

玩手机的“低头族”也成为了耳石症的“新宠”。这是因为，长时间低头会影响颈椎乃至内耳的供血，进而诱发耳石症。



过度的劳累及睡眠不足

情绪波动

那耳石症该怎么治？>>

手法复位就是耳石症治疗的首选方法。手法复位其实就是：通过头部和身体的转动，利用半规管的生理解剖结构，协助“石头”慢慢滚回前庭池里。

当然，还有少许部分患者的复位效果不佳，这种患者通常病程持续1年以上，影响生活质量及工作的顽固性耳石症

者，可采取外科手术治疗。
良性阵发性位置性眩晕复位后的注意事项 >>

- 1、耳石症复位后第一晚尽量取坐位、半坐卧位或健侧卧位；
- 2、复位后第一个月内避免剧烈运动，如打球游泳等；
- 3、避免后躺洗头；
- 4、保持充足睡眠；
- 5、部分患者复位后一周内可能会伴有走路不稳感，甚至仍有轻微头晕症状；
- 6、避免从事需要过多头部运动且有一定危险性的工作；
- 7、驾驶时避免过多转头转颈及抬头动作；
- 8、避免从事高空作业。



禅医官方微信号
Official Wechat

地址：广东省佛山市石湾三友南路3号
官方网站：www.fsccyy.com
参考资料：
实用耳鼻咽喉头颈外科学
人民卫生出版社
眼耳鼻咽喉口腔科护理学
人民卫生出版社第二版（本科教材）



制作日期：2017年6月
编码：EBHK-折页-中文-172-01

耳鼻喉科制作

良性阵发性 位置性眩晕



咨询专线：0757-82263333

 佛山市禅城中心医院
Foshan Chancheng Central Hospital

耳石症 >>

临床上我们称之为：“良性阵发性位置性眩晕”，顾名思义，它是良性的，不会危及生命；阵发性的，就是指它时好时坏；位置性的，和头部位置的改变有直接的关系。为什么叫“耳石症”呢？这跟它的发作机制有关系。

1、人体内耳内有一个管理平衡的器官，也称为外周前庭器官，它的“日常工作”主要是负责我们的平衡功能、感知头位的变化、协调头和眼的配合运动。（就像此刻小编坐在电脑前盯着屏幕一样，我的头部左右晃动，眼睛却可以始终对着屏幕上的文字，这”功劳”也是属于前庭功能的）。

2、在我们的内耳中，有一种碳酸钙结晶，即所谓的”耳石”，正常时它会在正常的位

置”乖乖地“待着，但当因为某种原因”刺激“到它，它便会“跑到”半规管内（半规管：感受平衡的三个管道），从而刺激前庭神经，造成神经冲动不平衡，大脑接受的信息也就不平衡，势必就会造成一种“混乱、错觉”，也就是“眩晕”（天旋地转）。



3、为什么耳石症跟头部位置的改变有关呢？这是因

为，头部位置变化时，耳石在里面滚动，带动内淋巴液流动而引发眩晕发作。



清晨不能起床，动则头晕？

4、不敢轻易改变睡姿或体位，因为一动就晕，体位改变诱发眩晕是最典型的症状，主要表现在坐起、躺下、翻身或前倾、后仰时，并且每次持续时间不超1分钟（特殊的患者可能大于1分钟）。



天旋地转，不能转侧？

5、眩晕，感觉自身或周围环境的旋转、浮沉感。（就像喝醉酒、晕车、原地转圈之后突然停下等等都是很典型的眩晕感。



恶心、呕吐、出冷汗、面色苍白、四肢冰凉？

6、就像我们晕车、晕船一样，感觉天旋地转的同时常常伴有恶心、呕吐等自主神经症状。

耳石症的病因是什么？ >>



缺钙

头部外伤

近年来，喜欢长时间低头