

头晕目眩不容轻视

或为老年人中风预警信号

腿脚发软、直冒虚汗、恶心想吐、目光所及之处天旋地转……你是否曾有过眩晕的经历？不要惊慌，据法国《科西嘉晨报》报道，每周都有上千法国人向医生咨询这个问题。眩晕有哪些危害？应该如何预防？法国马赛的耳鼻喉科医生玛雅·埃尔齐埃为我们答疑解惑。

眩晕是什么？

眩晕是一个医学术语，通常指由身体平衡问题引发的症状，偶尔也由旷野恐惧症等病症引发。这种症状的表现各不相同：有些患者感到身处洗衣机内一般的头晕目眩，这种状态可以持续4个小时以上；有些患者一旦晃动头部就会感到不适，这也是最普遍存在的症状；极少数患者会表现出一种伪醉酒状态，走路时控

制不住地左摇右摆。

不同寻常的是，眩晕的强度并不能代表它的危险程度。任何眩晕的症状都不是特别明显，却给患者的生活造成压力和影响。

眩晕的诱因是什么？

事实上，每位患者的眩晕症状不尽相同，存在着各种各样潜在的诱发因素。睡眠不足是最常见也是最容易解决的因素，充足的睡眠和饱满的精神就能避免眩晕的发生。从机体层面来说，内耳畸形、囊肿、颅内创伤和偏头痛等病症都有可能引起眩晕。

哪些人需要特别注意眩晕？

尽管发生眩晕的患者主要集中在20岁至30岁之间，但上了年纪的人需要更加注意。尤其是65

岁以上的老年人，一旦发生眩晕，伴随而来的就可能是中风等脑血管疾病。

眩晕经常发生吗？

目前医生仍未发现明确的发病规律。在某些病例中，患者每年发生一次眩晕，有时甚至发生在每年的同一日期。其他则是每两天就可能发生一次眩晕。为了解释这种周期性，医生考虑了流行性因素，甚至气候因素：云层变化引起的气压变化可能成为眩晕的诱因之一。

眩晕后怎么办？

发生眩晕后应该及时就医。尖锐、密集或突发的眩晕可能是由病毒感染引发的症状，更有可能是中风的初期症状。当患者的眼动测试结果异常时，可以通过

核磁共振检查其位于内耳的位觉感受器壶腹嵴是否发生病变。

如何治疗眩晕？

对于不同因素引发的眩晕，治疗方法也不相同。位觉感受器病变引发的症状可以通过按摩椅的按摩进行缓解。此外，体疗医生的肢体平衡训练和药物治疗也是常用的方法。在法国，虚拟现实技术为一些颇具疗效的抗眩晕类药物研发带来重大飞跃。这种技术优势显著，但一着不慎就可能造成严重的后果。

如何预防眩晕？

目前眩晕的预防方法有限，医生建议大量饮水，必要时穿着压力袜减缓眩晕后产生的肢体不协调。

(环球)

结核病防治专栏

结核病患者治愈后还应注意哪些方面

结核病患者正规抗结核治疗完成疗程、病灶吸收、治疗未两个月痰菌阴转，就被认为临床治愈，可停药观察。但由于按规定完成疗程的患者中有5%左右在两年内复发，因此，结核病患者治愈后还应注意以下方面：

定期复查：特别是两年内应严密观察，如有咳嗽、咳痰、胸痛、消瘦和全身不适时，应及时就诊，做到及时发现、及时治疗。

劳逸结合：结核病治愈的早期，不宜过度劳累。因为过度劳累可使机体抵抗力下降，体内残存的结核杆菌将重新活跃繁殖起来，从而导致复发。

加强营养：饮食应以高热量、高蛋白、富含维生素的易消化饮食为主，以增加机体抵抗力。如果营养跟不上，机体抵抗力降低，结核杆菌就会繁殖，导致结核病复发。

积极治疗并发症：如糖尿病，血糖有利于结核杆菌的生长繁殖。如果血糖控制不好，结核灶内残存的结核杆菌就会重新繁殖，导致结核病复发。

适当的体育锻炼：进行体育锻炼时，以不引起疲劳为原则。运动量要适中，要定时、定量，持之以恒。长期适量的锻炼可以增加机体各个系统的机能，增加机体抵抗力，预防呼吸道感染。

女性结核病患者治愈后1年内尽量避免妊娠：怀孕后不但母体本身所需要的营养增加，还要满足胎儿营养和物质代谢的需要。妊娠反应减少营养物质的摄入，使机体抵抗力下降，导致结核病复发。

戒烟酒：烟酒能刺激支气管黏膜发炎，可造成结核病恶化及复发。

(平顶山市第三人民医院 张彦娜)



强强联手 开启数字化口腔治疗模式

11月14日，在刚刚挂牌的平顶山学院第二附属医院(市口腔医院)数字化正畸合作中心，口腔专家正在进行牙齿疾病治疗学术交流。当日，由杭州一牙数字口腔有限公司与平顶山学院第二附属医院(市口腔医院)联合组建的数字化正畸合作中心在该院正式成立，今后该院将通过完整的正畸医疗数字化平台，利用扫描技术建立的3D数字化模型，为患者提供精准的牙齿矫治服务。

本报记者 李英平 摄

每周两次热水澡，有效治抑郁

本报讯 洗个热水澡不仅能放松心情，还可以治病。近日，来自德国弗莱堡大学的研究人员发现，热水澡可以缓解抑郁的症状，这种方法很适合不宜做运动的人，如产妇，且定期洗澡比运动更方便、更有效，也更容易坚持。

研究人员测试了45位中重

度的抑郁症患者。他们被随机分到两组。其中一组被要求每周坚持洗两次热水澡，每次洗澡都在40℃水温下进行30分钟。沐浴时保持平静，不消耗过多体力。沐浴后，用毯子或厚衣物包裹住全身，以维持较高的体温。另一组被要求每周坚持中等强度的运动两次。随后用汉密尔

顿抑郁量表检测患者的抑郁程度，结果发现，洗澡组的抑郁评分比之前平均下降了6分，而运动组只下降了3分。这表明患有严重抑郁症的人可以通过洗澡减轻抑郁症状，且效果比运动要好。

尽管抑郁症发病的原因尚不完全明确，但科学家认为，昼夜节

律或生物钟的中断可能是疾病的罪魁祸首。昼夜节律是身体在一天中经历的物理和化学变化，其中包括一个人体温的波动：早晨升高，夜间降低。在抑郁症患者身上，体温可能无法正常调节，而洗热水澡可以帮助纠正体温的调节失衡，有助缓解抑郁。

(吴巧琪)

绝经后卵巢增大 警惕卵巢癌缠身

本报讯 早期症状隐匿，缺乏有效筛查手段，易复发……作为死亡率最高的妇科癌症，卵巢癌素有“沉默的杀手”之称。专家提醒，目前尚无预防和早诊卵巢癌的有效办法，女性出现腹痛、腹胀、腹泻、胸闷、心慌等身体不适，一定要警惕卵巢癌。绝经后女性卵巢没有萎缩而是增大，也需重视。

卵巢癌可以说是妇科恶性肿瘤里的“老大难”，其发病数虽位居第三，但死亡率却高居榜首。数据显示，我国每年新发卵巢癌患者52万余例，死亡225万例，发

病率年增加63%，5年生存率总体来说仅为40%左右。

中山大学肿瘤防治中心妇科副主任李艳芳教授介绍，因卵巢位置较深，卵巢癌的早期症状往往不明显，加之缺乏有效的筛查手段，有症状被确诊时约七成已是晚期，这无疑给治疗带来困难。

卵巢癌早期症状隐匿，但其非特异性症状仍有迹可循。中山大学附属第一医院妇科专科副主任任何勉教授介绍，卵巢癌没有明显的症状提示患者到妇产科就诊。肿块较大时可能挤压周围脏

器而出现一些症状，出现胃肠道症状如腹胀、消化不良等时，患者往往去消化内科就诊。何勉收治的患者中就有一些是在消化内科发现异常情况转诊而来的。还有少数患者起病时因为胸闷、睡眠不好而去胸科就诊。

哪些人更易得卵巢癌？李艳芳指出，卵巢癌中位发病年龄为50岁至60岁左右，发生原因尚不明确。没有生育过、经常接触滑石粉、长期睡眠不好以及有卵巢癌、乳腺癌、子宫内膜癌家族史等女性更易被卵巢癌“盯上”。

因为卵巢癌目前尚无有效的

筛查手段，定期体检有一定帮助，有恶性肿瘤家族史者更要警惕。很多女性觉得自己很健康，认为没有必要定期体检，这很可能错过早期发现卵巢癌的机会。

何勉提醒，如果常规体检中发现卵巢肿块，建议到妇科进一步判断其良恶性。若经过初步筛查认为问题不大，没有手术指征，可随访看肿块变化趋势。若短期内肿块长得很快，或绝经以后的女性以前定期体检中肿块没有增大、绝经后反而增大了，或绝经后卵巢没有萎缩而是增大，都要重视。

(王婧)

海鱼能缓解不安情绪

本报讯 日本国立癌症研究中心的一项新研究发现，秋刀鱼、沙丁鱼等海鱼中富含的欧米伽3脂肪酸可以缓解不安情绪，提升人们的心理健康水平。

研究人员对包括日本在内的11个国家、19项研究大数据进行分析，数据涉及患有抑郁症、创伤后应激障碍、心肌梗死等疾病的2240位患者。结果表明，每天摄入两克以上欧米伽3脂肪酸(相当于1.5条秋刀鱼)的参与者与未摄入者相比，抑郁、焦虑症状得到显著缓解，情绪有所改善，“食疗”效果较好。

日本国立癌症研究中心松冈丰研究员表示，欧米伽3脂肪酸的主要成分为二十二碳六烯酸(DHA)和二十碳五烯酸(EPA)，属于无法在人体内合成的必需营养素，具有多种医疗保健功效。目前，动物实验已经证明欧米伽3脂肪酸抑制了大脑中制造恐惧的区域功能。研究人员称，今后还将进一步开展大规模临床试验，期待不再采用大量药物治疗心理疾病患者。

(夏普)