

上班族的 めまいは こうして治す 头晕 治疗书

[日] 石井正则 ● 著 周小宁 ● 译

头晕眼花耳鸣重听，工作的人压力大，
吃不好睡不好还受气，赶紧找出原因解救头晕吧！



- 简单找原因
- 形象举实例
- 快速做检测
- 详解治疗法
- 按图做运动
- ★ ○ 头晕轻松就搞定

上班族的 头晕 治疗书

100

1. *Journal of the American Medical Association*, 2000; 283: 2689-2696.



100





上班族的 头晕治疗书

[日] 石井正则●著 周小宁●译

著作权合同登记号 桂图登字: 20-2010-100号

MEMAI WA KOUSHITENAOSU © 2006 Masanori Ishii

Original Japanese edition published in 2006 by FUTAMI SHOBO Publishing Co., Ltd.

Simplified Chinese Character right arranged with FUTAMI SHOBO Publishing Co., Ltd.

Through Owls Agency Inc. and Beijing SMSQ Culture Communications Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

上班族的头晕治疗书 / (日) 石井正则著; 周小宁译. —南宁: 广西科学技术出版社, 2012
ISBN 978-7-80763-788-2

I. ①上… II. ①石… ②周… III. ①眩晕 - 治疗 IV. ① R764.340.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 062937 号

SHANGBANZU DE TOUYUN ZHILIAO SHU

上班族的头晕治疗书

作 者: [日] 石井正则

责任编辑: 刘 杨

版权编辑: 李琼兰

责任印制: 韦文印

翻 译: 周小宁

策 划: 陈 瑶

版式设计: 卜翠红

责任校对: 曾高兴 田 芳

出 版 人: 韦鸿学

社 址: 广西南宁市东葛路 66 号

电 话: 010-85893724 (北京)

传 真: 010-85894367 (北京)

网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771-5845660 (南宁)

0771-5878485 (南宁)

在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 中国农业出版社印刷厂

地 址: 北京市通州区北苑南路 16 号 邮政编码: 101149

开 本: 880mm × 1240mm 1/32

字 数: 70 千字

印 张: 4.5

版 次: 2012 年 6 月第 1 版

印 次: 2012 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80763-788-2/R · 228

定 价: 22.00 元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-85893724 85893722



眩晕的人会有昏昏沉沉、晕头转向、好像被吸进深洞里的感觉、站起时眩晕等各种表现。这些不适症状还会让人产生“是不是背后藏着什么严重疾病”的焦虑感。

由于不知道它什么时候会发生，所以患者总提心吊胆，给日常生活带来很多不便。

眩晕的症状多种多样，病因也各有不同。其中也包括大脑或中枢神经出现异常，有可能影响生命的情况，所以决不能轻视。但另一方面也可能是由于睡眠不足、过度疲劳、自主神经失调、更年期综合征、过度摄入咖啡因等引发的。

要了解产生眩晕的真相，我们必须判断问题出在耳部、大脑和神经、全身性疾病、心理疾病，还是生活习惯。

但是，很多眩晕患者去医院检查的结果是没有任何异常，因此也就没有继续治疗，只能长期忍受不适的症状。这是因为发生眩晕的原因和原理并不是那么简单。

大脑神经或耳部疾病致病的情况下比较容易找出病因，只要着重治疗这些疾病即可。但因为自主神经功能异常、精神压力导致生活不规律等引发的眩晕却很难找出病因，并且同时有多种病因的人也不在少数。所以许多人都无法摆脱眩晕的困扰。

也就是说，导致眩晕的病因并不只有身体上的疾病。难以查出病因的眩晕，通常是精神因素造成的。当睡眠、心情、休养、运动等生活问题没有把握好时，就容易出现眩晕。尤其是由精神压力导致的心理性眩晕经常久治不愈，所以需要进行多方面的治疗。

眩晕的背后，往往隐藏着因日积月累的精神压力而导致的抑郁症状。我们不要因为眩晕就变得神经质，必须学会应对精神压力。

本书将围绕眩晕的病因，对检查和治疗、日常生活中的注意事项、精神压力的消除等进行浅显易懂的介绍。

希望本书能让读者了解引起眩晕的原因，并协助大家找到合适的治疗方法。让读者认识到在日常生活中以自己的方式对抗疾病的重要性，学会发现生活中的小小幸福。

石井正则

二〇〇六年春

序章 眩晕的真面目

○ 眩晕的4种症状	2
○ 了解自己产生眩晕的原因很重要	3
很多眩晕查不出原因	3
○ 为什么会出现眩晕	5
引发眩晕的4个主要原因	5
自主神经的失调和心理疾病不容忽视	6
○ 即便是暂时的眩晕也有可能危及生命	7
这种时候立刻去医院	7
○ 有效的眩晕处理法	11
病人昏倒，要立刻叫救护车	11
静养之后，慢慢地做复健	11
○ 大医院联合小诊所，治疗更顺畅	12
一头钻进大医院并非上策	12

第1章 你的眩晕是哪一种

病例1 美尼尔氏综合征·轻度	16
眩晕、恶心和耳鸣 工作和家庭的压力就是元凶	16
病例2 美尼尔氏综合征·重度	18
每逢周末便被救护车送走的眩晕、重听患者	18
病例3 良性阵发性位置性眩晕	21

突如其来的剧烈旋转性眩晕，用Epley法治疗	21
病例4 自主神经失调症	23
更年期的眩晕有时是因为自主神经失调	23
病例5 工作狂	25
埋头工作、认真负责的人容易患上的工作狂眩晕	25
咖啡因引起的眩晕	27
病例6 抑郁症	28
眩晕患者承受的压力经常会导致抑郁症	28

第2章 什么疾病会导致眩晕

【因耳部疾病引发的眩晕】	32
○ 受精神压力影响的美尼尔氏综合征	32
眩晕并不等于美尼尔氏综合征	32
美尼尔氏综合征的症状	33
美尼尔氏综合征诊断标准	35
耳鸣、重听不断反复，可能演变为美尼尔氏综合征	36
换季时容易发病	36
美尼尔氏综合征的病因	37
治疗美尼尔氏综合征，去除精神压力很有效	37
○ 头部在特定位置发病的良性阵发性位置性眩晕	38
特定头位时发生的不超过数十秒的剧烈眩晕	38
问题出在内耳的三半规管和耳石器上	38
○ 会突然产生剧烈眩晕的前庭神经炎	40
伴随着恶心的突然剧烈眩晕	40
病因貌似病毒感染	40

○ 快速恶化的高度重听有可能是外淋巴瘘	42
小动作是发病的罪魁祸首	42
特征为病情急速加重	43
○ 耳病很久后突然发生眩晕的迟发性内淋巴水肿	44
耳病10~20年后突发眩晕	44
○ 即使眩晕好了却还会重听的内耳炎	44
内耳炎种类不同愈后不同	44
○ 带状疱疹膝状神经节综合征（Hunt 综合征）	46
面部神经麻痹伴有眩晕	46
【因大脑神经疾病引发的眩晕】	49
○ 眩晕、麻痹是脑梗死等脑部疾病的警钟	49
脑血管异常引起的眩晕	49
椎-基底动脉供血不足引起的眩晕	50
○ 持续的单耳痛、眩晕，可能是听神经瘤	51
症状表现因人而异	51
○ 剧烈的眩晕可能源于脑部疾病	53
血压、血脂高的人容易发病	53
【因全身性疾病引发的眩晕】	55
○ 糖尿病引起的眩晕	55
糖尿病可并发眩晕	55
○ 自主神经失调症引发的眩晕	56
自主神经的紊乱引起各种症状	56
健康调查表	58
○ 错误的节食会导致咽鼓管异常开放	60
恶性节食会给大脑和身体造成负担	60
○ 更年期综合征引起的眩晕	61

同时面临身体变化和生活变化的时期	61
先进行妇科检查	62
【因心理疾病引发的眩晕】	64
○ 抑郁导致的无法摆脱的眩晕	64
在紧张状态中求生存的现代生活	64
咨询精神科、心理科的专业医生	65
【因生活习惯引发的眩晕】	66
○ 工作狂时代的咖啡因眩晕	66
眩晕与咖啡因的关系	66

第3章 眩晕的检查、治疗和日常生活的注意点

○ 眩晕的检查是这样进行的	72
在医院进行的一般性检查	72
眩晕检查中最重要的是眼震检查	72
检查平衡功能	73
检查自主神经的紊乱	74
○ 眩晕的药物治疗	75
能缓解眩晕症状的药品	75
正确面对药物	77
○ 物理疗法对于良性阵发性位置性眩晕很有效	79
使用耳石复位法进行治疗	79
○ 日常生活中需要注意的事项	79
努力去除6个S	79
规范生活节奏	81
高质量睡眠	81

第4章 精神压力性眩晕的治疗方法

○ 原因不明的眩晕背后潜伏着精神压力	84
我们身边的精神压力源	84
行为性格检查表	85
将精神压力源分数化的检查表	87
能减轻精神压力因素的检查表	88
生活与精神压力（人生大事）表	89
○ 精神压力也可能会起好作用	91
精神压力有可能激发人的活力	91
不是每个人都会受精神压力的影响	92
○ 消除压力从认识自己的精神压力开始	95
不自觉的精神压力最棘手	95
○ 精神压力的源头藏在日常生活中	96
会引起生活习惯病性眩晕的精神压力	96
通过写眩晕日记找出原因	98
○ 消除精神压力，治疗眩晕的方法	100
找到有效消除精神压力的方法	100
能让全身重现活力的简单伸展运动	100
○ 锻炼平衡感，恢复身体平衡	105
强化平衡感觉	105
○ 通过运动出汗放松心情，消除眩晕	109
散步和游泳	109
○ 一起去发现生活中的小幸福吧	110
留出空余时间来寻找小小的喜悦	110
转换心情，试着轻松生活	111

第5章 回答眩晕患者的疑问

1. 治疗几次后以为眩晕痊愈了，为什么又复发了	114
2. 为什么向下看时很容易眩晕呢	114
3. 为什么明明有症状却确定不了是什么病	115
4. 会遗传吗	115
5. 只眩晕，检查没有任何异常，可能会是什么原因	115
6. 美尼尔氏综合征真的治不好吗	116
7. 翻身时会有强烈的眩晕感是怎么回事	116
8. 突发性重听是怎样的	117
9. 身体打晃、耳鸣是因为年龄大了吗	118
10. 从小就总是眩晕，被诊断为自主神经失调症， 没问题吧	118
11. 眩晕症状停止后做检查也有效吗	119
12. 什么样的眩晕是危险的	119
13. 能根据眩晕的特征确定原因吗	120
14. 偶尔出现眩晕能不能喝酒	120
15. 吃什么保健品对缓解眩晕有效	121
16. 低血压，肩部十分僵硬，和眩晕有关系吗	121
17. 失眠与眩晕有关系吗	122
18. 眩晕和耳鸣与节食有关系吗	122
19. 更年期的耳鸣、眩晕有怎样的治疗方法呢	123
20. 总觉得站不稳、耳鸣，是因为糖尿病的原因吗	123
21. 眩晕时应该看哪一科	123
22. 眩晕、耳鸣时要做哪些基本检查	124
23. 有没有能改善耳鸣、眩晕的健康饮食	124

24. 日常生活中有必须注意的事项吗 -----	124
25. 据说针灸对眩晕、耳鸣的治疗很有效，是真的吗 -----	125
26. 孩子晕车很严重，有没有克服的办法 -----	125
27. 想通过运动释放精神压力，需要注意什么呢 -----	126
28. 出现眩晕症状时要喝水吗 -----	126



..... 序章

眩晕的真面目



眩晕的 4 种症状

由于眩晕只有自己能感觉得到，所以对于症状的描述也因人而异。

比如眼花、感觉四周都在旋转，腿发软没办法走路，感觉像被拽进黑洞里一样，站起时眩晕，在平地上摔跤等，有各种各样的状态。

根据症状的不同，眩晕可以分为 4 类。

① 旋转性眩晕

明明没动，却感觉自己 and 周围的景物都在旋转。就好像转圈之后停下来仍然感觉周围景物在转一样。“眼睛花了”“周围的东西在转”等描述通常是这种情况。

会引起这种眩晕的疾病有美尼尔氏综合征、突发性重听、前庭神经炎、良性阵发性位置性眩晕、内耳炎、脑部血管疾病等。

② 非旋转性眩晕

即感觉摇摇晃晃、昏昏沉沉的眩晕。

也有“感觉脚底下不踏实”“好像在云上走路”“好像站在船上一样”“走着走着，感觉地面像是突然陷下去似的”这样描述的人。

虽然不像旋转性眩晕那样严重到无法站立，但就时间上来说常常会持续很久。似乎在旋转性眩晕之后转变为非旋转性眩晕的人也不少。

非旋转性眩晕的病因一般为美尼尔氏综合征、内耳炎、突发性重听、听神经瘤、脑部的血管疾病，另外还有高血压、低血压等。并且也有与精神压力相关的情况。

③ 平衡失调性眩晕

步行时感觉打晃、身体左右摇摆，有时会产生地面扭曲的错觉。

出现平衡失调时人很难把握身体的平衡，即便在平坦的道路上也会摔跤或者绊倒。而且不光是站着的时候，就连坐下时也会有同样的感觉。

美尼尔氏综合征、良性阵发性位置性眩晕、中耳炎、外淋巴瘘、听神经瘤、脑部血管疾病，极少数情况下脑肿瘤也会引起这种眩晕。年龄的增长或者药物副作用也会引起同样的眩晕。

④ 站起时眩晕

即站起身后或者站起身的过程中出现的眩晕。

眼前突然一片漆黑，有的人甚至会一瞬间失去意识。

站起时眩晕一般身体并没有什么严重的疾病，多与血压的急速变动或精神压力有关。

站起时眩晕有时也被称为假性眩晕。

了解自己产生眩晕的原因很重要

★ 很多眩晕查不出原因

眩晕常伴有恶心、呕吐的症状。

它的病因和症状常常多种多样，就算不去治疗有时也会自己痊愈。但是，也有早期必须采取治疗或者是由重大疾病引发的情况。首先，了解自己产生眩晕的原因很重要。但眩晕的原因数不胜数，

而且不少人同时有好几个病因。

眩晕反复发作的患者，即使做了耳部、脑部，乃至全身性疾病的检查，但实际上身体没有任何异常，只是单纯眩晕的人接近全体患者的一半。

如果知道哪里出现异常，积极主动地去治疗那个部位就好。但当原因不明时，诊断就变得相当困难。

尤其是由精神压力导致的心理性眩晕，多会持续不断，所以需要多方面的治疗。在每日繁忙并充满闭塞感的现代社会中，因精神压力患上十二指肠溃疡、胃溃疡、慢性胃炎、自主神经失调症的人在不断增加。同样，眩晕也是在这种社会状况下飞速增长的疾病之一。

