

头晕该挂什么科？专家教您“对症就诊”



家庭医生

不少老年人常遭遇头晕困扰，每当脑袋发昏、天旋地转，第一反应往往是颈椎出了问题，或是脑供血不足。为此，有人会自行去养生馆按摩正骨或随意服用止晕药物。在国家卫生健康委日前举行的新闻发布会上，中国医学科学院北京协和医院主任医师王含表示，这样的处理从一开始就走错了方向。

头晕的诱因复杂多样，涉及多个器官和系统。王含强调，“颈椎病”和“脑供血不足”并不是头晕的常见诱因。患者可根据头晕发作时的特点及伴随症状，进行初步判断。

“我们要先观察头晕的发作方式。”王含介绍，如果发作时伴有明显的旋转感，或是恶心、呕吐，一般要考虑前庭系统的问题，比如前庭神经炎，这类情况建议到耳鼻喉科就诊；如果头晕时眼前发黑，无论单眼还是双眼，需要警惕眼底血管或脑血管病变，可考虑到眼科或神经内科检查；如果头晕同时出现一侧肢体无力，或是双下肢发软无力，则要高度警惕脑血管病，尽早到神经科就诊。倘若一时分辨不清，也不必反复纠结，可以先到神经内科或全科就诊，由医生做初步判断并给出进一步的处理建议。

生活中，老年人面对头晕要避开两个常见误区。一是出现头晕就去按摩颈椎，并且大力按摩甚至做正骨。王含表示，这容易带来不必要的风险和损伤，不建

议尝试。二是自行服用止晕药。这类药物虽容易获取，短期内也能缓解一定的症状，但它针对的主要是“晕”，治不了病根，对于长期、反复出现的头晕或头昏沉感，止晕药是解决不了问题的。

“出现头晕不必过度紧张，但也不能太过轻视。”王含提醒，若出现头晕持续不缓解，且伴随站立不稳、口角歪斜、言语含糊、视物重影、剧烈头痛、短暂意识丧失等症状，或是头晕频繁反复发作，应尽快拨打120或前往急诊就医。若头晕伴随呕吐，家属需及时协助患者侧卧，清理口鼻呕吐物，防止呕吐物堵塞气道导致窒息。日常也需结合血压、血糖、睡眠状态、用药情况和体位变化，综合判断头晕诱因，摒弃老旧错误认知，科学守护自身健康。 据《中国老年报》

寒露过后，记得做这些事

寒露是一年二十四节气中的第十七个节气。《月令七十二候集解》中说：“九月节，露气寒冷，将凝结也。”寒露是一年中第一个带“寒”字的节气。此时昼夜温差变大，天气正式从炎热向凉爽过渡，标志着秋意渐浓、秋气日深。

10月8日迎来寒露节气。此时秋气渐浓，阳气收敛、寒燥日盛，养生当恪守“秋收敛藏”原则。

“今年国庆收假后恰好迎来寒露节气，从中医角度看，节后的身体可能面临‘内积外燥’的双重考验。”宁夏医科大学中医学院教授郭斌说，节后调理重在消积与润燥并行。

“寒露养生重在敛阳防寒、滋阴润燥。”中国中医科学院西苑医院风湿病科副主任医师董菲说，长假后宜逐步调整作息，放平心态、减少劳累；尽量早睡早起，补足身体消耗；还应护住脚踝、腰腹和脖子等关键部位，避免夜里受凉。

今秋湿气、寒气、燥气交织，长假里过多食用螃蟹、甜品、红肉等偏凉或油腻厚重食物，容易刺激肠胃、积聚湿气，引发身体困重、腹胀、皮肤干燥、上火积食等燥湿夹杂的症状。

专家建议，平时可用陈皮、炒麦芽泡水饮用，起到消食养胃的作用；膳食中可适当搭配茯苓帮助祛湿，尤为推荐百合银耳雪梨汤这一润燥佳品。这段时间尽量少吃生冷、油腻和大补的食物，三餐按时吃，让肠胃慢慢恢复。

湖南省康复医院副院长张件云提醒，这一时节应尽量保持起居规律，多走出家门晒晒太阳、漫步赏秋，以此舒展肺气，疏解胸中郁结之气；也可以运用简单的中医方法调理，例如睡前温水泡脚，促进周身血液循环、改善睡眠。老年人还可练习八段锦、太极拳等舒缓的导引功法，来强身健体、调适心态。

上海中医药大学附属曙光医院心血管内科主任医师姚成增说，随着气温下降，冷空气刺激极易造成血压波动，血压持续升高则可能诱发心绞痛、心肌梗死、脑梗死等危急事件。

“气候寒凉之时，应当顾护阳气、调护为先。”姚成增提示，心脑血管疾病患者在规范用药、防寒保暖的前提下，应当避开清晨低温时段晨练，以防受凉；严控盐、油、糖的摄入，少量多次饮用温水；保持大便通畅，切忌用力排便，以防诱发急症。 星报综合

可以提升睡眠质量的十种食物

现在社会压力大，很多人入睡难、夜里容易醒，总想靠外物助眠，其实日常饮食就能悄悄帮你稳住睡眠。下面这10种食物，适合日常吃，温和帮助舒缓神经，提升睡眠质量。

- 1. 牛奶** 含有色氨酸与钙，钙能辅助大脑利用色氨酸合成褪黑素。睡前半小时温饮一小杯即可，不要大量喝，避免起夜打断睡眠。
- 2. 奇亚籽** 富含镁，镁可以放松紧绷的神经和肌肉。少量拌进酸奶里，不要晚上吃太多，防止腹胀。
- 3. 桂圆** 养心安神，适合思虑多、心神不宁，躺下脑子停不下来的人。减脂期一次2~3颗就够，糖分偏高，不宜多食。
- 4. 核桃** 含有褪黑素前体物质，帮助调节生物钟。每天2个，不要一把抓着吃，油脂热量高。
- 5. 百合** 清心安神，适合容易心烦、多梦、半夜醒

过来的人。可以煮粥、煲汤，清淡不厚重。

- 6. 香蕉** 丰富的镁和钾，放松肌肉，缓解身体紧绷。选熟度适中的，睡前1小时少量食用。
- 7. 燕麦** 含有B族维生素，帮助稳定情绪、舒缓神经。晚餐少量吃，不要睡前大量进食。
- 8. 杏仁** 镁元素丰富，有助放松。每日3~5颗即可，热量高，减脂期控制分量。
- 9. 莲子** 安神助眠，适合虚烦难入睡。煲汤煮粥都合适，清甜清淡，适合女性日常调理。
- 10. 三文鱼** Omega-3充足，帮助减轻焦虑情绪，改善深度睡眠。安排在晚餐，清蒸最佳，少油烹饪。

温馨提醒：食物仅为日常调理，不能替代药物。长期严重失眠一定要就医；睡前尽量避开浓茶、咖啡、高糖重油食物。 星报综合

每天吃一至二两全谷物 肠癌风险降一半

人一过40岁，就该去做一次肠镜了，因为这个年纪就正式迈入肠癌高发期了。为了预防肠癌，有人花大价钱买保健品、昂贵体检套餐，却偏偏忽略了日常餐桌上预防肠癌的“黄金食物”——全谷物。

最近，国际期刊《营养与癌症》上刊发了一项最新研究颠覆了很多人的认知：原来全谷物才是预防肠癌的“黄金食物”，更重要的是不用每天吃太多。研究发现，每天吃50至100克的全谷物就是“预防

肠癌黄金剂量”，肠癌发生的风险下降52%。

研究纳入1200名参与者，其中402名为肠癌患者、825名为健康人群。通过研究这些参试者的饮食情况发现：和全谷物摄入最少的人相比，每日吃够全谷物的人群，肠癌发病风险下降52%。当每天全谷物摄入超过300克后，保护效果不再提升。白米、白面等精制谷物吃得最多的人，肠癌的发生风险是吃得最少人的2.62倍，直肠癌风险更是升高到4.88倍。 据人民日报健康客户端

秋季饮食有哪些注意事项？

秋天已至，天气转凉，早晚温差加大，很多疾病也悄然而至。预防疾病，保护健康，可以从饮食调整入手。

1.养阴防燥：秋季气候干燥，故秋天饮食应以润燥生津、保养阴气为主，可多吃蜂蜜、莲藕、百合、银耳等。

2.少辛增酸：秋天饮食要增酸，“酸入肝”可护养肝气，来抵御过盛的肺气侵入。饮食方面要少吃性燥、辛辣的食物，如葱、姜、蒜、辣椒、胡椒、洋葱、韭菜等；多吃酸性食物，如山楂、橘子、葡萄、苹果、柠檬、梨等。

3.清热润肺：肺叶娇嫩，不耐寒热，秋季气候干燥，容易伤害肺津，引起肺燥病变。秋季饮食最重要的一点就是养肺，可多吃梨、甘蔗、荸荠、香蕉、枇杷等。

4.忌食生冷：秋季天气由热转凉，脾胃比较虚弱，饮食上应温和，以免损伤脾胃，导致各种消化道疾病发生。

5.营养均衡：在饮食上应注意合理搭配食物，均衡摄入各种营养素，多喝水，不要暴饮暴食。

6.防止病从口入：秋季温度适宜，为细菌繁殖提供了良好条件，饮食方面要格外注意清洁卫生。食物应烧熟煮透后食用，尽量避免吃剩菜、剩饭，储存食物要生熟分开，餐具应经常清洗，保持清洁。 据科普中国

老人过度忌口诱发肌少症

章大爷患有糖尿病，总担心吃多了血糖高，认为“少吃一口，安全一口”。天津医院营养科主任胡若梅表示，章大爷的想法是慢病老人最常见的饮食误区，因为怕吃错，索性少吃，不敢吃肉、不敢多吃鸡蛋，饭也尽量少吃，每天都要喝粥，以为清淡就是养生。殊不知，长期刻意节食、怕油怕肉、吃得很少，看似控制了血糖，反而增加了老人患肌少症和跌倒的风险。

胡若梅说，像章大爷这样的老人虽然控制住了血糖，却可能漏掉了肌肉营养。蛋白质是肌肉形成的重要营养来源，通常体重60公斤老年人每日需摄入72克至90克蛋白质。老年人预防肌少症需要摄入充足的优质蛋白质，建议每天吃1个鸡蛋，喝300毫升至500毫升牛奶，吃120克至150克鱼/禽/瘦肉和每周105克大豆，可以将这些优质蛋白质均匀分到三餐中。烹饪方式控油盐糖，优选清蒸。牙口不好的老人，吃肉类可剁成肉末、肉泥等，每餐还应搭配适量优质主食。

此外，老年人维持肌肉还需要运动与营养协同，推荐以抗阻力训练为基础的运动干预，频率为每周2次至3次，可采用弹力带、哑铃等训练；多晒太阳补充维生素D，若存在能量或蛋白质摄入不足，必要时遵医嘱使用营养补充剂。 《天津日报》