

### 经常眩晕头痛

## 可能是前庭性偏头痛

刘女士今年

56岁,30多年来一直被头痛困扰,每次发作前,眼前都有闪光感,持续几分钟后会出现左侧头部搏动性疼痛,并伴有恶心等不适,休息几个小时后,头痛症状会自动消失。最近半年,刘女士症状明显加重,每次头痛后就开始眩晕,感觉天旋地转,站都站不稳,头一动就更厉害。经一系列检查才知道困扰她多年的疾病叫前庭性偏头痛,积极治疗后,症状明显缓解。



痛症状同时存在,典型表现是年轻时有偏头痛病史,中年后出现头痛眩晕症状,往往有家族史。临床上多数患者的头痛和眩晕症状并不是同时发生的,有的先有头痛,随后发生眩晕,也有的先眩晕发作,随后出现头痛,两种症状出现的间隔时间可以是数小

时、数天,甚至数十年。

#### 前庭性偏头痛有哪些症状

前庭性偏头痛主要表现为体位改变后诱发短暂性眩晕,持续时间多为数秒,容易误诊为耳石症;也可表现为无明显诱因或情绪、劳累等因素诱发的持续时间数小时的眩晕,类似梅尼埃病;还可以出现持续数天的眩晕,需与前庭神经炎鉴别。另外,前庭性偏头痛的“偏”头痛症状也可以不典型,表现为双侧颞部、头顶、枕部头痛,而不仅是单侧额颞部的头痛。

#### 如何诊断前庭性偏头痛

当出现以下情况时,很可能患上了前庭性偏头痛:(1)年轻时偏头痛,中年以后又晕又痛,基本可以肯定是前庭性偏头痛;(2)年轻时偏头痛,到了中年以后,头不痛了,但出现眩晕,很可能是前庭性偏头痛;(3)年轻时既不眩晕,也不头痛,到了中年以后,又头晕又头痛,也可能是前庭性偏头痛;(4)如果眩晕无法找到其他病因时,也可能是前庭性偏头痛。这4种

情况均需排除其他前庭疾病后再进行临床诊断。

#### 如何预防前庭性偏头痛

前庭性偏头痛患者往往会表现出对多种食物的不耐受,如葡萄酒、红酒、白酒、浓啤酒等,几乎所有酒精类饮料都会引发患者偏头痛,尤其是红酒、浓啤酒,因其含有诱发头痛的化学物质——酪氨酸,饮用后常常使偏头痛或眩晕立即发作。其他可以诱发偏头痛的食物还有咖啡因类饮品、甜点、乳制品、面包,以及部分糖类(巧克力糖)、蔬菜(蚕豆、紫菜等)、水果(橘子、柚子等),这些食物都应尽量少吃。此外,保持平稳的情绪和良好的心态、维持规律的作息、保持良好的睡眠、适当运动等也可以减少前庭性偏头痛的发生。

**什么是前庭性偏头痛**  
前庭性偏头痛,顾名思义,是指前庭症状(即眩晕或头晕)和偏头

痛症状同时存在,典型表现是年轻时有偏头痛病史,中年后出现头痛眩晕症状,往往有家族史。临床上多数患者的头痛和眩晕症状并不是同时发生的,有的先有头痛,随后发生眩晕,也有的先眩晕发作,随后出现头痛,两种症状出现的间隔时间可以是数小



提个醒

## 清热解毒金银花茶

金银花又名忍冬花,花于春末夏初开放,花期几乎覆盖整个夏天。金银花初开时,是纯白之色,过了一两日之后,便逐渐变成灿烂的黄色。黄白两色的花朵成对开放,犹如金银相应,花儿便称为金银花。《本草纲目》载:“一蒂两花,新旧相参,黄白相映,故呼金银花。”金银花性寒,味甘,入肺、心、胃经,花、茎、叶均可入药,具有清热解毒、凉血化淤之功效,自古被誉为清热解毒的良药。《本草纲目》中指出:“金银花主治寒热身

肿,解毒,久服轻身、延年、益寿。”金银花药食同源,可以用作食疗,将它煮汁酿酒饮用,可延年益寿。热天用金银花泡水做茶饮,微苦回甘,芳气沁人,是自古以来便普遍应用的清热解毒之凉茶。《植物名实图考》载:“吴中暑月,以花入茶饮之,茶肆以新贩到金银花为贵。”在广东一带,人们还用金银花、白菊花、木棉花、鸡蛋花、槐花配制成甜香馥郁的凉茶“五花茶”,不仅滋味可口,也具有清热解毒、消暑去湿的功效。

很多糖尿病患者认为无糖食品可以尽情享受,不会升高血糖。那么,无糖食品真能尽情享受吗?

首先,我们需要了解到底什么是无糖食品。根据国家标准《预包装食品标签通则》规定,“无糖”食品的要求是指固体或液体食品中每100克或100毫升的含糖量不高于0.5克。所谓“无糖”食品,是将食物中的蔗糖等能量糖用甜味剂代替,一般采用糖醇类来改善口感。木糖醇提供的热量比较低,

## 糖尿病患者不要随意吃“无糖”食品

它作为一种功能性甜味剂能参与人体代谢,进入血液后,不需胰岛素就能透入细胞,且代谢速度快,不会引起血糖值升高。但是临床实践表明,木糖醇吃得过多会导致血中甘油三酯升高,引起肥胖及动脉粥样硬化。另外,木糖醇不容易被胃酶所分解,直

接进入肠道,吃多了会对胃肠道有一定的刺激。

其次,我们来了解市面上常见“无糖”食品的原料。无糖食品的主要原料是粮谷类,比如无糖汤圆、无糖糕点等,这些食材本质上就是淀粉、粮谷类的多糖,最终会在体内代谢产生葡萄糖,引起血糖升高,这也就解释了为什么“糖友”在食用“无糖”食品后还会出现血糖波动。对于血糖波动很大、血糖值很高的患者,建议谨慎选择,最好不吃。

此外,为了保证口感,“无糖”食品通常会添加很多油脂。糖尿病患者常存在血脂代谢异常情况,食用过多高脂食物,对血脂控制也会产生不利影响。

## “窦性心律不齐”正常吗

前段时间学校组织体检,我的心电图报告为“窦性心律不齐”,但医生说没有太大问题,请问,“窦性心律不齐”是什么意思?

读者:李先生

李先生:

部分人在做完心电图后,报告中会出现“窦性心律不齐”或“窦性心律”的结论,他们通常会认为是心脏出了问题而惴惴不安……其实,正常人都是“窦性心律”,而“窦性心律不齐”大多数时候也是生理性的,不必过于担心。人的心脏有四个“房间”,分别是左右心房和左右心室,在右心房上有一个特殊的小结节,由特殊的细胞构成,叫做窦房结。窦房结是心脏自动节律性兴奋的起搏点,是最高“司令部”,其发出的信号刺激心脏有规律地跳动,称之为“窦性心律”,正常约为60-100次/分。

而窦性心律不齐是指来自窦房结的这种信号并不完全规律整齐,究其原因可分为生理性和病理性两种。前者常见于健康人在过度劳累、情绪激动、大量吸烟和饮酒后,后者则常见于各种器质性心脏病,如冠心病、心肌病、心肌炎、风湿性心脏病等。无论是何种原因引起窦性心律不齐,只要没有特殊不适,一般无需治疗,观察随访即可。



读者来信

## 别把消毒柜当碗柜

一些人因为空间等原因,往往把消毒柜当做碗柜来使用,将带水的餐具放入柜内又不经常通电,致使消毒柜的各电器元件及金属表面受潮氧化,易烧坏管座和其它部件,缩短消毒柜的使用寿命。同时,消毒柜也成为细菌滋生的温床,柜内的潮湿空气难以及时排出,造成柜内温度、湿度过高,霉菌

繁殖附在餐具上,直接危害身体健康。为健康考虑,建议别把消毒柜当碗柜,且使用时应注意以下几点。碗、碟、杯等餐具应竖直放在层架上,尽量避免餐具堆叠,以便通风和充分消毒。不要将毛巾、抹布等非食具放入消毒柜内消毒。

在消毒柜使用过程中,请勿中途停机取餐具。应该在整个消毒烘干过程结束、停机20分钟后再打开消毒柜,这样有利于臭氧的充分作用,减少臭氧溢出,取得最佳的消毒效果。

定期检查消毒柜的功能是否正常。如果发现这些情况应及时报修:在消毒柜工作时,可以看到门封条处有漏光,或听不到高压放电的吱吱声,看不到抽屉玻璃面板放电蓝光;在消毒过程结束后,取出食具未闻到一点类似于鱼腥味的臭氧味道。

应定期将消毒柜底部的积水盒或积水盘中的水倒出。

## 预防肝病 先戒酒

酒精性肝病是由于长期大量饮酒导致的肝脏疾病,患者一般有5年以上的饮酒史,或两周内有大量饮酒史,初期通常表现为脂肪肝,进而可发展成为酒精性肝炎、肝纤维化和肝硬化。

酒精性脂肪肝常表现为乏力、倦怠、食欲不振、腹胀、恶心、呕吐等,体检时可发现肝脏肿大;酒精性肝炎除了有酒精性脂肪肝的症状外,通常还伴有发热、体重减轻、贫血、中性粒细胞增多、肝功能异常等表现;随着病情进一步发展可引起肝硬化,早期主要表现为食欲不振、腹痛、乏力、发热、尿黄、牙龈出血等,失代偿期可出现黄疸、腹水、肝功能衰竭,严重者可并发上消化道出血、肝性脑病、肝肾综合征、严重感染、水电解质紊乱。

预防酒精性肝病最重要的是要改变不良的生活习惯。首先要节制饮酒,酒精对肝细胞有较强的毒性,直接影响肝脏对蛋白、脂肪的代谢功能,从而降低肝脏的解毒能力,导致酒精性脂肪肝。其次要劳逸结合,做到起居有节,根据病情的轻重和体质强弱不同,选择适当的锻炼方法。第三要合理饮食,以清淡、富营养、易消化为原则,多吃素食,以谷类为主,粗细搭配,禁忌生冷、油腻、辛辣之品,多吃豆类、水果、蔬菜。第四要调节情绪,中医认为,肝喜调达,在志为怒,抑郁、暴怒最易伤肝,导致肝气郁结或肝火旺盛,及时控制过激情绪和疏导不良情绪是保证肝脏健康的前提。



教你一招

## 红茶宜干燥低温存放

红茶买回来后如不注意保存,会加速红茶变质。建议购买及存放时注意以下两点。

**含水量要低些。**研究表明,茶叶贮藏的最佳含水量为3%,达到6%以上时,茶叶变质相当明显。选购散装产品时更要注

意含水量,如果用手指轻轻一搓,茶叶立即成粉末状,表明含水量在6%以内,适宜保存;如果不能搓成片末状,最好不要选

购。**置于干燥环境。**茶叶是一种吸湿性较强的食物,需将红茶存放在干燥处,以防霉变。

有的人为了去除茶叶中的潮气,将其摊放在烈日下晾晒,这样有损茶叶的品质,容易失去应有的色、香、味。此外,高温、暴露在空气中都会加快茶叶的氧化过程,建议用铝箔纸或洁净的铁罐、瓷罐、陶罐密封,低温贮藏。