

經常頭暈該看哪個科

李女士最近經常感覺天旋地轉，但又不知道該看哪個科。臨床上，很多頭暈病人都有這樣的困惑。實際上，對於醫生來說，因為有很多疾病都能引起頭暈，涉及到多個學科，要找到病因確實不是件簡單的事。下面，我們就專門為頭暈患者支招。

頭暈是一種常見的臨床綜合徵，絕大多數人一生中都會至少經歷一次，尤其是老人，50%~60%都有眩暈癥。頭暈後很多人會覺得是頸椎出了問題，老人則會想到高血壓、腦血管供血不足。事實上，很多情況下頭暈的病竈并不在腦，臨床發現，約70%的頭暈與耳鼻喉科相關。

“暈”分4種類型。每個人頭暈的感覺不一樣，大致可通過一些癥狀判斷該到哪個科就診。頭暈分為4類，有兩類是眩暈：1.病人感覺旋轉，天翻地覆，周圍物體和身體都在轉動；2.感覺身體在搖晃，如同地震一樣，出現以上兩類癥狀，應到耳鼻喉科就診。另外還有兩類：1.患者感覺頭部像頂着糰糊，昏昏沉沉，這是腦供血的表現，需要到神經內科治療；2.走路不穩，感覺走路深一脚淺一脚，此時應到耳鼻喉科或神經內科就診。

每3個頭暈患者中就有一人是耳石癥。在所有與

頭暈有關的疾病中，最常見的就是耳石癥。耳石癥又稱良性陣發性位置性眩暈，是指頭部迅速運動至某一特定位置時，出現的短暫陣發性的眩暈和眼震。正常情況下，耳石是附着于耳石膜上的，當一些致病因素導致耳石脫離，這些脫落的耳石就會在內耳內被稱作內淋巴的液體裏游動，當頭的位置變化時，半規管（一種位置感受器）也會隨之發生位置變化，耳石就會隨着液體的流動而運動，從而刺激半規管毛細胞，導致機體發生強烈眩暈。時間一般較短，數秒至數分鐘，可周期性加重或緩解，病程時間長短不一。耳石癥的高發年齡是40歲以後，一些特殊人群還會提前出現老化，如體質較弱的女性，以及長期不運動、壓力大、有睡眠障礙的白領一族也屬於高危人群。如果發現起床時低頭或在床上翻身時有短暫的頭暈，有80%的可能性是耳石癥。一旦懷疑是耳石癥，建議調整睡眠，不要給自己太大壓力，注意休息，還可以到耳鼻喉科做前庭功能檢查。

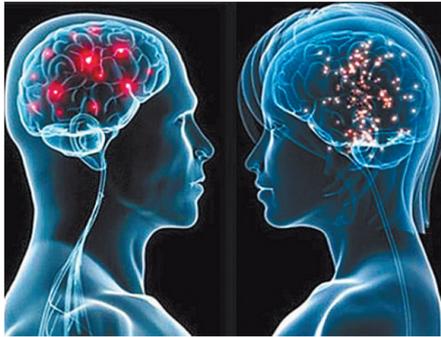
頭暈是身體發出的警報——你的身體正處於不良運轉狀態。就像開車一樣，一旦車發出噪音必須找到原因，排除隱患，不然就可能出現更大的問題。

梅尼埃病眩暈一般不超過1天。與頭暈有關的另



一高發疾病就是梅尼埃病，是一種特發性內耳疾病，臨床表現為反復發作的旋轉性眩暈、波動性聽力下降、耳鳴和耳悶脹感。耳石癥引起的頭暈一般在1分鐘以內，發作時間短，而梅尼埃病引發的頭暈則在20分鐘以上，一般不超過1天。該病主要的病理改變為內耳積水。內耳有一層膜，就像吹氣球一樣，積水到達一定程度就會破。一破就會影響聽力、耳鳴加重、頭暈。隨着發作次數增多，聽力會逐漸下降，所以一旦出現癥狀，必須盡快治療，根治率能達到50%左右，有效率能達到約90%。

記憶力九趣聞



25歲以後，人的記憶每十年會自然下降約2%。美國加州大學洛杉磯分校長壽研究中心主任加裏斯莫爾認為：記憶力與很多因素相關，保持記憶力的方法也有很多。美國《健康》雜誌網站近日盤點了有關記憶力的9個趣聞。

情緒會擾亂記憶力 見證了犯罪現場的人往往會回憶起完全不同的場景。美國愛荷華州立大學的心理學家加裏威爾斯博士解釋說：目擊者的描述可能被恐懼感所歪曲了。恐懼會引發一種生存反應，進而讓情緒影響到了記憶力的編碼。

并不存在被定格的記憶 很多人認為有些事件的細節會像照片一樣留在他們的腦海中。美國貝勒大學心理學和神經科學系的主任查爾斯韋弗博士解釋：人們的記憶就像一篇不斷編輯的敘文。紐約大學的研究者對經歷“911事件”的3000多名美國人進行調查後發現：大約有60%的人在一年之後仍記得很多細節，但3年後，這一比例降至50%，這說明“閃光燈式記憶”并不比其他類型的記憶更準確。

似曾相識的感覺是真的 韋弗博士解釋：這是一種基於熟悉感的反應。可能是一種特殊的氣味或感覺引發了相關的、處於休眠狀態的記憶，讓人對周圍的環境或人物產生了一種熟悉感。

壓力會擠占記憶空間 美國聖路易華盛頓大學醫學院的研究者發現：與控制組相比，連續4天接受高劑量應激激素皮質醇（與壓力有關的激素）的參與者，在回憶測試中的表現較差。美國匹茲堡大學的研究者發現：在20年裏總是報告壓力大的女性，其大腦內與記憶相關的海馬體右側的體積會有所縮小。

突然“卡殼”不是記憶力下降 我們都曾過這樣的感覺：話到嘴邊又忘了說什麼。美國克利夫蘭診所的大腦健康專家認為：30歲過後，大腦快速獲取信息的能力開始自然下降。儲存信息的大腦細胞并没有死亡，只是被激活的速度放慢了，因此這并不意味着記憶力的下降。

大腦愛打盹 與觀看視頻相比，45分鐘午睡後，大腦回憶信息的能力會增強5倍。

女性更善于回憶事情 美國梅奧診所研究人員在針對一群年齡在30~95歲之間的參與者進行的調查顯示：男人的年齡越大，他們的記憶力下降得就越快，這種效應在40歲過後更為明顯；相比之下，女性在衰老過程中的海馬體體積相對較大。挪威學者在2013年對4.8萬名男女參與者進行的調查發現：女性在回憶名字、日期和計劃等內容時更有優勢。

在某些方面，大腦功能會隨着年齡的增長而改善 研究表明：“晶態智力”是人們後天習得的知識、技能和經驗，心理學家一般認為“晶態智力”在人的成長階段都處於穩定上升的趨勢，直到六七十歲時才達到峰值。盡管年輕人的大腦處理速度更快，但老年人可以憑借豐富的人生閱歷走捷徑。

有氧鍛煉可提高記憶力 有氧鍛煉有助於心臟更有效地輸出血液，也就有更多的血液輸送到大腦部位，促進了新的毛細血管和大腦細胞的生長。2011年一項針對老年人的研究發現：每周進行3次，每次40分鐘快步走的老年人在一年後的海馬體體積增長了2%。

左右手并用防腦出血

人的大腦分為左右兩部分，一般人的左腦比右腦要發達，這是因為大部分人都在使用右手的緣故。老年人要想預防腦出血，就應該左腦和右腦并用。

據相關統計，有60%的腦出血發生在大腦右半球。這

提示人們應該有意識地多使用左手，不要習慣性祇用右手。為了預防疾病，老年人不妨學着做個“左撇子”。平時應多用左手提東西、做家務，鍛煉身體時多活動左手和左側身體，做到左右手并用。

四種腹瀉是癌癥信號

在多數人眼裏，拉肚子是很常見的小毛病。但在出現以下情況時，很可能是某些癌癥的報警信號，一定要盡早就醫，接受正確診斷和治療。

腸癌：晨起腹瀉或腹瀉、便秘交替 排便習慣和大便性狀發生改變，是早期發現直結腸癌的重要指標。由于腫塊及其分泌物刺激腸道，可使大小便規律的人突然變得大便次數頻繁或明顯減少，便秘和腹瀉交替出現、早上起床後腹瀉等，特別是同時伴有黏液血便、膿血便、便中帶血呈鮮紅色或果醬色等，或原因不明的貧血、消瘦、無力時，要高度警惕。

胃癌：腹瀉伴惡心、反酸 胃癌早期表現常與一般胃腸炎等難以區分，容易被人們忽視。如果突然出現不明原因的腹瀉、大便呈黑色，同時伴有食欲不振、體弱乏力，以及惡心、胃部灼熱感、上腹隱痛或脹痛等癥狀時，要考慮腫瘤的可能。40歲以上的中年人，或患有慢性消化道潰瘍的人更要留意，及時做胃鏡等排查。

肝癌：腹瀉伴上腹疼痛 有資料表明，50%左右的原發性肝癌在確診前有腹瀉的表現，每天2~20次不等，是由腫瘤引起消化吸收或分泌功能紊亂所致。因此，腹瀉是肝癌不可忽視的癥狀之一，但無特异性。中老年人，特別是慢性肝炎或肝硬化患者，出現腹部右上方不適、肝區腫大、悶痛并逐漸加重，或食欲不振、逐漸消瘦者，要盡早到醫院接受彩超、肝功、甲胎蛋白等檢查。

胰腺癌：長期慢性腹瀉 由于胰腺被胃和橫結腸所遮蓋，普通檢查難以發現，胰腺癌的早期診斷率很低。由于胰腺分泌液不足，部分慢性胰腺炎和胰腺癌患者會出現腹瀉。因此，難以解釋的上腹不適，反復腹瀉、脂肪瀉，消化不良，腰背部疼痛，以及非膽結石等引起的黃疸，不明原因的體重減輕等癥狀，應該引起重視，及時去醫院檢查。尤其是有長期吸煙史，或患有慢性胰腺炎、胰腺癌家族史等的高危人群。

睡前做六個動作養生

運動并不祇限于健身房或運動場，“控制呼吸與肌肉收縮”都是運動，所以運動應是無時無刻、隨時隨地都能夠進行。近日，臺灣《康健》雜誌刊登了臺灣保健專家簡文仁專門針對老人設計的運動，這些動作在床上就能完成，方便老人在入睡前、起床後活動筋骨。專家表示，長期堅持，能增進心肺功能、肌肉耐力和關節靈活，有益協同平衡。

大開運息 雙手平伸大字形狀平躺，全身放鬆睡前做6個養生動作，眼睛微微閉上；牙齒微微分開，不可咬合在一起，深呼吸。雙手掌心向上，配合吸氣慢慢握拳彎起碰肩膀；反過來雙手慢慢張開，掌心反轉向外，配合吐氣向外側推直。此動作能迅速安撫身心，舒緩焦慮。

大夢初醒 平躺在床上，雙手高舉過頭，十指用力伸直張開；雙腳伸直脚尖向下壓，全身伸展；呼氣時左右扭身伸



懶腰。此動作能喚醒身體各部位機能。

抬臀挺腰 雙腳弓起，腳掌分開與肩寬平貼床面，雙膝并攏臀部抬高挺腰，停留6秒鐘再放下，可增強腰力。

一團和氣 雙膝彎起，雙手環抱住，下巴盡量碰膝蓋，身體屈成一團，滾至床的左邊或右邊，可舒緩腰酸背疼。

大禮膜拜 跪伏于床上雙膝并攏，額頭頂禮于床面，雙手分置頭部兩旁做深呼吸。雙手帶引身體向前臥伏，再恢復跪姿。此動作有助於伸展背肌，可以強化大腿及腰肌、腹肌。

蝎子揚尾 臥伏床上，雙肘撐起上半身抬頭挺胸，雙膝雙腳并攏，用力彎膝往後翹。可緩解腿部酸軟無力。

清腸道六“掃帚”

對很多人來說，因飲食過于油膩讓腸胃不堪重負。那麼，應該怎樣清潔一下腸道呢？其實食物中就有不少“高手”，下面介紹6種，不妨一試。

十字花科蔬菜 西蘭花、大白菜等十字花科蔬菜中含有一種植物化學物質——異硫氰酸酯，不但有助於清除腸道垃圾，還能抗癌。專家建議，這類蔬菜最好不要長時間烹飪，西蘭花可以清炒，或焯一下涼拌。

洋葱 腸道中益生菌和致病菌共存，當致病菌打敗益生菌時，腸道菌群的平衡就被打破，可能導致便秘、腹瀉等多種問題。為了給腸道內的益生菌補充養分，刺激其增長，要多吃富含低聚糖的食物，洋葱則是優質選擇之一。此外，吃洋葱還可以預防癌癥、降低膽固醇、增強血管彈性。研究發現，生吃洋葱保健效果最好，可以涼拌或加入沙拉中，吃牛羊肉等味重油膩的食物時，搭配生洋葱能解油膩。

大蒜 大蒜中含有的大蒜素，是一種強大的抗菌物質，能活化細胞，加快腸胃蠕動，促進新陳代謝，緩解疲勞。為了保證大蒜的保健功能，最好遵循“吃生不吃熟，吃碎不吃整”的原則，用生蒜拌涼菜、調制蒜泥等都是很健康的吃法。

豆類 豆類中含有大量非水溶性膳食纖維，能夠減少食物在腸道內的停留時間，預防便秘，降低結腸癌風險。黃豆、黑豆等豆類中含有豐富的卵磷脂，它是分解油脂的“高手”，能促進脂肪代謝。谷類和大豆混着吃，其蛋白質利用率可提高到73%，與肉相當，比單吃一種蛋白質利用率要高。

海帶、黑木耳等菌藻類食物 它們含有大量植物膠原成分，能有效促進體內廢物排出，減少便秘，清潔腸道，是人體新陳代謝的好幫手。烹調海帶時放幾滴醋，不但可以調味，還有益于鈣的吸收。

全谷食物 燕麥、糙米等全谷食物含有豐富的水溶性膳食纖維，能夠有效降低膽固醇、清潔腸胃、調節血糖，還能幫助腸道代謝一些致癌物質。另外，這類食物加工少，營養也更豐富，但口感却一般，因此搭配很重要。專家建議，蒸米飯時可以加點糙米，煮大米粥、打豆漿時加一把燕麥，既能讓營養升級，口感也更好。

蘋果醋護皮膚

隨着人們的保健養生意識越來越強，日常的飲食就更加注意營養。而蘋果醋，這種保健食物也受到了很多人的喜愛。下面為大家總結蘋果醋的功效作用和食用方法。

蘋果醋的功效與作用

蘋果醋有護膚保養的作用。醋本身含有大量的維生素抗氧化劑，可以殺菌、淡化黑色素、迅速消除老化角質，改善男人的皮膚。

蘋果醋可使人體內過多的脂肪轉移為體能消耗，并促進人體糖和蛋白質的代謝，故能控制和調節體重，使您的身體更加健康。

蘋果醋中所含的豐富有機酸，可以促進人體內糖代謝，使肌肉中的疲勞物質乳酸和丙酮酸等被分解，從而消除工作上的疲勞。

蘋果醋的食用方法

直接飲用。
加冰塊或混合沙冰飲用，口感清爽。
與其橙汁混合飲用，風味獨特，而且營養更加豐富。

做水果沙拉的時候加入適量蘋果醋，不但口味口感更好，而且有助於水果中的維生素、微量元素等的吸收。

將一茶匙蘋果醋及一茶匙蜜糖加入半杯溫水內，調勻飲用。每天一次，最好在飯後飲用，蘋果醋亦可用作沙津醬或調味料。

蘋果醋加蛋。將一紙生雞蛋殼浸在一瓶蘋果醋內兩天，然後攪勻，將蛋衣撈起丟掉。每天喝一茶匙（加蜜糖），可補充鈣質。但是孕婦不要經常飲用。