

# 藏在耳朵里的眩晕—耳石症

罗永霞

宜宾市中西医结合医院 644100

[中图分类号] R764.04 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2021) 02-097-01

大家有没有在无缘无故的时候感受到“晕”的感觉，比如运动时候、起床的时候、翻身的时候等等，都会感受到一阵眩晕，人们大多会认为是低血糖，但是实际上约有五分之一的“晕”的都是藏在耳朵里的。首先我们需要了解一下“晕”的概念，其实可以分为头晕、头昏和眩晕，头晕是属于昏昏沉沉的感觉，头昏主要是自身感觉到摇晃不稳，而眩晕则是一种突发性的，是感觉到天旋地转的，常常还感受到恶心、呕吐等情况的发生。其中有 20% 的眩晕是由于耳朵造成的，最主要的原因则是由于——耳石症。今天就和大家说说，什么是耳石症。

## 1 耳石症是什么？

“耳石症”也被称之为“良性阵发性位置性眩晕”，是头部运动到某一位置时发生的阵发性的短暂眩晕和眼震，常发于中年女性，随着年龄的增长，发病率也在逐年上升。正常情况下，耳石附着在耳石膜上。当某些致病因素导致耳石脱离时，这些耳石将在内耳中游动。当人体头部位置发生变化时，这些半规管也会改变其位置。沉没的耳石将随着液体的流动而移动，从而刺激半规管的毛细胞并引起眩晕，通常眩晕的时间较短，通常不到一分钟，这种症状的出现通常与位置变化有关，因此是阵发性的。

## 2 耳石脱落怎么会引起眩晕？

人体有三个系统帮助人们保持平衡功能，包括视觉、本体和前庭系统，而其中最为重要的则是前庭系统，大家可能对前庭系统没有什么概念，前庭系统主要是末梢感受器官，也就是在内耳里的器官之一，包括我们平时坐车即使不看窗外也能感受到车在运动，这其实都是属于前庭的“功劳”，因此当耳石脱落并影响到正常前庭功能时，错误的信息被传入大脑中，但此时，大脑与视觉以及本体得到的信息反馈无法与大脑匹配，届时就会感到眩晕，但是时间相对不长，极少部分超过一分钟。

## 3 得了耳石症怎么办？

其实在我们确诊得了耳石症时，其实并不需要太多担心或焦虑，反而应该感到“庆幸”，有很多疾病都会引起眩晕，包括血压升高、脑血管疾病、贫血等，这些疾病都会引起眩晕，但是由于耳石症引起的眩晕，其实是最好治疗并且治疗效果最好的。同时耳石症是一种能定期自愈的疾病，但是因为其自愈时间相对较长，长的高达几年，在这期间若严重影响到生活质量时，更好的方式是选择治疗。

## 4 如何判定自己是否是耳石症？

耳石症最明显的地方就在于会感受到明显的天旋地转的感觉，和一般的头晕是有区别的，并且在过程中会感到手脚发凉、面色苍白、恶心呕吐等，这其实感觉和贫血有点像，但是在其发病期间整个人在全过程是完全清醒的，并且发病时来得快，去的也快，发病期间无法心走。大家可根据自身情况进行判定。

## 5 如何治疗？

### 1) 手术治疗

手术治疗是在保守治疗效果不佳时，并且影响到了日常生活了，届时可选择手术治疗，手术治疗主要包括壶腹神经切除和半规管填塞术，这两个手术的目的都是为了破坏病变的前庭功能，

因此在不到万不得已的时候，不建议选择手术治疗。

### 2) 复位治疗

此类型治疗方式，是治疗耳石症最主要也是最多的方式，其具体内容包括手法复位和电动复位。大部分的患者可以通过此治疗方式得到治愈，其原理是通过合理的科学的体位旋转把脱落的耳石复位到原来的位置上，一般情况患者在接受了一次治疗后，症状会有明显改善，部分患者需要进行第二次治疗，极少部分的患者治疗效果不佳，此时则会选择采用手术治疗。

### 3) 药物治疗

药物治疗其主要目的是缓解症状，但是并不能说治疗此病本身，因此大多不建议同时也不采用。

## 6 为什么会有耳石症？

随着人口老龄化的加剧，我国老年人逐年增多，其中老年人是耳石症的常发群体，虽然有很多的患者患有耳石症但其病因不够明确，但是也有研究以及统计表明，可能与头部外伤、病毒性神经炎、耳部的其他疾病等相关，还有的就是药物性耳中毒，这些都会直接或间接导致患者患有耳石症。其中头部的外伤，大多是轻微的外伤或是长期的乘车时，突然加速或减速从而导致的颈部的损伤。

## 7 耳石症的预防

由于老年人是耳石症的高发人群，因此，需格外注意，特别是日常在家时，比如家里面药箱中常备抗眩晕的药物，一旦发生异常争创，则尽早进行服用，方可缓解症状。同时尽量避免感冒，一旦感冒后，特别是病毒性感冒，则会容易引起病毒性的神经炎，也容易导致耳石症的发生。老年人在日常生活中可服用一些增加微循环的药物或保健品，这样可以变造成内耳循环缺血或者是动脉供血不足。还有最重要的就是不论是老人或者年轻朋友都需注意，就是在乘车时或驾车时，尽量避免突然加速或减速，这些方式都可以有效的预防耳石症。

## 8 正确认识耳石症

在大家日常的生活中，或多或少都会感受到头晕、头昏以及眩晕的情况，需要大家能够正确的认识到这三者的区别，同时了解到其导致的具体情况，约有五分之一的眩晕是由于耳石症的原因造成的，耳石症说严重其实并不严重，但是说不严重但却也影响到我们的日常生活质量，因此一旦发现可选择进行保守治疗。同时由于老年人自身的身体机能衰退，更需采取预防措施，防止眩晕导致的跌倒或摔倒。耳石症并不可怕，他是在眩晕里唯一一个可通过徒手治愈的疾病，正确认识到耳石症，采取相对应的措施，防止耳石症的发生。在日常生活中，可加强运动，改善血液循环，同时多喝水减少血脂浓度，但是在疾病期间尽量不要做剧烈运动包括跑、跳等。特别是在乘车的时候，尽量减少突然的刹车或加速，这样可以有效的防止耳石症的发病以及预防。耳石症是可以自愈的，但同时也是容易复发的疾病之一并且自愈的时间不定，长的可达数年，因此在日常中，需采取有效的预防方式同时积极治疗。多注意饮食，多运动，减少疾病的发生。