

头晕失眠腰腿疼……这些症状看似不同 但首诊最好都挂这个科

核心提示：在日常生活中，有些人常将精神病与神经病混为一谈，其实精神病与神经病是不同性质、有着根本区别的两种疾病。通常人们所说的“犯神经”其实是指“犯精神病”。而神经病是指神经系统的任何部分（例如大脑半球、小脑、脑干、脊髓、脊神经等）因为感染、外伤、中毒、变性等原因引起了结构和功能的改变的一类疾病。到底出现哪些症状就要去看神经科？对此，中山大学附属第一医院神经科副主任兼神经三科主任黄海威教授给出了权威解读。

本文指导专家：中山大学附属第一医院神经科副主任兼神经三科主任 黄海威教授

神经系统支配人的一切活动，从头到脚、从里到外都涉及到，所以神经系统疾病是很广泛的一种疾病。当人们出现记忆力减退、讲话不清楚、视觉方面问题、吞咽问题、肢体活动异常如肢体麻木疼痛、大小便失禁、头晕头疼、手脚没力、腰腿痛甚至包括焦虑、抑郁、睡眠障碍等症状，都可以来神经科挂号，尤其出现头晕头疼、失眠、腰腿疼这些问题，最好首诊选择神经科。

头晕和眩晕易搞混 区分方能对症治疗

患者头晕，医生也头晕。一个头晕患者看个病，至少要跑三个科室，先是耳鼻喉科，再到骨科，最后是神经科……虽然一般大医院的相关科室都收治头晕眩晕患者，但一直以来国内都缺乏一个对于头晕或者眩晕的诊断流程规范，医生和患者都容易一起“犯晕”。对此，黄海威教授详细解释：“头晕是临床上非常常见的一种症状，一般我们讲的就是头重脚轻的感觉，主要跟脑部供血供氧相关，有可能是因为脑部本身的疾病，也有可能涉及到全身系统疾病包括了心血管疾病、呼吸道疾病甚至包括了胃肠道疾病等。一般人出现头晕后不像医生一样有专业知识去鉴别，因此看头晕先来神经科挂号没有问题。”

他进一步指出，神经科还有一种跟头晕相似的症状即“眩晕”，眩晕跟头晕的区别在于患者对空间位置的错觉从而引起自身的或者周围物体运动的一种幻觉。眩晕分两大类：一大类临床上跟中枢神经系统病变有关。比如后循环缺血引起的眩晕，还有一类跟耳鼻喉相关，如梅尼埃病、良性位置性眩晕。在临床上如果碰到此类比较严重的眩晕，通常会安排做一些检查如头颅

CT、磁共振或者请有关科室进行一些鉴别。另外，如果是一种突发的头晕或者持续时间比较长的头晕或者除了头晕外还伴有其他的一些神经系统相关症状，他建议要尽早去神经科就诊以排除是否有脑血管病、颅内肿瘤或者其他感染性疾病。

失眠在神经科常见 注意这几点 保你不再数绵羊

每天7个小时的睡眠必不可少，但对大多数人来说，失眠却已成了如今生活中的常客。按统计，全球有23%的人有不同程度的失眠。睡眠是保证人体健康活动的必要的生理现象，失眠会引起人体改变如日常认知能力下降、注意力不集中、思维障碍、工作能力下降；另外，对人体免疫系统也会造成直接影响，长期失眠会患病，还能引起自主神经功能改变，而对于青少年来说，失眠对大脑发育也会造成一定影响。

黄海威教授说：“失眠是一种常见症状，原因主要有三大类：一类因为身体的各种疾病引起失眠；一类因心理精神因素引起失眠；还有一类因为自身不良习惯引起的失眠，比如药物滥用、过度酗酒等。其他的一些失眠不外乎一些外界因素比如去到异地对环境不适应等。”他同时也特别强调，失眠的规范性治疗重点在于药物使用，失眠患者最好在专科医生的指导下用药，同时要处理好药物治疗和非药物治疗的关系，处理好失眠和一些共病的关系，因为很多疾病本身也会引起失眠，在治疗失眠同时，也要关注躯体疾病的治疗。

如何更好地预防失眠？黄海威教授给出了几点建议：首先，一定要克服引起失眠的不良习惯比如在晚上睡觉前避免剧烈活动，其次，要避免过度疲劳。另外，临床上发现一些失眠患者有不好的作息习惯，比如熬夜后补睡，他建议即使再晚睡，也要尽量

按规律早起，投入到第二天活动。同时，他也建议大家要注意日常寝具状况，床的软硬度、枕头高低、睡眠的位置都会影响睡眠。

老年人、成长期的小孩子以及本身有腰腿痛的人群都不适合太软的床垫，此类床垫容易下陷，不利于脊柱生长发育以及疾病预防。一个合适的枕头高度主要是看人体平卧后，颈椎跟肩膀是否保持水平。从生理学角度，睡眠的位置也会影响睡眠质量，他主张睡觉的时候头朝北脚朝南，顺着地球磁场的方向，更有利于睡眠。

患者去神经科就诊通常是出现了这些症状

黄海威教授指出，临床上神经科常见的跟白领相关的症状一个是颈痛，一个是腰腿痛。而这些症状出现的原因主要跟白领的工作性质有关，疼痛也是由于长时间伏案工作导致。当白领开始出现上肢疼痛麻木，进而就会由颈部疼痛影响到上肢到手指，另外除了颈椎外，腰椎的活动量也不小，腰部疼痛放射到下肢到足底，就是所谓坐骨神经痛。出现这种情况，神经科医生通常会建议患者去做颈椎、腰椎的核磁共振检查，会比较明确的反应颈椎腰椎的病变以及颈椎腰椎与神经的关系，如果压迫严重，还要考虑脊柱外科处理问题。

他补充说，还有一种症状在神经科也常见，叫“职业手”，跟“鼠标手”类似，主要是因为白领长时间固定一种姿势，肢体的血液循环也会受到影响出现手指痉挛，进而引起的神经病变比如弹钢琴的不会弹了，拿鼠标的拿不动鼠标了。出现以上情况，通常单纯疼痛或者疾病早期，只要避免不良姿势、改变不良习惯、及时通过使用药物治疗，都可以得到缓解。据健康网

苏打水可改变酸性体质？ 看完这个你就明白了



常看到这样的宣传词语：“苏打水呈弱碱性，他是碳酸氢钠元素的水溶液，含有弱碱性，医学上说内服可综合人体内的酸碱平衡，改变酸性体质。”那么，到底是不是有这样的作用呢？苏打水又有怎么样利于健康的效益？带着这样的问题我们下面来聊吧！

人体内酸碱永远处于平衡状态，无法通过饮食调节

事实上，人体的消化系统自身能够精密地控制酸碱平衡，在正常人体内，酸和碱是永远处于一个动态平衡的状态。比如不论是什么食物，吃到胃里都会变成酸性的，因为胃酸是含0.2%—0.4%盐酸的强酸。当食物从胃进入肠道，又会被碱性的肠液影响，变成碱性的。酸碱度不同的食物无法改变人体体液的酸碱度。

下面我就直接说说苏打水对身体有益的作用

1. 苏打水有助于尿酸排泄从而防治高尿酸血症或痛风的作用。

尿液的pH值与尿酸盐的溶解度有关，当pH值在5.0时，每分升能溶解尿酸盐60mg；pH值在6.0时，尿酸盐可有220mg溶解；pH值在6.6时，几乎所有的尿酸盐是溶解状态。但大部分痛风患者尿液的pH值常较低，增加碱性食物的摄入，使尿液pH值升高，有利于尿酸盐的溶

解。

2. 苏打水有利于养胃，因为对于胃酸分泌过多者，苏打水能中和胃酸；如果胃酸分泌较少的话，长期饮用苏打水也会造成伤害。

如何选购健康的苏打水

其实，苏打水(这里主要指含有“小苏打”即碳酸氢钠的水，在水中呈碱性)对很多人来说还是很陌生的。首先看瓶身的配料，只有水和“碳酸氢钠”；再一个看它的营养成分表，碳水化合物的含量应该是零。很多商家为了使其有很好的口感会加一些甜味剂(如阿斯巴甜、安赛蜜也指AK糖)和香精。此外，还有小部分产自高原地带的天然“苏打矿泉水”，能喝到这种就再好不过了。

当然，也有部分品牌还直接添加了白砂糖，看营养成分表的碳水化合物含量就知道添加了多少克的糖，这类苏打水对于痛风患者及特殊人群来说，喝了不仅对身体无益反而对病情雪上加霜；它跟普通的甜饮料几乎没什么区别。再一个，如果看到配料当中出现更多的内容时，就该考虑要不要喝了。

据健康网

怕上火！就按3个“降火穴”

夏天天气干燥，又加之气温高，人很容易上火。很多人会吃很多降火的凉茶或者食物，其实，小编有个更实用简单的方法——按身体的“降火穴”。

“降火穴”之一——合谷穴

合谷穴就是我们常说的虎口。合谷穴属手阳明大肠经，中医讲“肺与大肠相表里”，如果有牙疼、耳鸣、眼睛红肿、鼻出血、头痛、咽喉肿痛、便秘、发热、口干，或者脸上的青春痘一个接一个不停地往外冒，就可以按合谷穴来消消火。

这个穴位按摩起来比较方便，没有固定的次数，有空的时候按一下就可以了。

“降火穴”之二——内庭穴

内庭穴是足阳明胃经的荥穴。荥穴可以说是热证、上火的克星。如果有口臭、便秘、咽喉肿痛、牙痛、腹胀、吐酸水等不适时，可以多按内庭穴。



内庭穴是在第二脚趾和第三脚趾之间的缝隙交叉处，每天早晚用大拇指点揉100次即可。

“降火穴”之三——太冲穴

太冲穴位于大脚趾和第二个脚趾之间的缝隙向上1.5厘米的凹陷处。由于它属于足厥阴肝经，因此

对肝火旺盛带来的上火症状效果非常好。如果把手放在太冲穴上，稍用力就会感觉非常痛，说明肝火比较旺盛，那更要多按摩这个穴位。

具体的做法：在按摩太冲穴前，先用热水泡脚约10分钟，然后用大拇指从下向上推揉3分钟即可。

据健康网

比吸烟更致癌的习惯你占几个

即使不吸烟的人在日常的生活中或许也有一些和吸烟同效的坏习惯，这些坏习惯说不定对身体的危害比尼古丁更大。

1. 常吃肉

肉食系的人注意了。美国某专门研究细胞内代谢的杂志称，常食动物蛋白的人相对而言寿命更短，死于癌症的概率也高4倍。这与烟民死于癌症的概率几乎相同。因此，不要只摄入动物蛋白，也应适当地摄入植物蛋白。

2. 长时间看电视

或许会有很多人不相信“为什么看电视和吸烟一样对身体不好呢？”当然了，电视本身没有问题，有问题的是长时间看电视。

澳大利亚昆士兰大学的某个调查显示，吸一支烟会减少约11分钟的寿命。而即使是不吸烟的人，过了25岁，每看一小时电视寿命会缩短越21.8分钟。这是因为长时间保持坐姿也是患癌症和心脏疾病的原因。

3. 常喝碳酸饮料

根据美国的某个健康调查可以知道，一天喝约一杯(237ml)碳酸饮料会使免疫细胞老化约2年。要是每天喝两杯半(592ml)，端粒(染色体末端的重复序列)会老化约5年，这与吸烟是相同的效果。

因此渴的时候最好是选择无糖的茶或者水。正如以上所介绍的，虽然都是些小习惯，其带来的危害却不容小觑。

据健康网