

天台老年

老有所养 老有所医 老有所乐 老有所学 老有所为

天台县老年人协会 主办
天台县传媒中心 承办

天旋地转 翻江倒海

也许耳石在作怪



编者按：听说过肾结石、胆囊结石，你听说过耳石吗？

这是一种能让你晕的“石头”，它掉下来时，你抬头晕，低头也晕；躺下晕，坐起也晕。

日前，我县金女士就遭受耳石掉下来的痛苦，折腾得她直喊“救命”。

这到底是怎么回事呢？一起来看看台州二院老年科陈文斌主任给大家的讲解。

这几天，家住城区 54 岁的金女士简直要被自己吓死！到底咋了呢？上周六早上，金女士和平常一样睡醒准备起来给家人做早饭，也不知那里不对，好像突然一振，整个人就不好了，就觉得天旋地转，房子颠倒翻转，床也转动，感觉人也不着地，从悬崖上掉下来，像地震了一样，整个人心慌、冒汗，还想吐，弄得翻江倒海，当时就一直大喊“救命”！

家人听到声音赶紧过来，可是检查遍了好像身体也没什么问题啊？头这么晕。金女士的家人提出了各种疑问：会不会是最近累倒了，晚上没有休息好的缘故？会不会是高血压没有控制好又犯了？会不会是颈椎病或者脑供血不足之类的？金女士自己甚至想到会不会是脑梗塞，脑出血啦？

金女士休息了会儿，好像好多了。她就真当自己是累倒了，就没去在意了。谁曾想，之后的三天时间，他被这突如其来的眩晕给折磨了不下 10 次。

星期二一早，在家人的搀扶下，金女士来到了台州二院，挂号的时候他们又犯了难，这个症状该挂什么科呀？想了想，最终挂了老年科的号。老年科负责人陈文斌主任了解了金女士的情况后，判断她没什么其他大问题，就是耳石掉下来了。听说不是别的什么问题，金女士和家属都松了一口气，但是耳石掉下来是什么情况？耳朵里什么时候进了石头了？不免又让大家担心起来。

陈文斌告诉他们，金女士的情况叫耳石症，最大的特点就是随着头位

的变动而出现剧烈眩晕。比如低头、抬头、弯腰、躺下、坐起及在床上躺着左右翻身时，都可能诱发眩晕发作。

其实，我们的耳朵不仅能听声音，还有一个在内耳的前庭可以控制平衡。耳石症就是因为咱们耳朵的平衡石脱落移位导致的一种眩晕性疾病。正常的耳朵里边，有一个小石头叫平衡石，它的作用就是控制咱们身体的平衡。正常情况下，它是在一个黏液上面粘着的，非常牢固，不会脱落的。在一些病理的状况，这些石头会脱落下来进入半规管，当头位变动时，耳石因重力作用就会在半规管内淋巴液中漂移，刺激感觉神经，导致眩晕发作。

在听了陈文斌的讲解后，金女士和家属总算对耳石症了解了大概，陈文斌赶紧给金女士做了手法复位。“哎，真的不晕了，完全就是手到病除啊！”金女士还高兴地开起了玩笑：“就跟撮了一样啊，现在你就是让我去找人打架都劲道散落。”没想到发起病来那么凶险的耳石症，几分钟的复位就“乖乖回家了”。

“陈主任，这个耳石症到底是什么引起呢？”有了精神的金女士非常好奇地问道。陈文斌解释，咱们正常情况下，这个耳石是粘在黏膜黏液上面的，这个黏液是靠一些细胞来分泌的，当一些病理的情况下，比如外伤、由于突然的震动，这个石头就脱离黏液进入到一些特殊的位置刺激神经。除了外伤以外，还有一些常见的原因，比如说像失眠、着急、上火、生气、过度劳累，都会导致植物神经系统出

现紊乱，这个时候血管会发生痉挛，这些细胞会发生缺血，功能下降，它分泌的黏液就质量下降，不黏、粘不紧石头，这个石头就会脱落，脱落以后就会诱发耳石症的眩晕发作。

生活中，什么样的人容易得耳石症？陈文斌说，其实耳石症临床很常见，约占眩晕病人的 20%—40% 左右，女性发病率是男性的 2 到 3 倍。通常 50 岁以上的中老年人为耳石症高发人群。老年人内耳平衡器官功能减退，较易引发眩晕、不稳；研究发现绝经后妇女雌激素水平下降，常伴发骨质疏松也是耳石症多发群体；生活中头部的轻微碰撞，也可以引起耳石脱落造成发病。

但近年来，“低头族”出现耳石症的现象不断攀升，而且有越来越年轻化的趋势。这与工作、心理压力过大，导致疲劳、长期失眠、剧烈运动或生理变化都有一定关系。特别是面对电脑时间过长导致疲劳的人，更容易患耳石症。因此，“低头族”如果上网和看手机时间超过 40 分钟，最好站起来活动一下四肢，平时应保持充足的睡眠和适当的运动，以尽量避免耳石症的发生。

那么，如果患了耳石症应该怎么办？陈文斌说，耳石症的医学名词叫良性阵发性位置性眩晕，为什么叫良性呢，就是因为有相当一部分的病人，即使不做任何的治疗，他的头晕症状也会在一段时间内好转，但不是每个人的耳石症都会自发好转，是需要药物干预，需要人为的治疗措施干预。病友一旦得病，应该到医院去诊治。耳石脱落不同位置，需要采用不同的手法进行复位。若病人自己胡乱翻滚复位，可能造成耳石移位，眩晕加重，使病情复杂化，迁延不愈，进一步损害前庭功能，给日后造成平衡障碍。所以大家千万不要自己随意尝试复位。

陈文斌提醒：虽然耳石症本身不会危及生命，但很容易与高血压、颈椎病、脑血管病等混淆误诊，如果脑血管病一旦误诊为耳石症，则有可能耽误病情，错失时机，大家还是要高度重视的。

