

当我们谈论头晕时，很多人首先想到的是头部问题。头晕可能不仅仅是头部问题，它可能与心、脑血管，颈椎，内耳及消化系统等多个身体部位有关。首都医科大学附属北京友谊医院急诊医学科医师于雅南、神经内科副主任医师杨毅提示，在应对头晕时，我们需要综合考虑多种因素，采取针对性应对方法。同时，保持良好的生活习惯和心态也是预防和缓解头晕的重要措施之一。

## 头晕的成因复杂多样

头晕的成因并不仅仅局限于头部问题。一些可能导致头晕的常见因素包括：脑血管、颈椎、内耳、心血管、消化系统等。

当脑血管出现问题，尤其脑后部主要供应小脑、脑干和部分大脑后叶的血液循环(后循环)障碍可能导致头晕或眩晕，以及其他症状。一些常见的与头晕相关的脑血管问题包括脑血管狭窄或阻塞、脑梗死(脑梗死或脑出血)、短暂性脑缺血发作、椎基底动脉供血不足、脑静脉窦血栓形成、颅内压增高、偏头痛、药物副作用以及脱水和电解质失衡。

在现代生活中，颈椎问题已经成为头晕的常见原因之一。长时间低头看手机、电脑等电子设备，导致颈椎长时间处于弯曲状态，颈肩肌肉紧张，进而影响颈椎的血液循环。当颈椎病变压迫到椎动脉时，就会引发脑供血不足，导致头晕。内耳问题也是头晕的常见原因之一。内耳中的前庭系统负责平衡感受和姿态调节，当内耳受到感染、药物中毒、老化等因素影响时，前庭系统会出现异常，导致头晕、平衡失调等症状。常见的内耳问题包括美尼尔病、良性阵发性位置性眩晕等。

心血管问题也可能导致头晕。例如，血压过高或过低、心律不齐等，都可能影响脑部的供血，导致头晕。此外，心脏瓣膜病、心肌缺血等心血管疾病也可能引发头晕。消化系统问题有时也会引发头晕。例如，慢性胃炎、胃溃疡等疾病可能导致营养不良，进而引发贫血和头晕。此外，食物中毒、肠胃炎等急性消化道疾病也可能引发短暂的头晕。

除了以上常见原因外，还有很多其他因素可能导致头晕。例如，贫血、低血糖、药物副作用

# 缓解头晕有妙招

□本报记者 宗晓畅

用、精神压力等。甚至有些人会在过度疲劳或长时间站立时出现头晕症状。

## 头晕的应对方式

头晕的成因多种多样，应对方法也应该根据具体情况而定，以下是一些常见的应对方法：

**就医检查** 对于持续的、严重的头晕，应及时就医检查，以便确诊病因，进行针对性治疗。医生会根据症状表现和个体情况安排相应的检查项目，如血液检查(血糖、血脂、电解质、心肌酶等)、脑电图、头颅CT或MRI、脑血管造影、内耳功能检查、心电图等。

**原发病治疗** 对于因其他疾病引起的头晕，应积极治疗原发病，以从根本上缓解头晕症状。例如，高血压患者应积极控制血压，贫血患者应积极改善贫血状况。原发病得到有效治疗后，头晕症状往往随之缓解。

**药物治疗** 在医生的指导下，可以使用一些药物来缓解头晕症状。针对不同的病因，医生会开具相应的药物处方。值得注意的是，药物治疗需谨慎，避免滥用和自行调整剂量。

**非药物治疗** 除药物治疗外，非药物治疗也是缓解头晕的有效途径。例如，保持良好的生活习惯、心理调适、避免诱发因

素等。同时，一些中医治疗方法如针灸、按摩等也对缓解头晕有良好效果。但需注意选择正规的医疗机构进行治疗。

## 生活中如何避免头晕发生

**保持良好的坐姿和睡姿** 避免长时间低头看手机或电脑，每隔一段时间起身活动一下颈部，缓解颈椎压力。睡觉时选择合适的枕头，保持颈椎的自然曲线。

**避免长时间处于高温环境** 高温环境下容易出汗，导致体内水分和盐分流失过多，引发头晕。因此，尽量避免长时间处于高温环境，及时补充水分和盐分。

**适度锻炼** 适当的锻炼可以促进血液循环和新陈代谢，增强身体素质，预防心血管和内耳等疾病引起的头晕。但需注意避免过度运动和激烈运动。

**心理调适** 长期的心理压力和情绪问题可能导致头晕。寻求心理支持和放松技巧有助于减轻焦虑和抑郁情绪对头晕的影响。通过与亲友交流、参加兴趣活动或寻求专业心理咨询师的帮助来改善心情和情绪状态。

**定期健康检查** 通过定期进行健康检查可以及时发现潜在的健康问题，从而采取相应的措施进行治疗和预防。特别是对于老年人、儿童、孕妇和身体虚弱的人

人来说尤为重要。通过定期检查可以及时发现血压异常、贫血等问题，以便及时干预和治疗。

**增强免疫力** 保持良好的免疫力可以减少感染和疾病的发生，从而减少因疾病导致的头晕。建议合理饮食、适度运动、保持良好的作息习惯等，以增强免疫力。同时注意补充维生素和矿物质等营养素，以维持身体健康和提高免疫力。

**合理饮食** 保持合理的饮食习惯对身体健康至关重要。建议多食用富含营养的食物，如新鲜水果蔬菜、全谷类食物等富含维生素和纤维素的食物；适当摄入富含蛋白质的食物如鱼肉蛋奶等；避免过度饮酒和吸烟等不良习惯；保持水分充足；避免进食过多高热量食物导致肥胖等问题。通过合理的饮食搭配来保持身体健康和预防因营养不良或身体不适导致的头晕。

对于不同类型的头晕，可能还需要采取其他特殊的应对方法。例如，对于因药物副作用引起的头晕，应及时咨询医生是否需要调整药物剂量或更换药物；对于因精神压力引起的头晕，可以尝试进行深呼吸、冥想等放松身心的活动。

专家提示，如果您经常感到头晕或有其他不适症状，建议及时就医检查，以便早期发现潜在的健康问题并进行治疗。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 晚饭最好在19点前吃完



结合人体生物钟和食物消化所需的时长来看，尽量在19点前吃完晚饭，最晚不建议超过20点。偶尔吃得晚不要紧，但推迟晚餐时间不应成为常态。上班族可以先吃个简餐再工作。减肥人群、代谢能力较弱的老年人群尤其要控制好晚餐时间，最迟19点前吃完。

#### 选防脱洗发水看这三种成分



**添加BHA(水杨酸)**:有学者认为脱发和油脂分泌过旺有关，添加BHA的洗发水正是针对这些油脂极旺盛的人，通过控油实现防脱发。添加维生素:生物素属于维生素B族是促进角蛋白生长的基本物质，缺乏时会造成头发脱落、疏松。添加特殊植物精华:添加多种植物提取物，如生姜、人参根、红花、透骨草等。

### 红灯

#### 有些部位疼可能是心梗前兆



急性心梗最典型的症状是“胸痛伴大汗”。这种疼痛常从胸骨后或心前区开始，范围有一个巴掌大小，而不是针扎样，超过15分钟甚至数小时不缓解。疼痛常被描述为绞痛、压榨痛、紧缩感，像胸口放了块大石头、或用胶布缠了几圈。

#### 牙齿长得乱根源在吃饭



造成牙齿错牙和畸形的原因很多，咀嚼功能退化是主要原因之一。牙齿长得乱，根源还是在吃饭问题上。食物太精细，比较好下咽，好消化，但不利于孩子牙齿的发育，造成错牙和畸形的发病率越来越高。不妨吃一些比较坚硬、耐磨的食品，如花生、青豆、甘蔗等。主食多吃普通的米饭，适当可加一点粗粮，这样不但对孩子的牙齿好，对胃肠道功能也有锻炼。

## X光CT检查时要摘掉首饰

放射科主管着X光、CT、磁共振检查项目，设备多、要求多，每一条都出于对患者的保护。

比如，做磁共振检查时，类似圆筒的装置其实是一个超大型强磁体，能发出高能的射频脉冲，就像一个巨大的吸铁石，小到胸针、发卡，大到轮椅、治疗床，都能被它高速吸附到磁场中心，轻则损伤机器，重则威胁患者生命。

虽然X光、CT检查不带磁性，但也要求不能佩戴金属，否则影像上会残留以金属异物为核心的异常图像，即“金属伪影”，不仅会遮蔽正常人体组织，还会形成大片阴影，使图像无法观察。

因此，放射科检查胸腹部时，受检者要摘下项链、钢圈胸衣、金属扣、皮带等；检查四肢关节时，不能戴戒指、手链、风湿药贴等。

如果查的是颅脑系统，除了发夹、耳环等首饰不允许佩戴外，可能还会告知受检者尽量保

证素颜。因为部分化妆品、指甲油、防晒霜、发蜡中含有金属成分，可与磁场发生反应，或直接干扰影像结果。

实际上，除了CT、磁共振等影像学检查外，临床建议体检时最好不要化妆，因为很多疾病都可通过面部皮肤、口唇、指甲等发现异常情况，而化妆在改变肤色的同时，也会改变面部的真实状态，影响疾病诊断。

(盛石)



## 房山区城管执法局

### 处罚两起擅自取用地下水违法行为

近日，房山区城管执法局接到移交线索，反映大石窝镇两家企业存在擅自取用地下水问题。接到线索后，执法人员联动相关部门立即到达现场进行调查，发现两家企业各自院内存在自备井，未能出具相应取水许可证件，执法人员予以立案调查。

《中华人民共和国水法》第四十八条第一款规定：直接从江河、湖泊或者地下取用资源的单位和个人，应当按照国家取水许可制度和取水有偿使用制度的规定，向水行政主管部门或者流域管理机构申请领取取水许可证，并缴纳水资源费，取得取水权。

鉴于其中一家企业已接入村内管线，现机井不再使用，执法人员责令其封井。另外一家企业仍需要使用自备井取水，执法人员

责令其补办取水许可证件。同时分别对两家企业未经批准擅自取水行为作出行政处罚。

#### 普法链接：

《中华人民共和国水法》第六十九条：有下列行为之一的，由县级以上人民政府水行政主管部门或者流域管理机构依据职权，责令停止违法行为，限期采取补救措施，处2万元以上10万元以下的罚款；情节严重的，吊销其取水许可证；未经批准擅自取水的；未依照批准的取水许可规定条件取水的。

接下来，房山区城管执法局将积极开展城管执法系统水务领域行政执法工作，加强与区水务部门行政执法信息互联互通，落实综合执法监管责任，筑牢水事安全蓝盾。(李安琪)

·广告·