

■ 关爱老人

■ 养生之道

老年人头晕为哪般

南昌市第一医院 主任医师 李光明

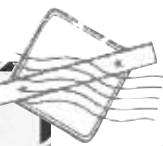
山西省阳泉市读者王某来信咨询：

本人患有糖尿病、高血压、缺血性心肌病、脑动脉供血不足等疾病，一直服药治疗，血糖、血压控制较好。但最近每天上午10点钟左右会出现头晕，躺着休息后会好转。做头颅CT和颈动脉血管彩超检查，提示有脑白质脱髓鞘改变、老年性脑改变和颈动脉内膜增厚伴斑块形成，服用倍他司汀等药物治疗无效。这种头晕是不是脑供血不足所致？为什么总在上午特定时间出现头晕而晚上从未出现过？该用什么药治疗，平时要注意些什么？

头晕是老年人最常见的病症，引起老年人头晕的疾病有很多，且各有其特点。

1. 良性发作性位置性眩晕 头晕发作突然，当头部在某一位置时即出现头晕，改变位置后很快好转。

2. 梅尼埃病 头晕间断反复发



生，发作开始时就达到最严重的程度，头部活动及睁眼时加剧，患者感觉天旋地转，常伴耳鸣、恶心、呕吐、面色苍白。

3. 后循环缺血 包括短暂性脑缺血发作和进展性脑卒中，患者多有高血压、糖尿病、心脏病史。头晕发作时间不固定，一般持续时间为数分钟到半小时，或持续进展加重，数天后头晕达到最严重状态，头颅CT或磁共振检查可以发现脑梗死。

4. 前庭性偏头痛 头晕反复发作，时间不固定，多伴有恶心、呕吐，可出现怕光、怕声、心情烦躁。头部活动时，头痛可加重，休息后可好转。

5. 精神性头晕 常有心慌、胸闷、失眠、食欲差等不适，头晕常常持续数月甚至数年。

根据这位读者的临床特点，要考虑餐后低血压可能，多见于有高血压、糖尿病、动脉血管硬化、心脏病、脑动脉供血不足的高龄老年人。使用扩血管、降压的药过量，或使用利尿消肿的药后很容易诱发餐后低血压。患者常在餐后2小时内出现头晕、乏力、胸痛等不适，平卧后可好转。餐后每半小时测血压，在2小时内如果收缩压(高压)下降20毫米汞柱或收缩压(高压)由餐前 ≥ 100 毫米汞柱降至餐后 < 90 毫米汞柱就可诊断。

出现餐后低血压的老年人要注意：首先在服药前后监测血压，根据血压情况调整降压药物。其次，调整饮食，避免吃得过饱，应少食多餐；减少米饭、面条等主食的量，增加肉类、豆类、牛奶的量；避免热饮，避免剧烈运动。最后，找经验丰富的医师调整用药，尤其是扩血管药、利尿剂、降压药等；如果降压药作用的最强时间与餐后重叠，建议调整为两餐之间服用。

六种方法给肝脏“减压”

安徽省中医院
主治医师 王金山

众所周知，肝脏最能忍辱负重，它每天都要化解血液的毒素，经常承受不良情绪带来的压力，俗话说：郁郁伤肝、过劳伤肝、发怒伤肝、酗酒伤肝、药物伤肝等。采用以下六种方法，可以给肝脏“减压”。

1. 睡前揉肚护肝 把手掌心对着自己的肚脐部位，女子右手在下，左手在上，男子反之。先按逆时针方向用力去揉腹，尽量大面积地揉腹，最好能揉到肝区部（肝在右肋骨下面）。逆时针方向揉完后，再按顺时针方向揉腹。各揉10分钟。

2. 擦膻中 双手相叠，揉擦两乳中间的膻中穴，上下往返30次。可舒畅气机、刺激胸腺、增强免疫力。

3. 捶足三里 以两拳松握，捶击两小腿上部的足三里穴（腿屈曲时，膝关节外侧有一块高出皮肤的小骨头，这就是外膝眼，从外膝眼直下四横指处就是此穴）。可补肾强肝、固护脾胃。

4. 摩擦两肋（即两肋外侧） 自然站立，两手分别反复摩擦两肋外侧，直至局部发红发热为止。

5. 干洗腿 双手紧抱一侧的大腿根，稍用力向下摩擦到脚踝部，然后再往上摩擦到大腿根。这种“干洗腿”法具有补肾强肝、固护脾胃的作用。然后还可揉搓小腿肚，即以两手掌夹紧一侧的小腿肚，旋转揉动。两侧小腿肚交替操作。

6. 伸懒腰 清晨刚刚醒来或者工作比较劳累的时候，伸一伸懒腰。身体尽量舒展，四肢要伸直，全身肌肉都要用力。伸展时，尽量吸气；放松时，全身肌肉要松弛下来，同时尽量呼气。可使全身血液循环加快，肢体关节、肌肉得到充分活动，这样可激发肝脏机能，使肝脏得到“锻炼”，从而达到对肝脏“减压”的效果。

■ 健康膳食

二黑二仁糊 常吃防耳聋

四川 国家级名老中医 刘正才

原料 黑芝麻15克，黑豆50克，核桃仁20克，松子仁20克。

用法 将上述食材炒熟炒香，共磨成细粉；每次取粉末20克，放入碗中，冲入白开水，搅成糊糊状，加入白糖5克调味即成。每日早、晚空腹时，各吃此糊1碗，连吃半年以上。

功效 本糊糊具有补肾聪耳、调脂通脉、抗衰老的功效。适宜于老年脑动脉硬化出现耳鸣、耳聋或肾虚便秘之耳鸣、耳聋的患者食用。本膳中，“二黑”都是公认的补肾佳品；“二仁”具有补肾补脑的功效，肾脑同补必然脑灵耳聪。二黑二仁都富含维生素E，能清除人体

自由基，有显著的抗衰老功效，可延缓听觉器官衰老，防治听力减退；另外，还富含亚麻酸、DHA，能调血脂、解血稠、软化血管，可防治大脑和蜗内血管硬化引起的听力降低。芝麻、二仁含植物油丰富，能润肠通便，所以对肾虚而又有便秘的老人十分适宜。

欢迎邮购2022年本报珍藏合订本

2022年珍藏合订本1期已出版，读者可通过邮局汇款订阅

1. 汇款方式只接受邮局汇款，单期邮购价30元/册，全年邮购价120元/套。
2. 为答谢家庭医生报新老读者，现购买珍藏本优惠如下：2021年84元/套、2020年84元/套、2019年84元/套、2018年84元/套、2017年60元/套、2016年60元/套、2015年40元/套。
3. 邮购汇款注意事项：
 - (1) 汇款地址请填写：江西省南昌市丰和北大道269号，邮编：330038
 - 收款人：南昌家庭医生报传媒有限公司
 - (2) 汇款单上注明您的姓名、地址、电话以及合订本年号、期数、数量。
 - (3) 20天未收到邮件请及时电话联系：0791-86865522

