心、呕吐等症状，对患者的生活和工作造成严重影响。

药物治疗 根据病因，选择有针对性的药物进行治疗。

物理治疗 比如，前庭康复训练、平衡训练等，患者练习特定的动作，可以重新找到平衡感，以减少眩晕发作。

心理治疗 根据病因，选择有针对性的药物进行治疗。

营养治疗 根据病因，选择有针对性的药物进行治疗。

生活方式调整与康复

微创手术虽然创伤小、恢复快，但是患者在术后仍需要注意以下几点。

保持局部卫生 患者应遵照医嘱使用氯化钠溶液清洗伤口，降低细菌滋生和感染的风险。

适度活动 术后，患者应尽早下地活动，以促进血液循环。活动时，患者需要穿静脉曲张弹力袜，以减轻下肢肿胀。

定期复查 医生会根据患者的恢复情况，调整后续的治疗方案，确保手术效果的持久性。

饮食调整 患者应坚持合理饮食，摄入富含纤维的食物，避免便秘等增加腹压的行为，以减轻对静脉的压力。

（作者供职于河南省巩义阳光医院血管外科）

术后护理同样重要。

患者需要密切关注自己的身体状况，如果出现腹痛、发热、黑便等症狀，应及时就医。在饮食方面，患者应从半流食逐渐过渡到正常饮食，避免摄入辛辣、油腻、刺激性食物，以免加重胆道负担。此外，患者还应遵照医嘱按时服药、定期复查，以便医生及时了解患者的恢复情况并调整治疗方案。

适应证与禁忌证

ERCP取石术适用于多种类型的胆总管结石，包括结石数量较少、直径较小且位于胆总管下端的结石，以及胆道感染、胆道狭窄等原因引起的继发性胆总管结石。然而，并非所有胆总管结石患者都适合进行ERCP取石术。

ERCP取石术能够直观、准确地定位结石，提高了治疗的精确性和有效性。最后，ERCP取石术还能同时处理胆道感染、胆道狭窄等并发症。

（作者供职于广东省湛江中心人民医院胆胰脾外科）

原理与过程

在日常生活中，胆总管结石作为一种常见的胆道疾病，其形成与多种因素有关，如不良饮食习惯、胆道感染、胆汁淤积等。当结石阻塞胆总管时，患者会出现腹痛、黄疸、发热等症状，严重时甚至威胁患者的生命安全。在胆总管结石的治疗方式中，ERCP（经内镜逆行性胆胰管造影）取石术以微创、高效的特点，成为众多患者的首选。

ERCP取石术

ERCP取石术，简单来说，就是利用十二指肠镜，从患者的口腔进入，依次经过食管、胃，最终到达十二指肠。在这里，医生能够准确地找到胆总管下端壶腹部的开口。接下来，通过镜子伸出一根管子进入胆总管，并注射造影剂，使胆总管及其结石在X线下显影。

一旦确定了结石的具体位置，医生就会采取下一步行动。医生会将一个气囊导管深入胆总管结石的上方，然后充气打开气囊，