

# 耳石症的高发季来了

## 符合这几个特征要警惕

记者 刘威

古语云：“春气者，诸病在头”。有一种晕就容易在春天发生，一旦发作起来就会天旋地转，让人恶心想吐，甚至走不成路……这便是耳石症。值得注意的是，耳石症常被误当成颈椎病、高血压、脑供血不足，延误治疗。本期，宁夏回族自治区人民医院耳鼻喉科副主任医师邓斌教你快速识别、正确应对耳石症，远离春季眩晕困扰。

为什么好好的耳石有时会松动脱落？其实，耳石松动脱落的原因很多，临床上不一定都能找到明确的诱因。关于耳石脱落的机制及诱发因素，可能与以下情况有关：外力作用如头颅创伤、头面部手术、剧烈的体力活动；高血压、糖尿病导致的末梢循环供血障碍；耳石器老化，导致椭圆囊斑或球囊斑退行性改变；长期一个固定卧位睡觉，耳石因长期重力作用导致脱落；劳累、熬夜、压力大、精神紧张、焦虑等精神心理因素。另外，病毒感染造成的前庭神经炎常伴发耳石症，在前庭耳石器发生水肿时，也会让耳石“离家出走”。

过去耳石症的患者主要是中老年人，但现在年轻人发病率大幅上升。不良生活原因是主要诱因：长期压力大、睡眠不好、过度疲劳，使内耳的小动脉发生痉挛、缺血等情况，从而导致耳石症的发生。再加上低头玩手机、用电脑，长期处于不良头位姿势，加重内耳血管痉挛、细胞缺血，使耳石更易脱落而致病。

耳石症导致的眩晕有鲜明特点，记住以下几点，就能初步区别它和其他头晕问题。

● **体位相关，突发突止**：眩晕只在特定头位变化时出现，比如早晨起床、半夜翻身、偏头、抬头、低头时；一旦姿势固定、头部静止，眩晕感会立刻消失。

● **时间极短，反复出现**：单次眩晕持续数秒至数分钟，不会长时间头晕；但同一姿势反复变化时，会多次发作，病程长短因人而异。

● **旋转感强，伴随恶心**：发作时感觉天地都在翻转，常伴随强烈的恶心感，严重者会呕吐；多数耳石症可自愈，一般几天到几周内症状会自行缓解。

耳石症是一种良性疾病，一般可自愈。大多数人在发病后两周到一个月内，眩晕感会自动消失。但耳石症发作后很痛苦，出现症状时，还是建议及时就医。目前针对耳石症的主要治疗方法是手法复位，医生通过专业手法调整患者头位，让脱落的耳石“回家”。通过手法复位，多数患者的症状可明显消除，少数患者需多次复位。手法复位后，部分患者仍有走路不稳、视物漂浮、转头头晕等残余症状，可适当使用抗头晕药物；若药物治疗无效，可配合前庭康复训练，帮助内耳恢复平衡功能。

耳石症易复发，春季做好以下日常防护，就可能减少发作频率。

**慢起慢躺慢翻身**：起床、躺下、翻身时动作放慢，避免头部突然大幅度运动，减少耳石脱落的诱因。

**管好基础疾病**：高血压、糖尿病患者应按时服药、控制指标，避免内耳供血不足。

**规律作息**：保证每天7~8小时的睡眠，避免过度疲劳、情绪焦虑，减少内耳血管痉挛。

**远离不良姿势**：年轻人则尽量避免长期伏案工作，不要维持一个姿势长时间看手机。

### 如何识别耳石症的「晕」

### 治疗首选手法复位

### 预防复发的建议

### 小贴士

### 耳石症特征

需要注意的是，并非所有眩晕都是耳石症，如果出现这些情况，一定要立即就医排查其他疾病：首次发作眩晕且原因不明；眩晕持续不缓解，超过数小时甚至数天；眩晕时伴有听力下降、耳鸣、剧烈头痛、肢体麻木无力。

### 耳石脱落的常见诱因要了解

### 年轻人也可能中招

### 先弄清耳石到底是什么？

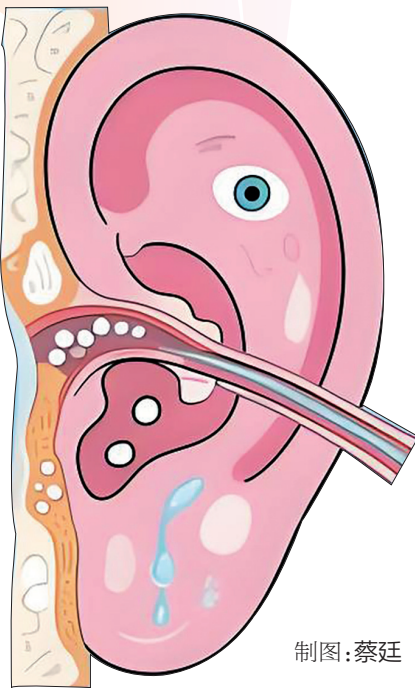
在耳朵的前庭系统里，有个名为耳石器的结构，内部布满了微小的碳酸钙结晶，这就是我们所说的耳石。耳石大小通常在20微米~30微米之间，肉眼完全看不见，通常需要借助高倍显微镜或电子显微镜才能观察到。

耳石如同人体的“平衡仪”，它的核心作用是感知人体位置、维持平衡，我们能正常行走、坐卧、转头，全靠耳石和前庭器官的协同工作。

### 为啥耳石会变成「眩晕祸首」？

很多人会疑惑：耳石症到底是什么？为什么小小“石头”会让人晕得这么厉害？

正常情况下，我们的耳石会乖乖待在椭圆囊斑或球囊斑内。但它一旦脱落，移位到半规管，就会引发眩晕，这就是耳石症。具体原理很简单：人体头位随动作改变时，半规管内的淋巴液会流动，脱落的耳石会在重力和惯性作用下移动，刺激半规管的感受器，向大脑传递错误的平衡信号，让人瞬间感觉天旋地转。耳石症在医学上也叫“良性阵发性位置性眩晕”。



制图：蔡廷