熬夜族应警惕耳石症

今年4月，家住晋江西园街道的何老太太在晨起时，突然感觉天旋地转。紧接着，一阵恶心呕吐袭来，使她晕得站不起来。这样的症状持续了一会儿就自动消失了。这是怎么回事？被这一急症吓到的何老太太将此事告知了家人，并在家人陪同下，第一时间到院就诊，才发现原来这是耳石症惹的祸。为此，记者特意采访西园街道社区卫生服务中心医生梁鸿田。

发作时“天旋地转”

头晕、头疼，很多人都经历过。比如，坐车玩手机会头晕，熬夜多了会头晕，蹲下一阵子后再猛地站起来也会头晕……这些头晕通常有明显的诱因。但是，也有一些头晕突如其来，让人意想不到——它常发作于体位或头位改变时，持续几秒钟就缓解了。

“如果你的眩晕或头晕有这个特点，那么，要及时就诊，但也不必过度慌张，认为一定是‘脑血管意外’等危急重症。或许，这是耳朵里边的耳石在‘作祟’，此病俗称‘耳石症’。”梁鸿田表示。

耳石症，医学上也叫“良性阵发性位置性眩晕”，是最常见的眩晕症。本病通常不会导致生命危险，一般只在头位改变的时候出现，如转头、低头、抬头、躺下、翻身等动作均可诱发。本病每次持续时间较短，多数情况下持续不超过一分钟，最长不超过数分钟。

“说起耳石症，它是生活中常见的一种小毛病，但发作起来真让人受不了。耳石是一种碳酸钙结晶，成分类似于‘结石’，能够感知重心变化，长在人体内耳的平衡器官里。”梁鸿田表示，如果耳石一不小心“离家出走”，脱落后因为头部转动，耳石“迷了路”，也会随之滚动，引发人们出现眩晕感和呕吐的症状。

熬夜族更须警惕

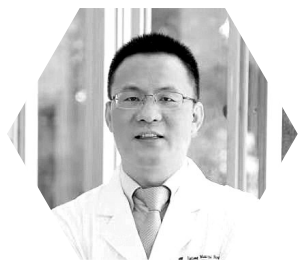
“一般来说，耳石症与心理压力、疲劳、长期失眠、外伤、剧烈运动或生理变化有一定关系，是一种发病率非常高的疾病。”梁鸿田解析说，过去耳石症较多是在中老年群体中出现，比如上述的何老太太就是其中一员。但是，伴随着熬夜族越来越多，长时间加班工作、使用电脑、熬夜追剧、频繁玩游戏、作息不规律、大脑疲劳，许多年轻人也得了耳石症。

值得一提的是，由于很多患者对于此病的认识不足，常把眩晕跟高血压、脑供血不足、颈椎病等疾病联系起来，为此恐慌不已。“不必担心。其实在临床上，此病有时也会被误诊为眩晕症、颈椎病，这是很正常的。疾病的判断和诊治需要一定的时间来明晰，专业医生会为患者进行综合判断。普通群众只需知悉，如果患者有眩晕反复发作的情况，尤其是症状与体位变化相关，则应该考虑是不是得了耳石症，可到各大医院就诊。”梁鸿田坦言。

需要注意的是，一旦患有耳石症，建议患者不要寄希望于自愈，而是应该尽快到医院的耳鼻喉科就诊，以免延误最佳的治疗时机。

本期聚焦

如何预防胆结石？听听咱厝医生怎么说



9月1日是我国第七个胆囊健康日。由于胆囊及胆管在人体内的位置排布很像数字“9”和“1”，因此每年的9月1日设为胆囊健康日。为此，记者特意采访晋江市医院（上海六院福建医院）消化内科医生李龙钦，让他给大家讲讲如何防治胆囊疾病，关爱胆囊健康。

勿让小结石变成“大烦恼”

伴随着健康知识的普及，不少人都对胆结石有个大致印象。比如，知道它是消化系统常见病、多发病，可诱发急慢性胆囊炎、急性胰腺炎、胆囊癌、胆管癌等疾病。但是，胆结石具体是什么意思，很多人却说不清。那么，胆结石真的是在肚子里长了石头吗？这个听起来略显奇怪的病，究竟是怎么发生的？普通人该如何预防？带着疑惑，记者走访了咱厝各大医院，相关医者表示，伴随着人们生活水平的不断提高，胆囊结石的发病率也在逐渐增加。

“胆结石，顾名思义，就是在胆囊里长了结石。”李龙钦介绍，胆囊并不产生胆汁，它是存储胆汁的仓库。胆结石的形成主要有两个原因，一是因为胆汁中成分异常，二是因为胆囊的运动功能异常。如果胆囊内有小结石，就容易卡在胆囊管或经胆囊管掉进胆总管。胆总管的出口非常狭窄，掉进的小结石很容易堵住胆总管而引起胆管炎、胰腺炎。胆管炎和胰腺炎都是非常严重的并发症，如果处理不及时甚至会危及生命。

莫轻视无症状的胆结石

日前，蔡大爷一家到晋江市医院（上海六院福建医院）进行体检。当体检结果出炉，报告书被交至蔡大爷手中时，医务人员告知其体内发现有胆囊小结石，建议其到院进一步就诊。

接过体检报告书后，蔡大爷并不当回事。他心想，“我怎么会有胆囊小结石？平时也没感觉到肚子疼等异样，而且就算有也不要紧，反正医生说结石还比较小。”没想到，就是因为心存侥幸，让蔡大爷后来得了急性胰腺炎。

随着时间的推移，一天早饭后，蔡大爷开始觉得肚子不舒服，以为是吃了冷食才导致胃不舒服，但是吃点胃药后疼痛感却没有得到缓解，反而加剧了。耐不住这突如其来的疼痛感，蔡大爷前往医院就诊，并接受了专业医生提出的下一步诊治方案。

预防胆结石注意这些事项

常听说不吃早饭会得胆囊结石，为什么不吃早餐会被胆结石盯上呢？

李龙钦解析，一方面，清晨胆囊没有受到食物刺激进行收缩，会使胆汁滞留在胆囊内。另一方面，空腹时间过长，胆汁内胆固醇过度饱和也会形成晶体析出。其他因素方面，女性比男性更容易患胆固醇性胆结石。年龄和遗传因素也与胆结石发生风险有关。其他疾病也会增加胆结石发生的风险，如肝硬化，以及代谢性疾病，如躯干肥胖、胰岛素抵抗、II型糖尿病、高血压和高脂血症等。此外，许多药物与胆固醇胆结石的形成有关。

“预防胆结石，要规律饮食，避免肥胖发生。首先，早餐要定时定量，少吃高油高热量的食物；其次，要建立健康的生活习惯，适度运动、多饮水；最后，减重者要注意控制减肥速度，不要盲目追求快速瘦身，否则容易使得胆汁比例成分失调，胆固醇更容易形成结石。总之，胆结石一定程度上是可以预防的，对于胆结石发生的高危人群应该定期检测，必要时早期治疗。无症状胆结石患者应该注意自我监测，如有预警症状时及时就医治疗。”李龙钦表示。

健康问答

高血压需要长期用药？

读者问：医生您好！我想请问下，高血压是否需要长期用药？

晋江市医院（上海六院福建医院）心血管内科主任、副主任医师、医学博士张登庆答：大多数关注自身健康的患者可能会想知道高血压是否需要长期用药。临床上，高血压患者通常需要按照医嘱长期服药。

高血压是一种常见的、发病率高、致残率高的疾病。建议在心血管专家的建议下，选用适当的降压药物，尽可能地保持血压稳定。

高血压患者应长时间口服降压药物来控制血压，不能自己停药或者是减量，否则会引起血压的波动，从而引起心脑血管疾病。

假如血压稳定或者偏低，特别是在气候温暖的情况下，可适当减少降压药的用量或者遵医嘱（即经医生综合判断允许后）暂停一小段时间，但要注意血压的变化。如果在正常的范围内，就可以停止使用降压药；如果有明显波动，就需重新口服降压药进行控制。

当高血压患者长期服药或者是间断服药时，在没有服用药物的时候，血压会有比较显著的升高，此时血压会有很大的波动，会引起血管壁的异常收缩和舒张，会对血管内皮造成损伤，最终会引起脑梗死、脑出血等症状。患者在知道高血压是否需要长期用药后，还应注意休息，尽量保持良好的情绪。

健康课堂

晚餐这样吃更健康

“早餐吃好，午餐吃饱，晚餐吃少”是目前公认的较为健康的饮食方式，然而，由于工作条件的限制，现代人往往早餐来不及吃，午餐吃得很随意，而晚餐吃得又过于丰盛。晋江市中医院脾胃病科医生王施君提醒：其实，晚餐吃得过饱或过饿，都容易导致多梦、肥胖、肠癌等多种疾病。

晚餐吃过饱易致病

“晚餐吃太多，对身体特别是脾胃不利。”王施君坦言，保障身体健康，现代人需注重培养健康饮食的习惯。

首先，晚餐过量食用食物，更易发胖。人们晚上一般活动较少，热能消耗很低，多余的热量在胰岛素的作用下大量合成脂肪，逐渐使人发胖。因此，中老年人晚餐宜清淡，晚餐摄入的热量不应超过全天总热量的30%，这对于防止和控制发胖有益。

如果中年人长期晚餐过饱，反复刺激胰岛素大量分泌，往往造成胰岛素β细胞提前衰竭，进而发生糖尿病。

此外，肠癌的发生也与晚餐过量有关。如果你一天当中的大部分食品都是在晚餐吃下的，加上夜里活动量少，必然有一部分蛋白质不能消化，也有小部分消化产物不能吸收。这些物质在大肠内受到厌氧菌的作用，会产生氨酶、氨、吲哚等有毒物质，这些有毒产物可增加肝肾的负担和对大脑的毒性刺激。睡眠时肠蠕动减少，又相对延长了这些物质在肠腔内停留的时间，促使大肠癌发病率增高。

王施君提醒市民朋友，晚餐过饱也会引发多梦，让人睡眠质量下降。晚餐吃太多，容易使鼓胀的胃肠对周围器官造成压迫。而且，胃肠、肝、胆、胰等在饱餐后的紧张工作会产生信息传给大脑，使大脑相应部位的细胞活跃起来，一旦兴奋的“波浪”扩散到大脑皮质的其他部位，就会诱发各种各样的梦，噩梦常使人感到疲劳，久而久之，会引起神经衰弱等疾病。

不宜太晚进食

“据研究，尿结石与晚餐时间太晚有关。这是因为尿结石的主要成分是钙，而食物中含的钙除一部分被肠壁吸收利用外，多余的钙全部从尿液中排出。人体排尿高峰一般在饭后4~6小时，而晚餐吃得过晚，人们大都不再进行活动，而是上床睡觉。因此晚餐后产生的尿液就会全部潴留在尿路中，不能及时排出体外，这样，尿路中尿液的钙含量也就不断增加，久而久之就会形成尿结石。”王施君解析说。

一日三餐是人类逐步进化后总结出来的科学吃法，胃部食物大概4~6小时左右排空一次，三餐一般是每隔4~5小时左右吃一次，这样既让人没有饥饿的感觉，又保证营养物质对身体各器官的供应。“在不暴饮暴食或过分节食的基础上，我们也建议大家三餐饮食时间要做到有规律。”

亲/子/驿/站

萌娃参观伞都馆

本报讯 为了开阔小朋友的视野、锻炼他们的绘画能力，日前，晋江经济报亲子驿站组织安海、东石片区的亲子家庭到中国伞都产业馆（以下简称“伞都馆”）了解雨伞如何制作，同时，现场还有DIY雨伞环节。

当天，晋江市伞业行业协会秘书处工作人员为亲子家庭热情地介绍伞都馆的情况。她说道，“全球三把伞，一把东石造”。目前，东石共有制伞企业400多家，年产各类成品伞近6亿把，伞业产值超百亿元，是全国最大的伞具制品及制伞原辅材料生产和出口集散地。同时，她还耐心地向大家讲解雨伞的制作过程。

从冷压钢板、槽骨冲件，到最后的缝伞、包装，小朋友初步了解了伞的制作过程，惊叹一把小小的雨伞竟有如此烦琐的制作过程。与此同时，现场工作人员还为小朋友展示各种特色雨伞，有极光伞、破窗伞、水枪伞等。“哇，极光伞真漂亮，我要撑撑看。”“这里还有国风伞。”“各种各样的伞，五花八门。”小朋友看到各式各样的伞后，纷纷发出感叹：没想到雨伞有这么多款式。

值得一提的是，雨丝梦实业有限公司为广大小朋友提供彩绘用的雨伞。每个小朋友拿出画笔，一笔一画勾勒出自己的梦想，绘出自己的童真童趣，绘出美好生活，让原本普通的雨伞在画笔和色彩的搭配下变得不一样。不一会儿，一幅幅动人的景象、美丽纷繁的图案都一一呈现在伞面上，有漂亮的花园、美丽的海底世界、可爱的小动物、栩栩如生的奥特曼等等。

活动在欢声笑语中落幕，小朋友享受了彩绘雨伞带来的乐趣。本次活动，深受亲子家庭的称赞和好评。

家长感言

萧景睿家长：小朋友很喜欢画画，知道要开展一场绘画活动，我们第一时间就报名参与。在彩绘环节，小朋友认真地选色，一笔一画地勾勒出自己想要的图案，作为家长便忍不住要拍照记录美好时刻。

王馨悦家长：这次参观伞都馆活动组织得特别好。活动现场既有专业的讲解员讲解制伞的过程，还有彩绘雨伞环节，让小朋友对雨伞有深刻的认识和了解。同时，也让他们明白制作一把伞是需要很多道工序的。

蔡宏儒家长：每次参加晋江经济报亲子驿站的活动都有惊喜，这次也不例外。当小朋友看到各式各样的雨伞后，两眼放光，并惊叹原来雨伞竟然有这么多种类。

亲子家庭集体观影

本报讯 为了让亲子家庭度过美好的暑期生活，日前，晋江经济报亲子驿站组织陈埭片区的亲子家庭开展一场观影活动，吸引众多亲子家庭参与。

当天，亲子家庭早早来到影院门口等候电影的开始。当工作人员喊道“检票啦”，亲子家庭便有序地排队走进电影院，快速找好自己的位置。随着电影音乐的响起，一场观影之旅正式开启。小朋友专注地盯着大屏幕，观看《青蛙王子历险记2》，生怕错过任何细节。该影片用王子变青蛙的童话故事，给大家展现一段精彩刺激又妙趣横生的冒险旅程：王子赛维为寻找好友凡迪卡，在精灵王国被变成了小青蛙，变身后的赛维用他的机智勇敢帮助精灵逃出困境，并解救同样被变成青蛙的凡迪卡。他们齐心协力赶跑大反派蛙王，守护了精灵王国的和平。

“顶呱呱、顶呱呱，送给亲爱的蛙王。”幽默风趣的赛维大声地唱歌，引得小朋友哈哈大笑。同时，电影里的赛维王子坚定、坚持、坚守、不怕困难、勇敢拼搏的精神，让小朋友深受感染；赛维王子与凡迪卡深厚的友谊，也让小朋友深感震撼。“妈妈，我长大后也要像赛维王子那样勇敢。”观影结束后，不少小朋友意犹未尽，坐在影院里，迟迟不肯离开。不少家长表示，此次观影活动，既增进了亲子感情，又开阔了小朋友的眼界。还有家长认为，通过观看影片，让小朋友学到很多课本以外的知识，认识到友谊的珍贵。

我是小小烘焙家

本报讯 为了锻炼小朋友的动手能力，让其享受制作美食的乐趣，日前，晋江经济报亲子驿站组织陈埭片区的亲子家庭到长富牛奶（青阳馆）开展一场“DIY蛋挞”活动。

活动现场，长富牛奶（青阳馆）相关工作人员耐心地讲解制作蛋挞的相关环节、注意事项。随后，小朋友在家长的帮助下，将长富巴氏鲜奶、细砂糖、鸡蛋、淡奶油倒入盆中搅拌均匀。“妈妈，要搅拌多久？”“爸爸，原来制作蛋挞要这么费劲。”……小朋友边询问边搅拌。紧接着，小朋友将制作好的蛋挞液小心翼翼地倒在蛋挞皮里。

工作人员将小朋友制作好的蛋挞放入烤箱中。在等待蛋挞烘焙的时间里，长富牛奶工作人员为小朋友精心准备了互动游戏——齐心协力赢牛奶。“牛奶要怎么加热？”“选购牛奶需要注意哪些？”……面对工作人员的提问，亲子家庭踊跃举手、积极回答，答对了还能赢取一瓶鲜奶。

值得一提的是，现场的才艺展示环节深受小朋友喜爱。溪边幼儿园的丁金铭小朋友为大家带来精彩的武术表演，引得家长拍手称赞。现场，小朋友集体合唱《采蘑菇的小姑娘》，看到小朋友站在台上大声地歌唱，家长赶紧拿出手机拍照记录美好瞬间。

滴答滴答滴答……漫长的等待之后，小朋友的蛋挞终于出炉了。随着蛋挞的香气扑鼻而来，小朋友已经迫不及待想要品尝。“太好吃了！”“真美味！”小朋友吃着自己制作的蛋挞，觉得特别美味、特别香。活动结束后，长富牛奶为每个小朋友送上一份伴手礼，大家满载而归。通过制作蛋挞活动，不仅让小朋友对蛋挞制作过程有了一定的了解，让他们在玩中学、学中玩，而且提高了他们的动手能力，让他们体验制作美食的快乐。

本版由本报记者吴清华、唐淑红采写