

# 老人频繁眩晕 可能与这些疾病有关

生活中，有不少老年人频繁出现头晕目眩的症状，严重影响了日常生活。殊不知，这可能是一些疾病的信号，需及时就医排查。那么，哪些疾病可能导致头晕目眩？对此，潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）老年医学科副主任医师刘艳从四个方面进行解答。

□本报记者 常方方

## 1 内耳疾病

- **良性阵发性位置性眩晕（耳石症）**  
起床、躺下或翻身时诱发；  
持续时间通常<1分钟；  
无听力下降、无耳鸣。
- **前庭神经炎**  
急性发作的持续性眩晕，可持续数天；  
伴恶心、呕吐，但无听力障碍；  
自发性眼震向健侧，即眼球出现自主节律性摆动，摆动方向可能因病变部位不同而偏向健侧；  
头部冲动试验呈阳性。
- **梅尼埃病**  
发作性眩晕，可持续20分钟-12小时；  
波动性听力下降；  
出现耳鸣或耳胀满感；  
发作多次后，听力可能永久受损。

## 2 神经系统疾病

- **后循环缺血（后循环的颈动脉系统短暂性缺血发作和脑梗死）**  
急性眩晕伴共济失调；  
可能伴复视、构音障碍、面部麻木；  
磁共振是诊断“金标准”。
- **偏头痛相关性眩晕**  
发作性眩晕持续5分钟-72小时；  
有偏头痛病史或家族史；  
畏光、畏声或视觉先兆；  
对偏头痛预防药物反应良好。

## 3 心血管疾病

- **站立时血压调节异常**  
从卧位到立位3分钟内收缩压下降 $\geq 20\text{mmHg}$ ；  
伴头昏、视物模糊甚至晕厥；  
常见于脱水或服用降压药的老年人。
- **心律失常**  
突发突止的心悸伴头晕；  
可能伴胸痛或呼吸困难；  
心电图检查显示房颤、室速等异常节律。

## 4 其他疾病

- **贫血与低血糖**  
渐进性头昏、乏力；  
贫血者伴面色苍白、活动后气促；  
低血糖者伴出汗、饥饿感。  
此外，若出现以下情况  
需立即就医：  
新发严重头痛，警惕蛛网膜下腔出血；  
近期头部有外伤，警惕颅内出血；  
高热伴颈强直，警惕脑膜炎；  
胸痛或呼吸困难，警惕肺栓塞或心梗。



## 健康宝典

## 得了银屑病不必慌 科学护理为您解忧

银屑病是一种比较常见的皮肤病，与遗传、感染、免疫、环境等因素有一定关系。夏季高温、潮湿的天气给老年银屑病患者带来新的挑战。如何帮助老年银屑病患者安全度夏？山东第二医科大学附属医院皮肤科主治医师祝洪姿给出建议。

□本报记者 常方方

### 夏季银屑病发作原因

- **强紫外线影响**  
适量阳光照射可能改善银屑病症状，但暴晒会导致皮肤干燥、炎症加重。
- **汗液刺激**  
老年人代谢慢，汗液中的盐分可能刺激皮损部位，导致瘙痒加重。
- **蚊虫叮咬**  
被蚊虫叮咬后，皮肤屏障功能受损，更易引发同形反应（指正常皮肤在受到非特异性损伤后，出现与原发皮肤病相同的皮损）。

### 科学护理四要点

- **适度日晒与防晒**  
避免正午暴晒，建议选择早晨或傍晚进行短时间温和日晒。  
优先选择物理防晒，使用遮阳帽、长袖衣物等遮阳。
- **皮肤清洁与保湿**  
应选择弱酸性沐浴露，避免含皂基产品，每周使用2次，洗澡水温控制在 $37^{\circ}\text{C}$ 以下，避免烫洗。  
遵循“三分钟保湿法则”，即沐浴后3分钟内涂抹无香精的医用保湿霜，如含尿素、神经酰胺成分的产品。  
头皮屑多者可选用含煤焦油或二硫化硒的洗发水，洗发时可用指腹轻柔地按摩。
- **穿着与居住环境**  
优选棉麻材质等透气衣物，减少对皮肤的摩擦，尽量不穿化纤类衣物。  
建议每周更换枕套、床单，防止尘螨诱发炎症。
- **规范用药与及时就医**  
银屑病症状减轻时，仍需遵医嘱完成用药疗程，避免擅自停药。  
如果皮损处出现红肿、渗液现象，应立即就诊。  
可尝试新型疗法，使用生物制剂（如IL-17抑制剂），但需医生评估。  
银屑病目前虽无法根治，但通过科学护理可显著提高生活质量。家属应协助老年银屑病患者建立规律作息，定期复诊，避免陷入“偏方治大病”的误区。总之，耐心与科学护理，才是对抗慢性病的良方。

# 老人有鼻炎 日常护理措施看过来

鼻塞、流鼻涕、打喷嚏让不少老年鼻炎患者苦不堪言，不仅影响睡眠质量，还可能诱发哮喘、中耳炎等并发症。那么，老年人易患鼻炎的原因有哪些？如何科学应对？对此，潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）耳鼻喉科副主任马良作出解答。

□本报记者 常方方

### 老年人鼻炎高发原因

- **免疫力下降**  
衰老导致鼻黏膜修复能力减弱，更易受过敏原或病原体刺激。
- **急性病、慢性病影响**  
急性上呼吸道感染、高血压、糖尿病等疾病可能加重鼻黏膜炎症。
- **药物副作用**  
部分降压药、抗抑郁药可能引发鼻塞、流涕等反应。

### 日常护理三大要点

- **环境控制**  
每周换洗床单、窗帘，使用防螨床罩，减少尘螨滋生。  
雾霾天关闭门窗，可使用空气净化器，室内湿度保持在40%-60%。

- 远离香水味、二手烟等刺激性气味，烹饪时开启油烟机。
- **科学清洗鼻腔**  
每天用生理盐水冲洗1次-2次，可选择洗鼻器或鼻腔喷雾（水温接近体温）。  
擤鼻涕时不要用力过猛，因为鼻腔与中耳通过咽鼓管相连，用力擤鼻涕时，压力可能将分泌物或病菌挤压至中耳，引发感染。  
老年人鼻黏膜脆弱，不要用硬物挖鼻，以免损伤鼻腔。
- **合理用药**  
鼻用激素，如布地奈德鼻喷雾剂，需遵医嘱规律使用，不可自行停药。  
抗组胺药，如氯雷他定等可缓解过敏症状，但可能引起嗜睡，建议睡前服用。  
慎用血管收缩剂，如羟甲唑啉鼻喷剂，连续使用不要超过7天，防止药物性鼻炎。  
鼻炎虽是小病，却可能严重影响老年人的生活质量。但是通过科学护理、规范治疗和养成健康生活习惯，多数鼻炎患者能有效控制症状。此外，家属应关注老人情绪变化，避免因鼻塞导致焦虑、抑郁。