

精准破译“眩晕密码”

联合门诊为患者解决“平衡危机”

施杜诺安 本报记者 徐小翔

日常生活中,你遇到过突如其来的眩晕吗?眩晕并不是简单头晕。近日,杭州市一医院城北院区眩晕/前庭医学诊疗中心正式启用,中心以“精准诊断、规范治疗、个体化前庭功能康复”为核心,为疑难头晕患者精准破译“眩晕密码”。

眩晕背后的“秘密”

“头晕以头重脚轻或站立不稳为主,而眩晕表现为自身或周围环境旋转、出现晃动感,主要可分耳源性眩晕、中枢性眩晕、全身性因素以及精神性因素。”神经内科副主任张灏说,“眩晕高发人群是老年人,但年轻人由于工作压力大,经常熬夜等原因,发病率有所增加。”

张灏介绍,耳石症病人在就诊人群中占比较高,它属于典型的周围性眩晕,患者会在翻身、起床瞬间出现短暂剧烈眩晕。常见的梅尼埃病则伴有耳鸣、听力下降及耳闷胀感,中枢性眩晕可能预示脑血管病变。因此,眩晕不等于简单头晕,背后暗藏多种病因。

一站式精准诊疗新选择

眩晕/前庭医学诊疗中心整合了神经内科、耳鼻咽喉科、临床心理科、心血管内科四科专家联合问诊,打破传统分科就诊局限性,通过前庭功能检测、听力学检测、影像学评估等多维度检查,精准诊断,创新一体化模式。

“多次就诊仍无法明确病因,常规检查未显示异常疑难头晕、复合症状、慢性复发性头晕患者等都需及时就诊。”张灏提到,“前庭性偏头痛由于症状非常不典型,容易误诊漏诊,该病多发于过度劳累的年轻人,如果出现头痛、呕吐、视觉听觉异常等症状,需及时就诊。”

张灏说,重要的是针对不同病因提供个性化方案。如耳石症,最常采用的诊疗方式是复位法,通过手法或者仪器将耳内碳酸盐结晶复位。同时,在眩晕/前庭医学诊疗中心还开展反射性扫视、视觉脱敏、前庭眼反射、视觉追踪等康复训练,配有虚拟现实(VR)康复训练系统等设施,帮助病人从被动治疗转向主动康复。

人类呼吸方式或反映健康状况

以色列科学家在《当代生物学》期刊上发表研究称,他们可仅通过一个人的呼吸模式识别其身份,准确率高达96.8%。

为验证这一想法,团队开发一种轻便的可穿戴设备,通过置于鼻孔下方的柔软导管,连续24小时追踪鼻部气流。研究发现,这些呼吸“指纹”与个体的身体质量指数、睡眠—清醒周期、抑郁和焦虑水平,甚至行为特征相关。人们习惯上认为,焦虑或抑郁等会影响呼吸方式,但呼吸方式或许也能反过来塑造这些情绪。因此,通过改变呼吸方式来改善心理状态也是可能的。 据《科技日报》

一种常用代糖可能损害脑健康

美国最新研究表明,广泛应用于食品添加剂的赤藓糖醇,会引发多重负面效应:加剧氧化应激、干扰一氧化氮信号传导、促进血管收缩肽生成,并削弱脑部微血管内皮细胞的溶栓能力。

赤藓糖醇甜度为蔗糖的60-80%,却几乎不含热量,已成为常用添加剂。然而随着研究深入,科学家发现其“甜美”外表下可能暗藏隐忧。欧美多项流行病学调查显示,血液中赤藓糖醇浓度升高与心脑血管疾病发生率存在正相关。研究结果显示,暴露于赤藓糖醇的血管细胞,其氧化应激水平激增加了75%,虽触发抗氧化防御机制,但整体仍处于失衡状态。 据人民网



专家名片

张灏

杭州市第一人民医院运动神经元病诊疗中心执行主任,神经内科副主任,副主任医师

专家门诊时间:

湖滨院区:
周一下午、周四上午
城北院区:
周一上午、周二上午



科学饮食+运动 脂肪肝可逆转

本报讯(通讯员 盛李琴)“谢谢盛医生,我的脂肪肝得救了。”前不久来复诊的45岁张先生开心地和盛李琴医师说。因为体检发现中度脂肪肝,3个月前,张先生来到嘉兴市海盐县人民医院感染科盛李琴医师处,开始在其“监督”下调整生活方式。

饮食上,张先生用糙米替代白米饭,增加蔬菜和优质蛋白,同时戒酒;每日快走40分钟,周末游泳1小时。3个月

后,张先生体重下降8公斤,肝功能指标恢复正常,B超显示脂肪肝明显改善。

脂肪肝与2型糖尿病、心血管疾病密切相关,甚至可能进展为肝癌。“早期干预是关键,通过科学饮食与规律运动,脂肪肝完全可以逆转。”盛李琴指出,并给出以下建议。

饮食调整,控制热量,优化营养。一是每日减少500-1000卡热量,采用低能量平衡饮食。二是每日摄入1-1.5克/千克体重的优质蛋

白,如蛋类、低脂牛奶、鱼类等,以增强饱腹感并维持肌肉量。三是补充维生素与矿物质,多食新鲜蔬果,选择低糖水果(如苹果、柠檬),避免高糖水果(如榴莲)。四是控制精制主食和甜品,可用根茎类食物替代。五是减少高脂食物,戒酒。加强有氧运动(快走、游泳)、抗阻训练及柔韧性练习相结合。每周至少150分钟中等强度有氧运动,运动时心率达到(220-年龄)×60%-70%,以微微出汗为宜。