

头晕不是小事：急诊科如何分辨普通晕眩与中风预兆？

贺世兵

四川省成都市郫都区人民医院 611730

[中图分类号] R741 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2024) 09-061-01

想象一下，你正走在路上，突然间感到天旋地转，像是坐上了一台疯狂旋转的游乐设施，而你并没有买票。有时候，这些头晕只是暂时的，可能因为没吃早餐或起得太猛。但有些时候，头晕可不只是体内小故障的信号，它也可能是身体在发出严重警报，比如中风的预兆。

面对头晕，很多人第一反应可能是找个地方坐下或者喝点水淡化这份眩晕感。然而，了解何时应为头晕提高警惕，对我们每个人而言都十分重要。毕竟，确保自身健康总比等待事态升级要轻松得多。普通的头晕与中风实际上存在微妙但重要的区别，掌握这些可以帮助我们在紧急时刻采取正确行动。

让我们先来看看普通晕眩。一般来说，普通头晕常常与体位性低血压有关，比如突然站起来后感到一阵晕眩，这是因为血液还没来得及从腿部回流到脑袋。缺水、饥饿或疲惫也可能导致头晕，这些都是相对常见而无需过度担忧的情况。偶尔碰到这些问题时，确保补充水分、休息或者吃点东西，多半能让不适感消退。

然而，中风预兆的头晕则大不相同。中风是因大脑血流中断引起的，使部分脑细胞得不到氧气和营养，进而损伤。这时的头晕可能伴有其他症状，如一侧肢体无力、语言不清或者半边脸下垂等。这时候可不能抱着侥幸心理“晕一晕就过去了”，而要立刻采取行动。

当怀疑是中风征兆时，第一反应应该是立即呼叫急救医疗服务。速度在这种情况下至关重要，因为每一分钟的延误都可能导致不可逆转的脑损伤。在等待急救人员到来的时候，把患者安置在安全的位置，以防跌倒或其他意外。无论此时感到多么无助，保持镇定可以让自己更有效地提供帮助。

另一关键在于伤患身边的人。因为当患者自己面临困境时，可能意识模糊，难以及时自救。朋友或家人的观察与支援显得尤为重要。平时多了解疾病相关知识，当紧急情况发生时，才能更及时作出反应。

另外，了解自身健康状况，控制高血压、糖尿病、高血脂等疾病的风险因素，是预防中风的长期策略。戒烟、适量饮酒以及保持健康饮食和体重，也在减少旷日持久的健康风险上起着不可忽视的作用。

在面对头晕这样的症状时，许多人常常会陷入一些常见的误区，导致贻误诊治时机。这些误区有时是因为对健康问题认识不足，有时则是受到错误信息的误导。在这里，我们需要重新审视这些观点，以便在紧要关头能做出正确的判断。

首先，有人可能会认为头晕是个小问题，不必太过在意。确实，大多数情况下头晕是由于疲劳、脱水或低血糖引起的，无需过度紧张。然而，对于一些可能伴随其他症状的头晕，比如突发的视物模糊、言语困难或身体某侧无力，特别是有中风高风险的人，如果仅仅把这些信号忽略为“小问题”，可能就会错过及早就医的机会。因此，一旦出现异常的、持续的或严重的头晕，应引起足够重视并寻求医疗评估。

另一个常见的错误观点是，只有老年人才会中风，因此年轻人无需担心头晕与中风之间的关系。实际上，现代医学研究表明，快节奏的生活方式、不健康的饮食习惯、长期的高压以及吸烟酗酒等问题，已经使得中风在中青年群体中逐渐增多。因此，任何年龄层的人都应该了解中风的早期症状，并注意生活方式的调整。

此外，还有人迷信某些快速“自救”方法，例如用力咬住筷子、扎手指放血等声称能缓解头晕甚至中风的方法。这些方法缺乏科学依据，不仅无助于缓解病情，反而可能因延误专业治疗而加重后果。因此，出现中风预兆时，正确的做法是冷静呼救，并在安全环境下等待专业急救团队的到来。

也有些情况下，人们可能会因为一时觉得症状有所缓解，便自行取消了去医院的计划。然而需要明白的是，症状的短暂消失并不意味着问题已经解决。有时候，短暂的好转反而可能是风暴前的宁静，对于中风而言，早期干预是防止进一步恶化的关键。因此，即便症状稍有缓解，也建议及时就医进行全面检查。

最后，家人和朋友在发现患者出现上述症状时，也不要因为患者的坚持或侥幸心理而放松警惕。帮助患者及时就医，提供必要的支持和陪伴，是应对突发情况的最有效方式。

健康的生活方式、适度的警惕性以及科学的应对方法，都是守护我们和家人健康的基本保障。记住，身体是一台复杂且时刻运作的机器，任何时刻的小故障都可能都是大问题的前兆，及时正确的反应是保护健康的首要责任。

(上接第 48 页)

[参考文献]

- [1] Jonslone F. steel JM, Haddad N. et al. Dopplor umbilical artery flow velocity wave forms in diabetic pregnancy[J]. Br J Obset Gyneool, 2022,99: 135-136
- [2] Schulman H, et al. Umbilical Velocity wave ratios in human Pregnanay[J]. Am J Obstet Gyneool, 2014, 148: 985

- [3] 杨池荪, 等. 正常妊娠和妊高征子宫动脉, 脐动脉多普勒血流速度测定 [J]. 中华妇产科杂志, 2022, 24:261

- [4] 乐杰, 等. 妇产科学 [M]. 北京: 人民卫生出版社, 2018.216-217

- [5] 杨玉英, 等. 胎儿脐动脉血流异常波形与围产儿结局的关系 [J]. 中华妇产科杂志, 2017, 32:36