

漯河市中医院
名医师

怎样预防眩晕症

眩晕症是一种病情非常复杂的疾病，眩晕患者发作期会出现旋转、呕吐，同时还会造成前庭、耳蜗器官损害，耳蜗毛细胞死亡和前庭功能丧失，进而引起耳鸣、耳聋、共济失调等危害性。如不及时治疗很容易引起思维下降、头痛痴呆、脑血栓、脑溢血、半身不遂、中风偏瘫，甚至猝死。

一个多月前，市民小刘突发眩晕症倒在医院门口。经医生检查，她因为营养不均衡，有些贫血症状，再加上工作压力过大，导致头晕眼花，倒在地上。

医生表示，眩晕是一种运动性或位置性错觉，造成人与周围物体的位置关系改变的主观错觉，70%以上的眩晕是由外周前庭病变所致，其中以40岁以上为高发年龄，女性多于男性。

医生建议，随着工作节奏加快，生活压力增大，眩晕症病人中，中青年越来越多。特别典型的是耳石症患者，以及突发性的假性眩晕。不管是什么情况导致的眩晕，一旦出现相关的症

状，一定要第一时间去医院检查。

如何预防突然而至的眩晕症？在饮食方面，人们特别是中老年人应该多吃清淡的食物，少吃高脂肪、含盐量过高、甜食或非常油腻的食物，戒烟少酒；保持良好的心态与愉悦乐观的心情是预防的关键。平时的工作与生活中不要过于忧虑，不要总是有沉重的心理压力，多参加一些简单的娱乐活动；保证充足的睡眠和休息，不要过于操劳；保持室内空气的新鲜与流通，经常开窗透气。在适宜的气候下，可以慢慢散步，多呼吸新鲜空气。少去拥挤及空气污染大、不流通的地方。

王琳

专家简介



申文庭，市中医院副主任中医师，1977年毕业于河南中医学院，漯河市中青年名中医，河南中医学院兼职副教授；从事临床工作四十余年，对内科疑难、杂病有较深造诣；尤其对胃肠病，如胃胀、胃痛、胃酸、胃糜烂、萎缩及十二指肠溃疡、腹泻以及肝胆病、头痛、眩晕、风湿多汗，感冒低热不退等病的治疗效果更为显著。



经常胃痛胃胀 或是卵巢出了问题

如果女性出现了不明原因的胃痛、胃胀，用药效果也不明显，就要考虑到是否有卵巢问题。久治不愈的胃痛、胃胀，很有可能就是卵巢癌的早期症状。

卵巢周围有不少淋巴及血管，供血方便，对癌细胞来说，是个很不错的生长场所；胃部和腹部是食物消化的主要

场所，营养丰富，和卵巢的距离又很近，利于肿瘤生长。更年期女性如果经常感觉腹胀、食欲不振，经消化系统检查没有发现胃肠道疾病，此时需去妇科就诊。因为卵巢肿瘤会使周围的韧带受到压迫、牵拉，加上腹水刺激，往往会出现腹痛、腹胀等胃肠道症状。

癌细胞的转移能力强，因

此，等到卵巢癌中晚期再治疗，难度会很大，复发率也高。早发现早治疗，对于卵巢癌的治疗大有好处。如果胃部长期不舒服，就要去医院检查清楚，避免耽误到病情。先做胃镜检查，排除了肠胃疾病之后，再进行妇科检查，好排除是否是卵巢癌。

贾长明

阿司匹林 忌饭后立即服用

阿司匹林是一种解热镇痛药，用于治感冒、发热、头痛、牙痛、关节痛、风湿病，还能抑制血小板聚集，用于预防和治疗缺血性心脏病等。

阿司匹林的常见副作用是可刺激胃黏膜引起上腹不适或恶心呕吐，且长期使用易致胃黏膜损伤，引起胃溃疡及胃出血。因而长期使用该药应经常监测血象、大便潜血试验

及必要的胃镜检查。

因此，对于口服阿司匹林的小儿，家长应多观察其不良反应。

关于胃肠道的反应，建议家长每天嘱咐其要在餐后半小时服用药物，应与食物同服或用水冲服，以减少对胃肠的刺激，忌饭后立即服用，因为患儿往往会因药物的作用引起呕吐，导致之前所食用的食物被

呕吐出。对于那些需要将药物溶解才能口服的患儿，可以按照小孩喜欢的口味，适当的准备一些糖果。

观察消化道出血的症状，查看小儿全身皮肤有无瘀斑瘀点，牙龈有无出血，大便颜色是否变黑，如有以上症状记得及时去医院就诊。坚持长期服用时，注意不能随意停用。

柴森

服降压药会成瘾？不必担心！

张老师才45岁，近日常检查出有高血压，医生为其开出了降压药，张老师因无头晕、头痛等症状，不愿服药，担心这么早服药以后老了会成瘾。

年纪轻轻就长期吃药，吃

上瘾了咋办？高血压的药物治应该越越好，如等到病变已很严重时再去治疗就事半功半了。研究表明，高血压若得不到及时有效的控制，心、脑、肾三个重要的生命器官就会受到致命性打击，从而产生

严重的并发症。为此，国内外都强调：早期干预，获益更多。目前认为，高血压是一种终身性疾病，原则上都应长期服降压药，而降压药并不像麻醉药或安眠药，不存在“吃了会成瘾”的问题。 据人民网

传播华夏五千年优秀文化

中医中药

本栏目上版电话：13663958567 13839593178



贾长明，出生于中医世家，2012年，被漯河市卫生局授予“民间知名中医”称号，行医40年

擅长：子宫腺肌症、子宫异位症、月经不调、顽固性痛经、子宫肌瘤、多发性子宫及卵巢囊肿、久婚不育、输卵管粘连、卵泡发育不良及孕后滑台等各种妇科疑难杂症。

咨询电话：13839502229



柴森，1947年出生，2008年，当选河南省中西医结合烧伤专业委员会委员；2012年，被漯河市卫生局授予“民间知名中医”称号

擅长：外科——烧烫伤、电烧伤、化学烧伤、烧伤溃疡、疤痕、瘙痒及溃疡面长期不愈等疾病。

内科——浅表性胃炎、糜烂性胃炎、萎缩性胃炎、胃食管反流性胃炎及结肠炎和溃疡性结肠炎等疾病。

咨询电话：13939537099



健康问答

得了水痘该咋办

每年的冬春两季，是水痘的高发期，常在托儿所、幼儿园等儿童集体中流行。水痘的传染源主要是水痘病人、带状疱疹病人和一些隐性感染者；主要传播途径是直接接触传播（水痘、带状疱疹病人）和空气飞沫传播（水痘病人），也可通过接触被污染的用具比如共用毛巾等方式传播。

预防水痘，宝宝1岁半以后可接种水痘疫苗，在6岁时再接种一剂加强免疫。对于已经患了水痘的宝宝最关键的是隔离治

疗，直至水痘全部结痂。发热时要让宝宝卧床休息，吃富有营养易消化的饮食，多喝水，禁食公鸡、鲤鱼等。嘱咐宝宝不要用手抓破痘疹，以免痘疹被抓破化脓感染，或留下疤痕。勤晒被褥，给宝宝着清洁宽大的衣服，防止紧衣服和厚被子造成过热引起疹子发痒。个别宝宝可合并发生肺炎、脑炎，如发现高热不退、咳嗽，或呕吐、头痛、烦躁不安或嗜睡等症状，应及时找医生诊治。

据人民网

菊花决明子茶可防眼干涩

冬季，除了皮肤变得格外干燥外，眼睛也容易变得干涩，尤其是长期对着电脑、手机的人。若想缓解眼睛干涩引起的各种不适，可以用菊花煮水敷眼，或试试菊花决明子茶。

方法：取菊花10克，加水煎煮10~20分钟，趁热熏眼睛，或待水温略降时，用毛巾蘸药液敷眼，能起到舒缓眼睛疲劳、干

涩的功效。或者取菊花10克，山楂、决明子（打碎）各15克，白糖适量。把上述药材一同放入砂锅中，加入适量清水煎汁。药汁煎好后，去除菊花、草决明子等药渣，取出药汁，加上适量白糖，代茶作为平时饮料饮用，有清肝泻火、养阴明目、降脂降脂的作用。

据人民网