

中西医结合治疗头晕的探讨

焦同钦

(鄄城县大埕镇卫生院 山东 鄄城 274600)

【摘要】近年来,随着社会节奏的不断加快,人们的生活压力愈来愈大,尤其是早出晚归的上班族,家庭、工作、生活使自己长期处于精神高压的状态,经常头晕、头痛等症状。头晕是临床中非常普遍的一个现象,造成头晕的原因有很多种,有相当多的疾病的临床症状都为头晕,从中医的角度看,引起头晕的因素有很多,比如体虚、风、痰、火等,从西医的角度来看,可能是脑血管疾病、颈椎病等引起的。因此,若是长时间的头晕,必须要引起重视,及时去医院检查,若有疾病对症治疗,若仅为亚健康状态,则需要注意调理身体。

【关键词】中西医结合; 治疗; 头晕

引言

头晕(dizziness)是生活中最为常见的脑部功能性障碍之一,为头昏、头胀、头重脚轻的感觉。引起头晕的因素也有很多,常见于发热性疾病,例如感冒、发烧、上呼吸道感染等,同时还包括脑动脉硬化、心律失常等其他因素。

1 引起头晕的原因

引起头晕的原因主要包括这几种:

1.1 心脏病:病症早期的症状不太明显,可能只是轻微的头晕和四肢无力,但如果没有得到及时控制,会伴随有阵发性心跳过快以及急性脑缺血的现象。

1.2 耳部疾病:包括中耳炎等其他类型的耳部疾病,让患者出现头晕现象。

1.3 内科疾病:患者本身就患有高血压、糖尿病、低血压或者是贫血、低血糖等。

1.4 感冒:感冒、发烧、上呼吸道感染这是最常见的引起头晕的原因,患者在患病之后往往全身无力,感到头部晕沉。

1.5 颈椎骨退化:在日常生活中没有保持良好的习惯,工作、学习或者睡觉时姿势不正确,对颈椎神经压迫较大,导致颈椎出现变形或者退化的现象,导致脑部供血严重不足,这是引发头晕的最主要原因。患者还会伴随有颈部肌肉紧张、活动受到限制的现象。

1.6 贫血:如果患者平时面部没有起色,脸色苍白,头晕乏力,则应该提高警惕考虑是否是由贫血引起的,消化不良、消化道功能受损都会导致继发性贫血。

1.7 血粘度高:长期吸烟、喝酒的患者体内血液粘度较高,高血脂、血小板数量剧烈增加,增高血粘度,导致患者体内血液流动速度低于正常速度,脑部供血严重不足,就会出现头晕乏力的现象。

头晕这种事,说小也算小,但若是经常头晕、眼花,会大大影响正常生活、工作以及学习。长时间的昏沉如果放任不管,小问题也可造成大影响。首先,头晕肯定要考虑是否湿气过重、身体较为虚弱等情况。其次,还要考虑是否有失眠的情况,导致气血不足,这也会引起头晕。湿气又可分为寒湿和湿热,常说的湿气,理论上就是在中医基础上的概念观点。临床上的中医学说认为,各个自然界中都有着不一样的的气候特点,例如潮湿环境及气候、食物中较多动物类及鱼类等荤食物等,中医学理论认为这些食物大都是湿气的主要来源,如果以上湿邪太重,就有可能损机体的阳气,极大可能引起或加重自身的心、肝、肺、肾等各类疾病。与此同时,还有观点表示,人们在饮食、生活规律、居住环境改变的调节,相当于对体内的湿气进行了调节,为此,可以认为,在中医理论中,“湿气”也是一种观点,一种概念,并不等于就认为自身内有不知名的

一种气体,只代表身体的一个状态,这种状态就叫做“湿”。

寒湿多为脾虚所致,若体内侵入了寒气,人体内便会出现湿寒之邪了。造成寒湿的原因多与着凉有关。例如有的女性过于爱美,喜爱露脐装、露背装、超短裙等流行服装,很容易使自己身体侵入寒气,从而感染风寒。还有的人们喜爱吃冰淇淋,尤其是炎热的酷暑时期,过多的使用生冷的食物,以及长期吹空调会导致脾虚,从而造成寒湿。湿热则是指湿与热同时入侵体内,因为四季变换等情况下,天气炎热,湿气较重,湿气与体热相互作用,进入躯体原因,久而久之造成湿热。湿热患者最典型的症状就是油光满面、长痘、癣、毛囊炎等各种皮肤问题,且湿热患者情绪较为暴躁易怒。湿热也被称之为百病之源,人体的诸多疾病都可以由它演变而来,例如高血压、糖尿病等。造成湿热的原因一般都是因为饮食不当、过度思虑导致湿邪内生。环境问题也是造成湿热的一大原因之一,长期生活在湿热地带的人,患湿热的可能性大大高于生活在普通地区的人群。湿热患者建议中药调理,配合针灸治疗。饮食上,姑且不提祛湿的食物,但要注意尽量避免辛辣、过冷、油腻、海鲜、甜食等食物。

2 快速缓解头晕的方法

大多数人群出现头晕都和工作以及不良的生活习惯有着密切联系,无需经过系统治疗,只需要在日常生活中多注意休息,适当减轻工作压力,保持积极向上的心态就可以缓解,但如果头晕反复性发作,则需要及时前往医院进行治疗。对于本身就患有心脑血管疾病的中老年人来说,突然出现头晕并伴有意识不清、活动障碍时,要及时拨打120。

2.1 家庭护理

2.1.1 对于已经确诊或本身就有高血压、冠心病的患者来说,要积极控制血压和血糖,保持规律的生活作息习惯,戒烟戒酒,同时避免在情绪上出现较大波动,不要从事过度劳累的体力活动。

2.1.2 患者在完全恢复之前,在穿衣上尽量选择以宽松衣物为主,保持室内环境的空气流通,同时要避免阳光直射。

2.1.3 不管是生活、学习还是工作,都需要留给自己充分的休息时间,不要熬夜,避免摄入过多的钠盐以及咖啡。

2.1.4 突发性头晕会让患者容易摔倒,因此在家中要排除容易对人体产生伤害的因素,例如在浴室中放置防滑垫。

2.1.5 可以根据头晕的严重程度,在医生指导下服用止痛药物,但值得注意的是要避免私自增加或减少药量,在服用一个疗程之后进行复查,再决定是否停药。

2.2 日常

想要通过日常护理缓解头晕的症状,重点应该养成规律的作息习惯,同时还需要在医生的指导下按时服药,积极配合治疗。头晕症状频发的患者需要改善饮食习惯,同时养成良好的

生活作息。

2.2.1 足部按摩

当脑部出现供血不足现象时,就会引起四肢麻木、眩晕、部分身体麻木以及头痛等症状,此时可以适当的休息,也可以进行热水浴,或者进行足底按摩,因为足部有和身体各部位相对性的一些反射区,能有效缓解轻度的脑供血不足症状。按摩方式:热水足浴后盘腿而坐,左手将左脚趾握住,并用右手搓左脚心,反复搓100次左右,然后换脚做同样动作,早晚按摩都可。重点按摩足侧和足底,以起到调节全身脏器的功能,缓解疲劳和脑供血不足症状,还能提升人们的记忆力。

2.2.2 呼吸新鲜空气

当脑部出现供血不足时,可适当的去户外呼吸一些新鲜空气,以缓解脑供血不足现象,经常进行缓慢吸气和深呼吸锻炼,以提升肺活量,进而增加脑部的血液循环。

2.2.3 锻炼身体

脑供血不足人群,可适当的进行身体锻炼,例如快走、慢跑、散步等,每次锻炼40分钟左右即可,以提升身体的免疫能力,进而增强心肺的功能,促进脑部血液循环,改善轻度血栓,进而改善脑供血不足现象。

2.2.4 调整生活习惯

对于经常出现脑供血不足的人群,日常要改掉不良生活习惯,养成规律且良好的生活作息和习惯,戒掉香烟和酒精。对于患有高血压疾病的人群,要积极进行治疗,以控制病情发展,同时忌食高脂、高盐以及高糖的食物。

2.2.5 食疗改善脑供血不足

当出现脑供血不足症状时,可以进行食疗,多食用富含钾元素的食物,以预防动脉硬化,进而降低血压。例如每日可以多吃几根香蕉,以有效预防脑部出现动脉硬化,继而缓解脑供血不足症状。也可多摄入具有温补脾胃、补气血的食物,例如桂圆、桑葚、莲子以及大枣等,以达到养心益血的功效。每日要营养均衡、定时定量饮食,不可摄入过多的动物油,日常可多食用一些鸡肉和鱼肉。以五谷杂粮为主食,比如糙米、小米以及玉米等,每日可饮用250毫升作用的牛奶,间断性的食用牛羊肉、鸡蛋等食材,摄入足够的优质蛋白质。

2.2.6 保持愉悦的心情

脑供血不足人群要保持愉悦的心情,不可处于郁郁寡欢、闷闷不乐的情绪中,这样容易加重脑供血不足的病情。经常做一些自己感兴趣的活动,例如听二人转、唱歌、跳广场舞、看书等,以促进脑部的思维活动。此外,要注意控制自己的情绪,不可过于激动,也不能过度疲劳。

2.3 西药药物治疗

若因轻微脑功能不全导致的,可使用阿司匹林药物治疗,以抑制血小板的聚集,进而治疗心绞痛、脑血栓、缺血性心脏病以及心肺梗塞等疾病,进而缓解脑供血不足。对于脑供血不足较严重的患者可使用抗凝血药物、营养神经药物、抗血小板药物、降血脂药物进行综合治疗。抗血小板药物有波立维、阿司匹林等,抗凝药物有利伐沙班、华法林等,降血脂且稳定斑块的药物有阿托伐他汀钙、瑞舒伐他汀钙等。除此之外也可使用中成药进行治疗。日常可根据医嘱服用此类药物。

2.4 中医方法

很多中药药方可以有效帮助患者缓解头晕,芎芷石膏汤是中医里治疗头晕的经典名方,它对湿热引起的反复发作的头痛头晕、偏头痛有显著的疗效,药方为:(川芎、白芷、石膏、菊花、藁本、羌活)加减。川芎茶调散则是治疗风寒型头痛头晕的常

用药,药物组成有(川芎、白芷、石膏、菊花、藁本、羌活、薄荷、细辛、荆芥、甘草、防风)加减。当然具体的药剂量需要患者寻求中医师的帮助,根据症状加减剂量。

不管是寒湿造成的头晕还是湿热造成的头晕,注意在平时多活动,活动时可多出汗,有利于身体的健康。经常运动的朋友都知道,有效的运动,可多出汗,可有效地减少自身体内的躁动感,使躯体、心态得到平静,可充分愉悦心情、身体舒适,且会感觉越来越好。其理论基础是当人在运动后身体温度会不同程度地升高、体内血液循环会加快。并且在人们出汗的同时,可以带走自身的寒气及湿气,俗称虚火,并能疏通各个经络。当人们常常在从事各种体力劳动时或剧烈运动后,体内会产生大量的热量,主要原因为运动会产热,以此来驱散体内各种寒湿的作用。头晕时,患者还可以按压内关穴,合谷穴、百会穴,还有足三里穴位,可以有效缓解头晕带来的恶心等不适症状。

还有的50岁左右的女性经常出现头晕、眩晕等情况,考虑是更年期引起的。各种年龄阶段的女性,随着年龄的增加,特点是中年时,肝脏、肾脏器官中的精、血会随着年龄的增加逐渐衰退,尤其是在绝经期女性中,肝脏、肾脏等器官的功能状况会逐渐减弱,出现如更年期的潮热、盗汗、头昏晕等症状,当阴阳失调出现人体的虚火上浮时,饮食要求建议多食用深绿色的蔬菜,以及香蕉、小米等食物,对减少各消除疲劳,情绪控制,控制更年期头晕、头痛等情况,有效好的作用。此外,鲜枸杞汁有补益肝益肾,缓解各种如头晕等身体不适症状。鲜枸杞汁对月经紊乱者,如过多时,较少时,月经不调,提前或延后,出现头晕、目眩、燥热、腰酸痛、酸软不适等症状,可起到减轻的作用。具体做法:鲜枸杞250克,洗净后用纱布包裹,榨取汁液。每次10~20毫升,每日2次即可。

结束语

总之,头晕是比较常见的脑部功能性障碍之一,现如今年轻人压力越来越大,在身体过度劳累和精神高度紧张过后更容易出现头晕的现象,这就需要在日常生活注意休息,放松心情,找到适合自己的发泄情绪的方式,养成良好的作息习惯和饮食习惯,保证充足睡眠,戒烟戒酒,在久坐或长时间站立后,放松全身肌肉,促进血液循环。

参考文献:

- [1] 冯云萍.80例门诊头晕患者的病因探讨[J].中外医学研究,2021,13(6)
- [2] 王道俊,谢燕.探析眩晕的诊治方法和临床误区[J].中医临床杂志,2020,11(25)
- [3] 季伟华,邵静,李颖,等.3270例门诊头晕患者的病因分析[J].神经病学与神经康复学杂志,2021,6(1)
- [4] 赵景燕.对神经内科门诊110例头晕患者的病因进行探究[J].世界最新医学信息文摘,2020,15(52)
- [5] 祁金云.呼吸内科老年患者住院常见护理问题分析与对策[J].求医问药(下半月).2021,12(01)
- [6] 李乾构,周学文,单兆伟.中医头晕患者的病因进行诊疗指南[M].北京:中国中医药出版社,2021.(06)
- [7] 王连心;孟庆刚;头晕患者的病因进行研究进展分析[J];中华中医药学刊;2020.(12)
- [8] 王季午.传染病学,第2版.北京:人民卫生出版社,2020,(01)
- [9] 季岱,彭丽娟,于宗芬,成琳,罗金保,杨瑞兰,秦文彩,头晕患者的病因进行疗法疗效分析[J];中国临床医生;2021.(06)