

应对眩晕休息与预防并重

□ 刘艳媚

说到眩晕,大家可能都不陌生,眩晕是一种综合性疾病,是多种疾病的一种临床表现。主要表现为感觉自身或周围物体旋转、摇动、倾斜或升降的一种主观感觉障碍,常伴有站立和走路不稳等,部分还可伴恶心、呕吐、全身大汗和面色苍白等症状。眩晕是一个不容忽视的症状,如果不及时找到原因并进行干预,眩晕可能会反复发生,并带来严重的后果,如摔倒导致骨折,甚至在某些情况下,可能会危及生命。所以正确应对眩晕很重要,下面就带大家一起来了解一下正确应对眩晕的一些方法。

一、注意休息,体位正确

当出现眩晕症状时,应立即停止正在进行的运动,寻找一个安全且安静的环境进行休息,可以选择坐下或者躺下,尽量避免头部和身体的剧烈转动。如果可能的话,应尽量保持头部相对固定,可以使用枕头支撑头部,避免头部晃动诱发或加剧眩晕。在改变体位的过程中,应有意识地减慢动作速度,给予身体充分的适应和调整时间,切忌急躁冒进。

二、生活方式调整

生活方式调整在预防眩晕和提升身体健康方面具有至关重要的作用。每天保证7-8小时的高质量睡眠,有助于身体各个系统尤其是神经系统得到充分休息,从而增强身体

抵抗力,降低因疲劳引发的眩晕风险。日常还要养成良好的作息习惯,坚持规律作息,保证充足的睡眠时间。失眠者可以采用决明子、竹叶、菊花、僵蚕等制作中药药枕,能起到安神助眠之功效。枕头以5-10cm高度为宜,枕头过高易导致脑供血不足,加重失眠。同时,要注意劳逸结合,合理安排工作和休息时间,避免长时间静坐不动或进行剧烈运动。在连续工作或学习一段时间后,适当进行一些轻松的身体活动或简单的拉伸运动,如散步、慢跑、瑜伽等,有助于促进血液循环,缓解肌肉疲劳。

三、平衡饮食

平衡饮食是维持身体健康、预防眩晕问题的重要措施之一。一是日常饮食宜清淡、易消化,避免油腻、辛辣、生冷等刺激性食物,以免加重症状。二是保证摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质,以维持身体的基本需求。三是保持充足的水分摄入,有助于稀释血液,降低血液黏稠度,减少眩晕的发生。同时也可以根据中医辨证来选择食物:如痰浊中阻型宜食赤小豆、山楂、黄瓜、西红柿等燥湿化痰之品。气血亏虚型宜食山药、莲子、大枣、胡桃等益气补血之品。肾精不足型偏阴虚者宜食甲鱼、淡菜、黑木耳、银耳等滋养补品;偏阳虚者宜食胡萝卜、芋头、山药、羊肉等温补

之品。肝阳上亢型宜食海带、紫菜、萝卜、芥菜等具有平肝潜阳作用的食物。此外,保持规律的饮食习惯也很重要,避免暴饮暴食,尽量做到定时定量,以减轻胃肠负担,降低因血糖波动或消化系统问题引起的眩晕风险。

四、规律运动

规律运动是预防和改善眩晕症状的重要措施之一。进行适度且有计划的锻炼,如散步、游泳或瑜伽等,有助于增强血液循环和改善心血管健康,进而减少眩晕发作的可能性。散步是一种低强度运动,适合大部分人群,它有助于改善心肺功能,提高身体代谢水平。游泳是一种全身性运动,可以锻炼全身肌肉,促进血液循环,减少眩晕发作的可能性。瑜伽是一种有助于提高身体柔韧性和平衡感的运动,它还可以缓解压力,改善睡眠质量,进而改善眩晕症状。剧烈运动会诱发或加重眩晕症,因此,在选择运动项目时,需要根据自己的身体状况和医生的建议进行选择。在运动过程中,要注意保持正确的姿势,避免因姿势不当导致颈部或头部血流受阻,从而诱发眩晕。

五、避免精神压力

有效的精神调适是预防和治疗因心理因素引发的眩晕问题的重要手段。在日常生活中,可以通过多种放松技巧来帮助缓

解日常生活中的焦虑和紧张感。例如,深呼吸练习是一种简单易行且效果显著的放松方法。通过均匀、缓慢地吸气与呼气,可以逐渐降低身体的应激反应,使心率和呼吸节奏趋于平稳,从而减轻由自主神经紊乱导致的眩晕感。此外,冥想也是一种能够促进内心平静、舒缓压力的有效途径。通过专注当下、清空杂念,让心灵得到深度的放松,进而改善由长期精神紧张引起的眩晕症状。同时,轻音乐的力量也不容忽视,柔和悦耳的音乐能够舒缓紧张情绪,使人心情愉悦,有助于改善睡眠质量,进一步减少因心理因素诱发的眩晕发作次数。

六、药物预防

对于特定原因引起的眩晕(如内耳问题、脑供血不足等),可遵医嘱定期服用相关药物进行预防。但需注意药物的副作用和禁忌症,并在医生指导下使用。

总之,正确应对眩晕需要休息与预防并重。通过合理的休息方式、调整生活方式、平衡饮食、规律运动、避免精神压力以及必要的药物预防等措施,可以有效减轻眩晕症状并预防其再次发作。同时,对于频繁发作或症状严重的患者,建议及时就医以获得专业评估和治疗。

(作者单位:广西柳州市柳江区中医医院)

推拿按摩的科学原理和正确方法

□ 尹建平

嘿,朋友们,今天咱们来聊聊一个既古老又现代的话题——推拿按摩。可别小看这双手的魔力,它不仅是中医智慧的结晶,更是现代人追求身心平衡、缓解压力的一剂良方。但你知道吗?推拿按摩可不是随便按按揉揉那么简单,它里头门道多着呢,咱们得用心去感受,科学地去体验。接下来,就让我带着你,一步步走进推拿按摩的奇妙世界。

一、推拿按摩:源远流长的东方艺术

说起推拿按摩,那可是有着几千年历史的老手艺了。早在古代,我们的祖先就通过观察自然、体悟人体,发展出了这一独特的疗法。它不仅仅是身体上的按摩,更是一种心灵的抚慰,一种通过手法刺激经络、穴位,调和气血,达到治疗疾病、保健养生的目的。从《黄帝内经》到《千金方》,无数古籍都记载了推拿按摩的神奇功效,足见其深厚的历史底蕴和文化价值。

二、推拿按摩的科学原理

别以为推拿按摩只是凭感觉瞎按,它可是有着坚实的科学基础呢!首先,咱们的身体布满了经络系统,这些经络就像一条条信息高速公路,连接着身体的各个部位。推拿按摩就是通过特定的手法,刺激经络上的穴

位,促进气血循环,加速新陈代谢,从而缓解肌肉紧张、疼痛,甚至改善内脏功能。其次,现代研究还发现,推拿按摩能够激活身体的自我修复机制,释放内啡肽等快乐激素,让人心情愉悦,减轻压力。

三、推拿按摩的正确打开方式

1、选择正规机构和专业技术人员:这可不是随便找个朋友或亲戚就能干的事儿。专业的推拿按摩需要系统的学习和丰富的实践经验,因此,选择正规的按摩机构,确保技师持有相关证书,是享受安全有效推拿第一步。

2、了解自身状况,量身定制方案:每个人的身体状况都不一样,推拿按摩也需要因人而异。比如,孕妇、高血压患者、骨质疏松患者等,在接受推拿前一定要告知技师自己的特殊情况,以免发生意外。

3、放松身心,配合呼吸:推拿时,保持身心放松非常重要。闭上眼睛,深呼吸,让自己的注意力集中在呼吸上,这样可以更好地感受按摩带来的舒适感。同时,与技师保持良好的沟通,及时反馈自己的感受,有助于技师调整手法,达到最佳效果。

四、推拿按摩的常见误区

1、力度越大越好:很多人误以为推拿按

摩的力度越大,效果就越显著,认为“痛则通,不通则不通”。然而,这种想法其实是片面的。过度用力不仅不能达到预期的治疗效果,反而容易对肌肉和软组织造成不必要的损伤,甚至引发炎症或淤血。真正的推拿按摩应当追求的是“柔和而有力”,即力度要适中,既能让受者感受到舒适的按压感,又能有效刺激经络和穴位,达到放松肌肉、缓解疼痛的目的。

2、按摩时间越长越好:关于按摩时间的长短,也存在一个误区,那就是认为时间越长效果就越好。实际上,单次按摩的时间应当控制在合理的范围内,一般来说,半小时到一小时是比较适宜的。过长的按摩时间不仅会让身体感到疲劳不堪,还可能导致局部充血、水肿等不良反应。因此,在享受推拿按摩的过程中,我们要注意控制时间,避免过度按摩给身体带来负担。

3、推拿按摩能包治百病:推拿按摩作为一种传统的中医疗法,确实具有多种保健和治疗作用,如缓解疲劳、改善血液循环、调节身体机能等。然而,这并不意味着推拿按摩能够包治百病。对于一些严重的疾病,如骨

折、肿瘤等,推拿按摩往往是禁忌的,因为不当的按摩可能会加重病情或引发其他并发症。因此,在接受推拿按摩之前,我们应该先咨询医生或专业人士的意见,了解自己的身体状况是否适合进行推拿按摩,以免造成不必要的伤害。

五、日常生活中的推拿小技巧

其实,推拿按摩并不仅仅局限于专业的按摩场所,我们也可以在家中自行进行一些简单的自我按摩或家庭互按。比如,工作间隙揉揉太阳穴缓解疲劳,晚上睡前按摩脚底促进血液循环,这些都是非常实用的推拿小技巧。记住,持之以恒,这些小动作也能给你带来意想不到的惊喜。

总而言之,推拿按摩是一门既古老又现代的艺术,它不仅能够缓解身体的疲惫与疼痛,还能促进心灵的放松与和谐。但请记住,推拿按摩非儿戏,我们需要以科学的态度去对待它,选择正规机构、了解自身状况、掌握正确方法,才能真正享受到它带来的益处。在这个快节奏的时代里,不妨给自己一些时间和空间,让推拿按摩成为你生活中不可或缺的一部分吧!

(作者单位:广西南宁市邕宁区中医院)

幽门螺杆菌的症状和防治措施

□ 张闪闪

什么是幽门螺杆菌:幽门螺杆菌(Hp)是一种螺旋状细菌,主要通过口-口途径在人与人之间传播。幽门螺杆菌从口腔进入人体后特异地定植于胃型上皮,产生多种酶,可引起胃黏膜炎症、消化性溃疡、胃癌等一系列疾病。幽门螺杆菌感染率与年龄有关,我国25岁人群的幽门螺杆菌感染率接近50%,随年龄增长人群感染率更高。不良的饮食习惯,不洁饮食,吸烟等因素都与Hp感染有关。

感染后可出现哪些症状:1、口臭:因为幽门螺杆菌感染后,可能会刺激到胃酸的分泌,造成胃和食管动力方面的一些紊乱,从而出现胃食管反流的症状,出现口腔异味。2、腹胀、腹痛:对胃黏膜的损伤和刺激,胃功能紊乱,会出现相应的表现。3、恶心、呕吐:再严重的,会出现恶心呕吐的表现。4、非特异性消化不良:比如嗝气,或者吃完之后老觉得很早就饱了等表现。

发病机制:幽门螺杆菌为革兰阴性微需氧菌,仅寄居于胃上皮细胞表面,其致病机制与以下因素有关:1、幽门螺杆菌产生多种酶,如尿素酶及其代谢产物氨、过氧化氢酶、蛋白溶解酶、磷脂酶A等,对黏膜有破坏作用。2、

幽门螺杆菌分泌的细胞毒素,如含有细胞毒素相关基因(CagA)和空泡毒素基因(VacA)的菌株,可导致胃黏膜细胞的空泡样变性及坏死。3、幽门螺杆菌诱导上皮细胞释放白介素-8,诱发炎症反应,后者损伤胃黏膜。4、幽门螺杆菌抗体可造成自身免疫损伤。

幽门螺杆菌感染如何监测:体检中常见的非侵入检测方法有以下两种:1、尿素呼气试验:是最受推荐的检测方法,包括:13C或14C尿素呼气试验,准确度都在95%以上,操作方便。13C也适合儿童、孕妇及老年人使用。需注意检测前应停用抗菌素、铋剂、有抗菌作用的中药4周,停用抑酸药物(拉唑类)2周,以避免假阴性结果。2、幽门螺杆菌抗体血清学检测:结果为阳性者,如未接受根除治疗,可视为目前感染状态,该检测方法不受近期用药的影响,但不能用于根除治疗后复查。

感染了幽门螺杆菌怎么办:1、如有明确的消化性溃疡、黏膜相关淋巴瘤组织淋巴瘤,应积极根除幽门螺杆菌。2、如有下列情况之一:慢性胃炎伴有消化不良的症状;慢性胃炎伴胃黏膜糜烂、萎缩;早期胃肿瘤手术史;有胃癌家族史;需要长期服用质子泵抑制剂(拉唑

类);长期服用阿司匹林(非甾体类抗炎药);不明原因的缺铁性贫血或特发性血小板减少性紫癜,推荐根除幽门螺杆菌。3、无上述情况者,如个人有根除意愿,且规范服药依从性好,可进行治疗。4、一般建议幽门螺杆菌感染者停药一个月以后进行复查,不要停药后马上复查。经过正规治疗,如果一个月后复查结果呈阴性,可视为根除治疗。根除治疗后,两年内不建议复查,因为两年内复查会有假阳性或假阴性的风险。

特殊人群的幽门螺杆菌感染:1、儿童:与成人相比,儿童幽门螺杆菌感染者发生严重疾病包括消化性溃疡、萎缩性胃炎和胃癌风险低,有一定自发清除率,根除后幽门螺杆菌再感染率也可能高于成人,因此不推荐对14岁以下儿童行常规幽门螺杆菌检测。但对有消化性溃疡或上消化道症状的儿童需行幽门螺杆菌检测治疗。2、老年人:老年人根除幽门螺杆菌治疗药物不良反应风险增加,因此需在进行获益-风险综合评估之后,再作个体化处理。根除治疗后,需停药至少1月再行复查呼气试验了解根除效果。

感染了幽门螺杆菌一定会得胃癌吗?世

界卫生组织将幽门螺旋杆菌定为I类致癌原。实际上,胃癌的发生除了有幽门螺杆菌在作祟,还有免疫力弱、遗传因素、长期精神压抑、喜欢吃腌制食品、抽烟嗜酒等,与幽门螺杆菌协同作案,最终招来胃癌。感染幽门螺杆菌诱发胃癌的比例为1%左右,并且,从幽门螺杆菌到胃癌,需要15年以上甚至更长。所以,感染幽门螺杆菌不必过于恐慌,但有必要引起重视。

如何预防幽门螺杆菌:1、饭前便后洗手:洗手应着重清理手心、手背和指尖缝隙,不要给幽门螺杆菌机会。2、食物要经过高温:幽门螺杆菌有个弱点,就是不耐热,水要烧开了才能喝,肉要做熟才能吃,牛奶要消毒才能饮用。3、少刺激胃:少吃刺激性食物,少食多餐,不吸烟,不喝酒饮食,营养均衡,细嚼慢咽。4、建议分餐:家里有感染患者应选择使用公筷,直至其完全治愈。5、禁止口对口喂食:一定要避免给孩子口对口喂食。6、牙具定期更换:建议使用一段时间漱口水和抑菌牙膏,缓解口腔炎症,牙刷三个月换一次。

(作者单位:清华大学附属北京清华长庚医院)