



头晕目眩竟是“耳石”在作怪 防“晕”攻略速看

有一种晕容易在春天发生，一旦发作天旋地转，让人恶心想吐，甚至没法走路，这就是耳石症。临床数据和医学研究显示，在春天，尤其是3月份左右，是耳石症高发期。这是因为经过一整个冬天，人们接受日晒的时间偏短，体内维生素D含量达到全年最低值，因而容易引发耳石症。耳石症到底是怎么发生的？哪些症状需要警惕呢？

入春以来，临床发现很多人出现头晕的情况。相关检查显示，头晕大部分是因为耳石症引起的。

专家表示，耳石症是因为我们在耳朵里面一块儿小的石头(碳酸钙结晶)脱落了，脱落到了一个异常的位置，当石头在耳朵里流动的时候，就会出现眩晕的感觉。

在医学上，耳石症又叫良性阵发性位置性眩晕，是一种常见的引起眩晕的内耳疾病。理论上，任何能导致耳石脱落的因素，都可能诱发耳石症，比如外伤、维生素D缺乏、睡眠不足、激素水平变化等。

耳石症导致的晕，可以从4个方面鉴别：良性，即有自限性，一周左右

可自行缓解，但头晕恶心的过程很痛苦，外出有跌倒风险；阵发性，即每次发作持续几秒或数十秒，很少超过1分钟；位置性，即头一动就晕，比如早晨起床时、半夜翻身时、躺下的一瞬间、抬头、低头时出现晕感，而头部静止时晕感消失；眩晕，即晕的感觉是天旋地转，还可能出现恶心呕吐，走不成路。

易误判为高血压，出现眩晕应及时就医。

医务人员强调，耳石症发作时患者也会出现血压升高的现象。因此，临床中很多患者会把耳石症错当成高血压。那么，怎么判断到底是高血压引起的眩晕，还是耳石症引起的眩晕呢？

专家表示，耳石症引起的眩晕一般是头部运动、体位变化的时候，会出现剧烈的短暂的眩晕；高血压引起的眩晕一般是头昏昏沉沉的，一种漂浮感，很少有天旋地转的眩晕。

通过这两点基本症状就能区别出来。如果自己在家里不能够确定是耳石症引起的眩晕，还是高血压引起的眩晕，建议及时到医院就诊。

首选手法复位，避免过度劳累。耳石症该如何治疗？又该如何预防呢？医务人员介绍，耳石症发作后，首选治疗方案是手法复位。

医务人员介绍，耳石症是一种良性疾病，一般可自愈，多数人在发病后一周到一个月内，眩晕感会减轻或消失。不过，耳石症发作后很痛苦，出现上述症状时，仍需尽快就诊，缓解症状，预防跌倒摔伤和发展成慢性耳石症，就诊首选眩晕科、耳鼻喉科或神经内科。

专家表示，最有效的方法就是手法复位，有的医院是通过人工的手法复

位，有的是使用借助仪器的手法复位，一次治疗的有效率在80%左右，治疗完以后可能眩晕的症状很快就会缓解。

医务人员提醒，做好以这几点有助于预防耳石脱落：避免过度劳累，过度疲劳会诱发耳石症；合理晒太阳，补充维生素D，由于耳石内含碳酸钙结晶，如果发生骨质疏松，局部结构的变化会增加耳石脱落风险，多数人每天在阳光下晒20分钟，儿童短些，老人控制在30分钟内，即可满足机体所需；每天睡够7小时，压力大、睡眠不好等情况会引起耳石症。尽量每晚睡够七八个小时，减少熬夜；积极控制相关疾病，比如梅尼埃病、突发性聋、中耳炎等，可能会导致内耳损伤，诱发耳石脱落，高血压、高血糖、心血管疾病等，也可导致内耳血液循环不良，引起耳石脱落。

前庭康复训练。耳石症患者急性眩晕症状缓解后，可在医生指导下进行前庭康复训练，对尽快恢复平衡能力有一定帮助。

(王震 陈健)

早筛治疗护健康

本报讯(全媒体记者 魏静 通讯员 宋丹)近年来，乳腺癌的发病率呈上升趋势，随之而来的乳腺癌根治术及放、化疗后所带来的继发性上肢淋巴水肿患者也有所增加。为使淋巴水肿患者得到科学评估与规范诊疗，市中心人民医院甲乳外科开展相关服务，提高患者生活质量。

“本以为做完手术就彻底好了呢，还是大意了！”患者高女士在乳腺癌改良根治术后6个月出现了淋巴水肿问题，来到市中心人民医院甲乳外科诊治时才知晓，是因为过年期间工作繁忙劳累，导致手部水肿，经过5天治疗才恢复正常。

无独有偶，患者陈女士手术1年后也出现了该症状，“开始并没在意，以为就是小水肿，过两天就能自愈。”陈女士说，没想到过了两天，水肿非但没有消失，反而越来越严重，到医院就诊时，两个臂围差超过4cm，这时她才知道自己患上了淋巴水肿。在医患双方的共同努力下，经过10余天的系统治疗，陈女士的手臂肿胀才消退。

近日，陈女士带着写有“关爱病人胜似亲人，精心护理情满人间”的锦旗送到甲乳科，表达对该科室医护人员的肯定与信任。

市中心人民医院甲乳外科护士长董蕾介绍，淋巴水肿的病因有两种，一种是先天性疾病，还有一种是后天性损伤，包括外科手术(癌症根治术淋巴清扫)、创伤、反复感染和肿瘤浸润转移等，这些损伤使得淋巴管发生闭塞或损伤，远端淋巴回流受阻，组织间隙淋巴液增多。淋巴水肿的临床可表现为患侧上肢水肿，可在较短时间内迅速发生肢体增粗，皮肤纤维化，皮肤迅速变得坚硬、粗糙等。患者有肢体肿胀感、沉重感、麻木及刺痛感，如果早期没有得到正确的诊断，延误最佳治疗时间，病程较长时会出现关节活动功能障碍，导致肢体或器官畸形，晚期可致残，严重者更会引发蜂窝织炎、败血症等周围组织炎症反应，危及生命。

中医治疗点亮患者康复曙光

本报讯(通讯员 李晨光)“真是太感谢四平市骨伤医院了，是这里医生的耐心服务让我看到了希望的曙光。”来自新疆维吾尔自治区乌鲁木齐的患者王女士感慨道。

3月6日，三名患者不远万里来到市骨伤医院，希望通过中医治疗的方式，缓解长期困扰他们的腰椎间盘突出症。接诊医生耐心询问病史，结合多年临床经验为他们制定了一套个性化的综合

治疗方案。

“开始我们是抱着半信半疑的态度，没想到治疗后的效果这么理想。”王女士高兴地说。

市骨伤医院院长王守永说，在医疗技术不断进步的今天，中医这一传统医学的治疗之道越来越受到人们的关注，市骨伤医院将不负众望，继续在中医治疗领域深耕，为更多希望通过中医治疗病症的患者提供更多、更优质的医疗服务。

健康时评

药品说明书适老化改造 提质扩面正当时

唐传艳

今年政府工作报告提出“积极应对人口老龄化”，引起全国人大代表、全国政协委员的高度关注。全国人大代表戴茵参加湖南代表团小组审议时，展示了几份特殊的药品说明书，纸张和字号比普通更大。2023年，戴茵代表提交了关于药品说明书适老化及无障碍改革试点工作方案》发布。戴茵代表说：“期待这个‘小改革’能让老年群体感受到更多民生温度，让社会文明更进一步。”

两会代表委员在谈起药品说明书时，与几年前的心情有所不同。药品说明书经过适老化改造，已探索出了许多宝贵经验，取得了令人满意的成效。戴茵代表展示的新版药品说明书再次证实了这一点，民众对此也不乏切身感受。不仅市面上的药品说明书的字号都明显加大了，而且很多说明书对用法、用量、不良反应等关键内容进行了重点标注，有的药品说明书还推出了电子版、盲文版、音频版等版本，民众阅读起来也更加容易。

当改革行至深处，遇到的阻力和难度也会随之增加。当前市场上流通的药品不仅种类繁多、数量庞大，而且不断有新药加入，相比之下，目前完成说明书适老化改造的药品只是少数。从试点走向全面普及，只有全面提速，方能让试点成效扩大到整个药品市场。除了“字大小”的问题需要得到根本

性解决之外，说明书专业术语难懂，也是影响阅读的一大障碍。对此，要在确保药品信息完整准确的基础上，运用通俗易懂的语言，重新构建说明书的内容体系。

药品说明书适老化改造既要靠前引领，也要鞭策后进。对于这项改革，绝大多数的药企都能积极响应并参与其中，但药品说明书的更新与升级需要花费较大成本，难免会有药企心存犹豫、踌躇不前。改革容不得“等等看”，更经不起“慢慢来”，为避免影响改革的整体进度，在试点取得极好成效的背景下，不妨将试点升级为全面普及，倒逼药企加快改革步伐。

更要看到，全面普及不是口头上提要求，而是要落实到具体的行动上。对此，可考虑建立“负面清单+强制标准”的约束机制，要求常用药品限期完成改造。此外，在药品审批上市环节也要强化约束，比如可将适老化改造纳入药品生产许可和上市的必备条件，督促药企按要求及时完成改造。

药品说明书适老化改造虽然取得的成效显著，但行百里者半九十。从试点到全面普及，从字体变大到内容通俗化改造，面临的难度仍然不小。由此看来，当前处于药品说明书适老化提质扩面的关键时期，只有加快推进这项改革，才能如期完成适老化改造任务，最终让每位老人都能看得清并读得懂药品说明书，进一步筑牢药品安全防线。



漫画宣教助力患儿早日康复

本报讯(全媒体记者 魏静 通讯员 陆梵竹)在儿童大叶性肺炎恢复期，吹气球是一种非常有效的康复训练方法，它能改善肺活量，提高肺部通气换气功能。为了使医患沟通更加有效，市妇婴医院儿科三疗区的护士们集思广益，推出手绘版漫画健康宣教，生动地展示了吹气球对于恢复期的好处和重要性，这

一暖心举措受到了患者家属们的一致好评。

市妇婴医院儿科三疗区医生介绍，吹气球能有效改善肺功能，增加肺活量，提高肺部的通气和换气功能，帮助患儿在大叶性肺炎后更好地恢复正常生理功能。吹气球过程中胸廓的运动和气流的冲击有助于松动呼吸道内的痰液，促进痰液排

出，减少肺部感染复发的风险。吹气球能锻炼呼吸肌，增强呼吸肌力量，使呼吸更有力、更顺畅，提高呼吸效率，提高儿童身体整体机能的恢复。

科学吹气球，让孩子康复更有保障。市妇婴医院儿科三疗区医生说，吹气球要选择大小适中、材质柔软、无异味的，避免材质过硬或

过小发生误吞事件。初期可每次吹3-5分钟，每天3-4次，后根据孩子的耐受情况逐渐增加时间和次数，但每次不宜超过15分钟，防止过度疲劳。

值得注意的是，若孩子吹气球时出现咳嗽、气喘、胸闷或面色不佳等不适，应立即停止，并及时就医。

超声技术助力肛肠诊治 再上新台阶



本报讯(全媒体记者 魏静 通讯员 李洪爽)为进一步促进肛周、盆底超声声像规范开展，分享盆底超声应用新进展，近日，市第一医院肛肠外科开展肛周及盆底超声临床应用培训，培训人员聚焦肛周与盆底超声声像检查基础理论及其实际应用相关问题，为参培人员展开细致的医学知识讲解。

此次培训由超声科刘鑫、王朔两名医生主讲。为了让

肛肠外科的医师们更直观、更深入地理解超声影像的形成原理，刘鑫精心准备了模拟人体正常组织的教具，并携带了先进的超声仪器进行现场演示，鼓励现场医生亲自动手实践，学习氛围十分浓厚。

此次培训，使肛肠外科医师们在原本扎实的实践经验基础上，进一步掌握了超声检查的应用技能，为提高临床诊治能力奠定了扎实的应用基础。

高效安全的“一日诊疗”新模式

全媒体记者 王苗苗



近年来“日间手术”逐渐走入大众视野，近日，记者采访到市中心人民医院日间手术中心主任史季，由他为大家详细讲解相关问题。

记者：什么是日间手术？

史季：日间手术是指患者从入院、手术到出院在24-48小时内完成的诊疗模式。它依托精准的手术评估、微创化手术技术和规范的手术管理，既能缩短住院时间，降低费用，又能保障医疗安全。

记者：哪些疾病适合通过日间手术中心治疗？

史季：我们针对不同科室的常见病、多发病设计了标准化诊疗路径。肛肠外科、痔疮、肛裂、肛瘘、肛周脓肿等肛门直肠疾病，采用微创化治疗，术后当日即可下床活动；普外科，急性阑尾炎、腹腔镜微创手术，腹腔镜微创手术完成手术，创伤小、恢复快；泌尿外科，包皮环切、输尿管结石、输尿管狭窄等男性微创技术，实现“当天手术、次日出院”；妇科，子宫内膜息肉、宫腔粘连等宫腔镜手术，无需开腹，术后6小时可进食；乳腺外科，乳腺纤维瘤、良性肿块切除术，采用微创切口或真空辅助微创旋切技术，兼顾美观与疗效。

记者：日间手术如何保障医疗质量？

史季：安全性是日间手术的核心前

提。我们通过术前严格筛选患者，如高血压、糖尿病等需病情稳定；术中由高年资医生主刀，采用高清腹腔镜、超声刀等设备减少出血；术后配备24小时随访团队，指导用药、换药及紧急情况处理“三关把控”。据统计，我院日间手术并发症发生率低于0.5%，与传统住院手术无显著差异。

记者：日间手术模式对患者有哪些实际益处？

史季：从数据看，患者的直接医疗费用降低约30%-40%，且能更快回归工作与生活。例如，传统肛肠手术需住院7-10天，日间模式仅需24-48小时；传统疝气手术需住院3-5天，日间模式仅需24小时；宫腔镜手术患者术后6小时即可离院，感染风险反而因住院时间短而降低。此外，日间中心实行“预约制”，避免了传统住院的漫长等待，尤其适合上班族、学生等群体。

记者：未来日间手术中心还会拓展哪些服务？

史季：我们计划将日间模式延伸至更多领域。推广“无痕手术”，如经自然腔道的内镜技术；开发中西医结合术后康复套餐；搭建互联网随访平台，提供在线咨询和居家护理指导。

日间手术中心的兴起，体现了医疗技术从“规模扩张”向“提质增效”的转型。随着微创技术与加速康复理念的普及，未来将有更多患者受益于这种高效、人性化的诊疗模式。