

89岁老人差点晕倒的背后是直立性低血压

医生提醒：老年人头晕跌倒无小事，明确病因是关键

□记者 岑瑜

在日常生活中，您是否平卧和坐着时正常，站起来就感觉眩晕，视物旋转、眼前发黑，甚至晕倒。89岁的乔老伯(化名)4天前就差点摔倒在地。家人带他到舟山医院中西医结合老年医学科就诊。医生查阅病史后发现，老人半年前就开始头晕，其间反反复复，当天检查发现其站立时血压特别低，同时还有心动过缓和冠心病、颈内动脉斑块等情况。医生最终确诊老人是直立性低血压，病因之一是其长期服用治疗前列腺增生药物。

直立性头晕，是人体血管自身调节功能紊乱引起的。一般是由坐位或卧位改变为直立位时出现的症状。常见于直立性低血压、姿势性心动过速综合征，也可见于血容量不足、出血、自主神经疾病、双侧前庭病、直立性颤抖、良性阵发性位置性眩晕、持续性姿势-知觉性头晕、心脏疾病等。

“因直立性低血压引发的晕厥就是直立性低血压性晕厥。这个病的特点是收缩压躺着时在正常范围内，但人一旦站起来，收缩压就会下降20个毫米汞柱以上，舒张压下降10个毫米汞柱以上。”舟山医院中西医结合老年医学科主任刘芳表示，这种病在老年人中非常常见，尤其是口服治疗前列腺增生药物的老年人。

“这些药物的其中一个副作用就是会出现直立性低血压。”刘芳说，另外乔老伯还患有肾功能不全、肺结节、睡眠障碍、高尿酸血症等疾病。

对于老年人来说，直立性头晕或眩晕常见的原因就是直立性低血压。国外研究统计65岁以上的老年人20%有直立性低血压，75岁以上则达到30%。“这是因为随着年龄的增长，老年人血管压力感受器反应下降，血管顺应性降低，前庭交感反射衰减，直立时血液淤积于内脏或下肢，不能及时通过代偿性反射来增加外周循

环阻力、静脉回流量和心输出，因而导致血压下降，不能维持正常的脑血流灌注而出现头晕、眩晕、站立不稳或跌倒，随时可能出现意外。

刘芳建议老人，尤其是有前列腺增生且在服药的，起身动作一定要慢，防止站起来以后血压调节不良、血压下降引起晕厥，“尤其是起夜，家人一定要小心陪护，因为治疗前列腺增生的药都是在睡觉前吃，那么患者起夜出现直立性低血压的风险就会大大增加。”

此外，有睡眠障碍的老人在睡觉前服用相关药品后，会出现肌无力的情况，也容易跌倒。“老年人头晕跌倒无小事，伴随骨折、脑外伤、脑出血等风险，因而先要明确病因加强预防，上述两类老人起夜就特别要引起家人的重视。”刘芳提醒。

延伸阅读

日常防治直立性头晕 我们要注意哪些呢？

1. 多喝水，每日饮1.5~2L水(有心功不全、肾功能不全的患者除外)；
2. 适当增加食盐摄入量，建议6~10g/d(有心功不全、肾功能不全的患者除外)；
3. 适当运动增加肌肉力量，但不建议剧烈运动；
4. 避免高温环境，如热水洗澡、桑拿及剧烈运动；
5. 对伴有仰卧位高血压的患者，睡眠时适当抬高头部；
6. 使用压力衣物，如腹部加压及长筒压力袜；
7. 少食多餐，避免餐后低血压，餐后2h内尽量不要运动；
8. 注意药物引起的体位性低血压，如抗高血压药、抗抑郁药、抗胆碱药、类多巴胺药或血管扩张药等。

春节期间 还在康复训练的患者 需注意啥？

来听听市中医院康复科和脊柱科专家建议



□记者 岑瑜 通讯员 石冰沁

57岁的邵大伯(化名)上个月刚得了脑梗，幸亏发现及时，经过治疗已康复出院，但他的右手不如发病前灵活，拿东西颤颤巍巍的。他在市中医院进行了大半个月的康复治疗，右手功能恢复了许多。邵大伯想离开医院几天，回家跟家人过年团聚，他想知道自己春节期间需要注意些啥，才不会耽误下一步的诊治。

记者采访了市中医院康复科主任姜波。他告知，在康复科训练的患者，春节期间首先要在饮食上多注意。“如中风患者，大多存在着血脂高、血糖高、血压高等情况，因此要尽量控制吃肉喝酒，不要加重病情。”

另外，患者住在医院时会有医护人员照看，但过年回家后，就有可能依从性没有这么规律，出现忘记服药、量血压、测血糖等，“患者需要坚持有规律吃药、量血糖和血压。在进行康复训练的患者中，有的存在功能障碍，如行走不稳等，他们在家就需要防止摔倒，以免加重病情。”姜波表示，在医院治疗时，医护人员都会关注这类患者的活动情况，患者在家休息也应该每天给自己安排训练时间。“一些行动不便的老年人，家人要给其多翻身，防止压疮等，同时还要做好保暖工作。最重要的是随时关注病情，一旦病情有变化要及时来医院。有些老人的身体机能差，稍拖延，就会错过最好的治疗时机。”

此外，春节假期，容易犯颈椎病和腰椎间盘突出。记者从市中医院脊柱科了解到，每年春节过后，就会出现腰椎病患者就诊小高峰。“这是因为春节假期很多人容易久坐，如搓麻将、追剧等。”该科主任周成洪表示，有颈椎病、腰椎病人群，首先提醒的是年前打扫卫生时要预防跌倒，尤其是擦窗。“这段时间医院已陆续接诊了好几个因为年前打扫卫生摔伤的患者，他们大部分是腰椎骨折，严重的会致瘫痪。”

周成洪还提醒，有腰椎疾病的患者不要久坐，要时不时起身运动一下。而有颈椎疾病的患者，春节假期注意不要长期伏案，比如长时间看手机，躺在床上看电视，这些时候头曲着，很容易引发颈椎疾病。“还要提醒老年人在过年过节串门时，注意防摔。因为不少老年人患有骨质疏松症，摔一跤往往后果比较严重。“现在我们科室40张病床都满了，患者大部分是老年人。”

18岁男孩竟长了一张“鸟嘴”

医生：不要忽视孩子的牙齿问题而错过最佳矫正期

□记者 岑瑜 通讯员 唐再培

经过两年的矫正，现年18岁的小郑(化名)嘴型渐渐恢复了正常。而原先他有一张“鸟嘴”。

两年前，小郑因牙痛了好几天，去市口腔医院就诊。医生检查发现其前面4颗牙蛀了，更甚的是牙列不齐很严重，因长期不良生活习惯导致上牙弓尖圆突出，下牙弓后缩，嘴型成了一张“鸟嘴”，严重影响颜值。医生建议其在补牙后进行牙齿矫正，并对其下牙弓进行扩弓，且下颌朝前导。

市口腔医院正畸科医生侯燕琴表示，牙齿不齐，口腔医学上又叫牙列拥挤，是青少年最常见的口腔牙量骨量不调类错颌畸形。牙量骨量不调受遗传与环境两方面的影响，遗传因素主要随着人类进化，肌肉、颌骨的退化速度比牙齿快，导致有些人出现了牙列不齐、龅牙、露龈笑等问题，严重影响颜值。环境因素包括不良生活习惯和一些病理因素，比如“一些人喜欢咬手指、舔牙齿，病理性鼻子不透气、口呼吸的小朋友可能会渐渐地出现牙列拥挤等不同类型的错颌畸形。”

侯燕琴告诉记者，有研究表明，我国儿童青少年的错颌畸形患病率约为67.82%，其中6~11岁为牙齿问题的高发期，患病率为71.21%。排列不齐的牙齿易发生龋病和

牙龈炎等，也会影响发音、吞咽、咀嚼等功能，严重者更会影响颜值，甚至妨碍心理健康。而牙齿矫正(口腔正畸)，是通过给患者规范戴不同类型的矫正器，并施加外力使牙齿移动，达到重新排列的目的，如此对牙体、牙槽骨和牙齿神经无损伤，更不会使牙齿变松、脱落，是目前解决牙齿排列不美观问题最安全、最有效的治疗方法。

什么情况下需要进行牙齿矫正？侯燕琴介绍，出现牙齿不齐、牙列拥挤、牙齿易位萌出、开颌、反颌、深覆颌、深覆盖、牙齿稀疏等常见牙齿错颌畸形情况，就可以考虑进行矫正了。

她建议，孩子在上小学之前最好进行一次正畸专科检查，如发现“地包天”、严重颌骨发育不协调等问题，应早治疗。“对于一般的牙列不齐问题，最佳矫正期是青少年(12~16岁)阶段，因这个时候乳牙已基本换完，牙齿畸形开始显现。青春期的孩子牙齿移动中牙槽骨改建快、可塑性强，牙齿移动后容易稳定，效果最显著，往往能起到事半功倍的效果。错过了这一黄金期，成人也是可以进行牙齿矫正，但时间上就会有一定的滞后性。”

据了解，一般牙齿矫正需要二三年，但也会因畸形难易程度而有所变化，不能一概而论。“简单病例也许半年就可以结束治疗，但对于需要双期矫正的情况，治疗四五年以上的也有。”