

一咳嗽就晕倒,竟是颈椎病惹的祸

医生:日常工作应注意姿势,避免长时间低头、伏案

近日,杭州临平70岁的徐先生患上了呼吸道疾病,每天咳嗽不停,但奇怪的是徐先生一咳嗽就晕倒,去了不少医院都看不好,这到底是怎么回事?



1 身患怪病3年,一咳嗽就晕倒

临平区中西医结合医院心血管内科张忠南医生称,徐先生来就诊的时候吓了一跳,鼻青脸肿的,右眼像是被人打了一拳高高肿起,眼眶周围都是紫色的瘀血,看起来精神也有些萎靡,这是怎么了?

张忠南一问才知道,徐先生得了怪病已经快3年了,每次只要一咳嗽就会立马晕倒,每年都要发作十几次。最近流感高发,徐先生感冒之

后,咳嗽加剧,晕厥的情况就更频繁了,白天三四次,晚上高达七八次,有时站着也会突然晕倒,经常摔得鼻青脸肿,已经严重影响了徐先生的正常生活。

2 一个小细节揪出病因,原来是颈椎出了问题

听了徐先生的情况,张忠南为他进行了详细检查,包括心脑血管等常见引发晕厥的原因,并未发现异常。

找不到病因,又怕徐先生在家出意外,医生安排徐先生住院进行镇咳治疗。在此期间,医生发现,虽然徐先生每天会发作3次—4次,但是晕厥次数明显减少了。

为了尽快确诊,张忠南反复咨询徐先生的家人,让他们回忆生活中的一些小细节,终于,医生发现了一条比较有价值的线索:徐先生在走路或者跑步时,咳嗽均未出现晕厥,但坐位或者平卧时扭头咳嗽剧烈,晕厥会反复发作,近期尤为明显。

经验丰富的张忠南感觉找到了一些答案,他邀请了针灸科主任王建

之会诊。王建之经过阅片查体,明确徐先生的晕厥可能和颈椎病有关。医生经过抽丝剥茧,终于找到晕厥的元凶——寰枢关节不稳。

确定了病因,医生就能直接对症治疗,经过3次针灸和正骨推拿相结合的针对性治疗,徐先生的晕厥症状完全消失了。

3 这些不良习惯要注意,颈椎健康至关重要

医生称,寰枢关节不稳一般指颈椎的第一和第二关节,周围的结构遭到破坏,缺乏稳定连接的寰枢关节。患者可出现头晕、恶心、目眩、颈部僵硬、颈部疼痛、头痛、行走不稳等症状。

除了外力损伤和先天畸形等因素,最常见的就是长期低头或用头顶重物等不良生活习惯导致。日常应注意保护颈椎姿势,避免长时间低头、伏案等动作,注意局部保暖,注意选择合适的枕头,不宜过高、过硬。

颈椎健康对每个人来说都至关重要,它不仅是头部和躯干连接的桥梁,还承担着保护脊髓和神经的重要任务。因此,颈椎的保护和颈椎病的预防,应引起每个人的高度重视。

据杭州日报

婚礼现场深情一吻,新郎鼻子血流不止

医生:血压太高,冲破了鼻腔里的血管

近日,杭州28岁的刘先生在美丽的西子湖畔举行婚礼。山海盟誓后,刘先生难以掩饰喜悦之情,情不自禁地亲吻了新娘。谁知,一股热流从刘先生的鼻子喷涌而出,鼻血流个不停。

宾客们意识到了不对劲,场面顿时有些混乱。有人拿来了毛巾,有人拿来了纸巾,但都没有止住血。婚礼只能被迫暂停,刘先生被紧急送到浙江省立同德医院耳鼻喉科就诊。

新郎血压增高 冲破鼻腔血管

浙江省立同德医院耳鼻喉科主任熊高云检查后,发现刘先生流鼻血的原因不简单。刘先生当时的血压高压达180毫米汞柱,内镜下他的右侧鼻腔鼻中隔上方有火山口样出血,实则为小动脉破裂出血。详细了解病史后熊高云得知,刘先生既往血压偏高,但

一直未予重视,从未经过系统治疗。“血压太高,‘冲破’了鼻腔里的血管才造成了这么凶猛的鼻出血,如果‘冲破’脑血管,后果就不堪设想。当务之急,一是要降血压,二是要止血。”熊高云根据患者血压,临时让刘先生用了一片降压药控制血压,并在急诊麻醉下施行了右鼻腔电凝止血术,当即控制了鼻出血。

术后,熊高云再三叮嘱刘先生,鼻出血是止住了,但必须到心血管科进一步诊治高血压。

高血压患者突然大量流鼻血 要警惕血压飙升的可能

高血压与流鼻血关系非常密切,当血压升高时,血管内压力增大容易诱发血管破裂出血。其次,冬季鼻腔黏膜干燥,有高血压的病人更容易出现鼻出血。再次,血压受情绪波动影响明显,血压波动幅度大就易使鼻腔血管破裂。

熊高云提醒,高血压患者日常一定要注意控制血压。如果突然大量流鼻血,就要警惕血压飙升的可能。一旦发生流鼻血,也不要过于慌乱,可以在鼻腔里填些纱条等物控制出血,必要时立刻去医院就诊。

日常发生鼻出血怎么办

用冷毛巾敷头 采用冷毛巾敷前额和后颈部,促使血管收缩,从而减少鼻出血。

压迫止血 可取坐位,头稍前倾,用食指和拇指捏住两侧的鼻梁,向后上方按压10分钟。

出血勿下咽 是低头,不是抬头,抬头会使血液经鼻咽部流至口中,咽下可能会刺激消化道,因此要及时将口中鲜血吐出,不要下咽。

忌用纸巾乱塞 不但起不到止血作用,粗糙的纸巾还可能因操作不当损伤鼻腔黏膜,导致反复出血。

据都市快报



看中医最好上午去

天津中医药大学第二附属医院内科副主任医师江海涛表示,上午诊脉得到的信息比较准确。

诊脉最好在身体没有大活动下进行,上午8点—10点是较为合适的看诊时间,患者来到诊室后,最好先休息平静一下再让医生把脉;把脉前切勿大喜大悲,心情平和自然,诊出的脉才准。

有些人平时容易出现疲劳乏力、精力不足、头晕目眩、口臭、便秘、心情烦躁等症状,虽然精神上很不舒服,但是经西医化验、拍片检查却发现不了明显的器质性异常,这些也是中医擅长的领域,可以针对这些症状选药,做到提早治疗,防止病情加重。

——生命时报

吃得好可预防抑郁

在如今快节奏的都市生活、竞争日益激烈的环境中,不少人出现了抑郁情绪,甚至患上了抑郁症。

当人感到不开心、疲倦时,会更喜欢吃薯条、蛋糕等这些高糖、高卡路里和高脂肪食品。饮食真的能够影响抑郁症状吗?

2019年,来自英国和澳洲多家大学的学者共同发表了首次证明通过饮食可以对精神健康有疗效的分析,该研究挑选了16个研究质量高,以饮食作为干预的随机对照临床研究,包括受试者达到45826人,最终该研究分析结果显示,饮食可以显著改善抑郁症状。

此外,还有大量研究可以证实,饮食是能够影响我们情绪的。这些研究所得到的共识性结论是:长期采用包含大量新鲜蔬菜、水果、全谷杂粮、坚果、鱼虾水产的食谱,对于预防和改善抑郁症状很有帮助。

——科普中国

免疫力低,易患肺炎

近日,有家长反映,自家孩子没有明显的咳嗽症状,但去医院做CT检查时却发现已患上了肺炎。

专家表示,本次支原体肺炎感染中,确实存在一部分孩子咳嗽不明显,甚至不怎么发热,这些孩子肺部听诊无明显异常,而影像学检查已显示为肺炎,此类患儿占10%—15%。

北京大学人民医院呼吸与危重症医学科主任医师马艳良推断有两个原因:第一个原因,与病人感染的病原体有关,部分病毒可能并不会引起肺炎的相关症状。假如病人向来身体健康,所感染的病毒并不强,那么病人是可以自愈的。

第二个原因,与病人自身抵抗力有关。假如病人是老人或有基础疾病的人,因肿瘤或糖尿病等基础疾病而服用一些激素类的免疫制剂,那么病人的肺炎症状就会不明显。在这种情况下,病人如果不及时处理肺部感染,后期的病情会逐渐加重,可能会出现呼吸衰竭,甚至可能会发展成肺脓肿等严重病变。

——生命时报