

花季少女为何听到铃声就晕倒

晕厥，又称昏厥，是一过性全脑灌注导致的短暂性意识丧失，其特点是突然、短暂和自行完全恢复。

典型的晕厥发作持续时间一般不超过20秒，少数可持续数分钟，患者可有抽搐发作。由于晕厥大多是一过性发作，且发作后不留后遗症，常不能引起患者重视。



■蔡英 浦介麟

来自青岛的15岁花季少女小柏，经常听到上课铃声响或老师提问后，突然晕倒在地，严重时伴有肢体抽搐，好几次一不小心还脑袋磕出个大包，120急救多次送医院，父母带她辗转当地各家医院，花钱做了不少检查也没有查出个究竟。那时，小柏正读高二，正在紧张地备战高考，上课总要晕倒影响正常学习，成绩也因此下滑。更让父母担心的是，小柏发病的情况和她40岁就猝死家中的奶奶一样。愁眉不展之时，当地医院的一位医生推荐小柏一家来上海看看到底是什么问题。

在东方医院心内科门诊，接诊专家详细询问发病情况，并查看了小柏的心电图，敏锐地诊断她可能患上了一种少见的遗传性心律失常——长QT综合征，于是将她收入病房，进行针对性的检测和治疗，并进行了致病基因检测。结果证实了之前的推断：长QT综合征(2型)，每次晕厥发作的原因便是受铃声等刺激后，诱发尖端扭转型室速(一种致命性心律失常，可导致猝死)，致病基因来自于小柏的父亲(其父亲致病基因推断来自于40岁猝死家中的奶奶)。而小柏在药物治疗疗效不佳的情况下，植入了心脏转复除颤器(一旦监测到致命性心律失常，便自动放电来恢复正常心律)，这才回归了正常学习生活。今年正值高三，紧张的学习生活之余，她经常在微信上和她的主治医生联系。

像小柏一样，很多人一生中可能都经历过突然的晕倒，或者在影视作品中看到男女主角晕倒的场景。有的人晕倒后很快清醒，有的人就比较严重，甚至再也醒不过来。这种晕倒在临床上叫做“晕厥”。晕厥的病因很多，机制复杂，涉及多个学科。那么临床上常见的病因复杂的晕厥到底是怎么回事呢？

常见病因

★神经反射性晕厥

神经反射性晕厥是导致晕厥的最常见病因，主要包括血管迷走神经性晕厥、颈动脉窦性晕厥和情境性晕厥。

★血管迷走神经性晕厥

常见于青年女性、体质虚弱者。诱发因素包括情绪改变(激动、恐惧、

焦虑)、急性感染、创伤和剧痛等。在疲乏、饥饿、妊娠、高温、通风不良及各种慢性情况下更易发生。

★颈动脉窦性晕厥

突然转动头部或衣领过紧均可刺激颈动脉窦引起反射性心率减慢，导致血压一过性下降而发生晕厥。颈动脉窦反射过敏与颈动脉硬化、近颈动脉处外伤、炎症与肿瘤压迫，以及应用洋地黄或拟迷走神经药物有关。

★情境性晕厥

多见于青年男性，偶见于老年人，指如排尿、排便、咳嗽、站立等特定情况下，相关神经介导的晕厥，亦可见于创伤后应激综合征患者。

★直立性低血压晕厥

直立性低血压又称体位性低血压，患者多于平卧位或者久蹲后突然站立时，出现血压急速下降，脑灌注不足导致短暂意识丧失。

★脑源性晕厥

患有高血压、动脉硬化、肾炎、妊娠中毒症等疾病时，血压突然升高，脑血管强烈收缩、痉挛和脑水肿，导致脑缺血而发生晕厥。此时，患者常伴有抽搐，甚至有暂时的肢体麻木或瘫痪。患有动脉硬化症的老年人，如果出现椎基底动脉供血不足或者血栓形成，常常会因为头部位置的转动而发生晕厥。

★心源性晕厥

这种原因的晕厥最严重，多见于严重的快速或缓慢性心律失常、心脏停搏。任何体位均可发生，缺血严重时可有四肢抽搐、大小便失禁。特别是高血压或冠心病患者，过度劳累、兴奋或较剧烈的体力活动后，易导致晕厥。

心源性晕厥居于晕厥原因的第二位，也是危险性最高、预后较差的一类晕厥。主要包括心律失常导致的晕厥和器质性心脏病所致的晕厥。

★心律失常导致的晕厥

各种原因(包括药物)导致的心动过缓(心率<40次/分)和快速性室性心律失常(心率>130次/分)，均可引起急性脑缺血而发生晕厥。

★器质性心脏病导致的晕厥

心脏瓣膜病、急性心肌梗死、心肌梗死、肥厚性心肌病、左心房黏液瘤和细胞阻塞等均可导致晕厥，某些器质性心脏病甚至可导致猝死。

临床表现

一般来讲，典型的晕厥发作临床表现可分为发作前期、发作期及发作后期。但是，对于心源性晕厥来说，多无发作前期症状而直接进入发作期。

★典型的晕厥发作

发作前期：部分患者晕厥发作前，可出现头晕及周身不适、视物模糊、耳鸣、面色苍白、出汗等先兆。在此期间，患者采取头低足高位姿势，通常可阻止晕厥发生。

发作期：突然出现意识丧失，个别晕厥可伴有四肢阵挛性抽搐、瞳孔散大、流涎等。发病迅速、发作时间短，意识丧失时间大多不超过20秒。

发作后期：患者苏醒后定向力和行为随即恢复正常。老年人可能有一段长时间处于意识混乱、逆行性健忘，甚至呕吐和大小便失禁。部分患者明显乏力，少数患者可能因身体失控而发生外伤，头部损伤较常见。

★心源性晕厥发作

发作期：突然意识丧失，大多在1分钟以内，出现面色苍白、呼吸深慢或出现叹气样呼吸，甚至呼吸、心脏停搏。

发作后期：意识恢复后表现为面色苍白、大汗、四肢冰冷、极度疲劳、嗜睡等。

应对及处理

1. 立即将患者置于平卧位，双足稍抬高，松开衣领及腰带。

2. 保持呼吸道通畅，将头偏向一侧，保持周围空气流通，让脑组织有尽可能多的血液及氧气供应，避免脑功能损伤。

3. 对于心源性晕厥等病情危重患者，应积极进行现场救治(如心肺复苏等)，并拨打急救电话。

4. 老年人晕厥发作时，要注意头外伤和肢体骨折的发生，当老年人出现面色苍白、出冷汗、神志不清时，应立即让患者蹲下，再使其躺下，以防跌倒造成外伤。

晕厥看似普通，但有可能隐藏着重大风险。如果有晕厥倾向和发作病史，要了解自己是否有心脏疾病，知道如何预防治疗，从而避免“终极杀手”——心脏性猝死的发生。

(作者均为东方医院心内科医生，浦介麟教授专家门诊时间：周二上午、周四全天)

眩晕病 食疗药膳方



■李文涛

眩晕病是最常见的临床综合征，包括头晕、眩晕(天旋地转)、晕厥前、失衡等四种状态。根据病因，可以把眩晕分为两类：一类是前庭系统疾病引起的“真性眩晕”，多表现为视物旋转，伴有恶心呕吐、出汗等，眩晕比较剧烈。常见的有耳石症、美尼尔氏病、前庭神经炎等，也有颅内严重病变脑梗死、脑出血、脑肿瘤等。另外一类是前庭系统以外的疾病引起的“非系统性眩晕”，多表现为头晕头昏等，眩晕不剧烈，又称为“假性眩晕”。譬如高血压、低血压、低血糖、贫血等，都会导致头晕。眩晕发作期要根据病因进行针对性治疗，反复发作性的眩晕以及长期慢性头晕患者，需要长期预防及治疗。

中医治疗眩晕首先要判断虚实，然后辨证治疗，因此食疗要分清体质类型。眩晕发作期，饮食要清淡，尽量减少盐的摄入，少食多餐。反复发作性的眩晕及慢性头晕患者，尤其适合用中药食疗方预防发作，调理体质。常用食疗方如下：

鲫鱼冬瓜汤：

白术20克，泽泻10克，水煎取汁；鲫鱼250克，冬瓜300克，生姜5片，少量盐，炖汤。出锅时加入药汁。

主治：美尼尔氏病或其他眩晕发作时，天旋地转，但呕吐不剧烈，可以进食者。

黄芪当归乌鸡汤：

乌鸡一只，黄芪30克，当归6克，大枣6枚，生姜3片。加入调料炖后服用。

主治：慢性头晕、头昏，面色萎黄、乏力出汗、气短，活动后加重者。

天麻甲鱼汤：

甲鱼1只，天麻15克，麦冬9克，生姜3片。加水炖后服用。

主治：经常头晕、头昏，伴有口干口渴、盗汗、手脚心热、心烦不安，血压不低者。

天麻钩藤茶饮：

天麻9克，钩藤20克，菊花9克，冰糖少许(糖尿病患者不用冰糖)。煮水当茶饮。

主治：头晕、头痛或头胀，面色红赤，急躁易怒，或伴有高血压者。

天麻山药薏米粥：

山药50克，薏米20克，天麻粉9克，大米50克。加水适量煮粥。

主治：头晕、头重，体型偏胖，浑身沉重，反胃，舌苔厚白者。

(作者为上海市中医医院脑科主任医师)

求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

chenq@whb.cn

问 孩子可以服用膏方吗？

答 陆岚 上海交通大学附属同仁医院医生

数九寒冬，大家都忙着“冬令进补”，而中医膏方成了众人眼中的进补佳品。不少家长也想趁机给自己的孩子补一补，增强其免疫力，于是儿童膏方应运而生。那么，宝宝到底能不能吃膏方呢？

以往多认为小儿为纯阳之体，不可妄投补益药，且膏方滋腻不宜小儿服用，故多用于成人尤其是老年人。而事实上，小儿脏腑娇嫩，患病后易损正气，导致虚证或虚实夹杂，或先天禀赋不足、脏腑虚弱，亦适合运用膏方调补。

儿童膏方有何不同？

膏方，又名膏剂，是以其剂型为名，属于中药丸、散、膏、丹、酒、露、汤等剂型之一。儿童膏方不同于成人膏方，组方原则是以调补为主，用药平和，补虚纠偏，治中寓补，一般以冰糖、饴糖和少量阿胶收膏调制。阴阳平衡乃生命活动的根本，小儿生长发育迅速，具有“稚阴稚阳”的生理特点，故小儿膏方的配制不仅注重辩证论治，亦结合小儿特殊生理特点，以恢复患儿机体的阴阳平衡为治疗目标，重在调补，而非大补、纯补。

什么样的宝宝适合服用膏方？

四岁以上的宝宝儿童服用膏方以“虚证”为主。

宝宝的虚证分为三类：

1. 肺虚 主要表现为：平时易感冒，多汗，容易呼吸道感染或者反复哮喘发作，患有过敏性疾病等。

2. 脾虚 主要表现为：长期厌食，身体消瘦，发育迟缓，面色萎黄，贫血头晕，大便

溏稀等。

3. 肾虚

主要表现为：面色苍白，神疲乏力，夜寐不安，夜尿尿频及患有血尿或肾病的儿童。

一般正常的健康儿童不需要膏方调补，代谢紊乱、肥胖、性早熟等患儿一般不使用膏方治疗。

服用膏方期间需注意什么？

1. 服药前期先适应。一般在冬至前一周左右开始服用，并坚持50天左右，通常连续吃膏方三年以上效果更佳。初服第一周每日一次，空腹为宜，适应后每日早晚两次服用，每次半汤匙(约10-15g)用开水冲调少量服用，有的孩子服用膏方后可能出现口干、便秘等，可采用减半用量、延长服用时间等办法来解决。

当然，具体怎么服用还需要遵循医嘱，毕竟每个宝宝实际情况不同。

2. 服药期间需忌口。

服用膏期间，生冷、辛辣、甜腻、油炸类食物尽量少食用，此类食物不易消化并有较强的刺激性，会妨碍脾胃消化功能，影响膏剂的吸收。此外不宜饮浓茶、咖啡及同喝牛奶。儿童膏方不必忌熟萝卜，熟萝卜有消食化痰的功效，但是生萝卜不要吃。

3. 遇到不适需停药。

如遇宝宝发烧感冒、急性腹泻、呕吐或者哮喘发作时，应暂停服用，等病症缓解，咨询医生后再续服，否则服用膏方不但没有效果，还可能造成疾病久治不愈。

友情提示：膏方并不能代替合理膳食，即便宝宝服用膏方，也应注意科学饮食，并坚持合理锻炼。



问 你会涂皮肤病外用膏药吗？

答 章伟 上海市红十字会皮肤病医院医学美容科主任

外用药物疗法是治疗皮肤病的重要手段，很多皮肤病通过外用药物即可治愈。但涂抹药膏还是大有讲究的，做好这些细节，可以起到事半功倍的效果。

涂药切忌贪多

有些患者认为，多涂抹些药膏可以见效更快，其实不然。一次涂抹过多并不可能增加患处吸收而提升药效，却可能使更多药物渗入血液循环，导致全身不良反应。在此提醒皮肤病患者，在涂抹皮肤病外用膏药时要注意以下事项：

1. 涂抹药膏时将药膏挤在皮肤患处或一只手指的指腹上。

2. 用指尖将药膏抹开，然后轻轻按摩药物揉入皮肤处，直至皮肤患处表面看不见药膏，以便于药物吸收起作用。

3. 一般将药膏抹至皮肤患处边缘外3至5毫米即可。

涂药前是否要先清洗

抹药前要不要先对皮损进行清洗，可视皮损情况而定。

1. 一般对于干的、厚的皮损应该先水洗，以增加湿度，便于药物吸收，甚至可以用热水泡，并用力按摩，必要时还可加以封包。

2. 对于大面积、充血性皮损就不必洗了，否则会破坏皮肤屏障，加重皮损充血，增加药物进入血液循环。

涂药次数刚好即可

不同药物涂抹的次数不一样，患

者不要自行加量，也不宜长期涂抹，更不可把外用膏药作为护肤品使用。

1. 外用激素类药膏：一般1日2次即可，夜晚一定要涂药，效果也最好。

2. 银屑病皮损患者，如果涂药几小时后皮损仍然严重，可再涂药膏以尽快带头屑。

3. 如药液与药膏同用，应先涂药液，待干后再抹药膏。

4. 一般不建议两种甚至多种药膏同时用，应间隔数小时后再涂抹药膏。



本版图片：视觉中国