

疾病自我管理丛书

JIBING ZIWO GUANLI CONGSHU



• 丛书顾问 / 匡培根

• 丛书主编 / 张明群(美)

从头脑开始②

头晕的防治

CONG TOUNAO KAISHI 2
TOUYUN DE FANGZHI

编 著 / 张小澍 匡培根 管维平 赵秀丽

编著单位 / 中国老教授协会心脑血管病防治专家委员会
中国人民解放军第261医院神经内科



 中国社会出版社
国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

疾病自我管理丛书

从头脑开始 2——头晕的防治

丛书顾问 / 匡培根

丛书主编 / 张明群 (美)

编 著 / 张小澍 匡培根 管维平 赵秀丽

编著单位 / 中国老教授协会心脑血管病防治专家委员会
中国人民解放军第 261 医院神经内科

 **中国社会出版社**
国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

从头脑开始 2——头晕的防治 / 张小澍等编著. —
北京: 中国社会出版社, 2010. 12

(疾病自我管理丛书 / 张明群 (美) 主编)

ISBN 978 - 7 - 5087 - 3346 - 3

I. ①从… II. ①张… III. ①眩晕—防治—问答
IV. ①R741.041②R441.2-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 178375 号

丛 书 名: 疾病自我管理丛书

书 名: 从头脑开始 2——头晕的防治

丛书顾问: 匡培根

丛书主编: 张明群 (美)

编 著: 张小澍 匡培根 管维平 赵秀丽

编著单位: 中国老教授协会心脑血管病防治专家委员会
中国人民解放军第 261 医院神经内科

责任编辑: 冯义龙

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号

电话: 编辑部: (010) 66026807

邮购部: (010) 66060275

销售部: (010) 66080300 传真: (010) 66051713

(010) 66051698 传真: (010) 66080880

(010) 66080360 (010) 66063678

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 153mm × 225mm 1/16

印 张: 20

字 数: 162 千字

版 次: 2011 年 1 月第 1 版

印 次: 2011 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 32.00 元

《疾病自我管理丛书》编委会

丛书顾问：匡培根 中国老教授协会心脑血管病防治专家委员会主任
中国人民解放军总医院教授

丛书主编：张明群（美）中国老教授协会心脑血管病防治专家委员会
副主任 首都医科大学宣武医院心脑血管病综合防治中心主任

编委：（以姓氏笔画为序）

王炎峰（美）中国老教授协会心脑血管病防治专家委员会副主任

王新生 中国医学科学院天坛医院神经外科副主任医师

尹国华 山西省太原市中心医院皮肤科主任

田成林 中国人民解放军总医院神经内科副主任医师

田慧 中国人民解放军总医院南楼内分泌科主任

匡培根 中国人民解放军总医院专家组成员

吉训明 首都医科大学宣武医院副院长

刘佑琴 首都医科大学宣武医院体检中心主任

陆菊明 中国人民解放军总医院内分泌科主任

何静杰 中国康复中心神经康复科主任医师

张小澍 中国人民解放军第261医院神经内科主任

张松 中国人民解放军第261医院院长

贾建军 中国人民解放军总医院南楼神经内科主任医师

陶国枢 中国人民解放军总医院老年研究所教授

管维平 中国人民解放军总医院南楼神经内科主任医师

总 序

进入 21 世纪以来，随着我国经济的快速发展和老龄化进程的加速，健康教育已经越来越受到大家的重视。通过健康教育，不仅要防治常见病、多发病的科学知识普及到大众中去，更重要的是促使人们养成健康的生活方式，提高自我保健能力，为全民健康素质提高打下良好的基础。

近年来，中央文明办、民政部等部门为满足中老年人群的需求，组织了“夕阳红工程图书”编写工作，以充实城乡万家社区图书室。中国老教授协会心脑血管病防治专家委员会受委托组织编写的“疾病自我管理丛书”，以中老年常见病、多发病为主，2009 年已经出版了有关高血压、糖尿病、血脂异常、冠心病、脑血管病防治问题的图书。2010 年继续组织专家分批陆续编写更多的相关读物，涉及更广泛的常见病。因为这些都是对中老年人危害很大的疾病，加上有太多

的困惑和误区，需要我们把这方面的知识介绍给患者及其家属，使广大中老年朋友从中获益。

“疾病自我管理丛书”的编委和作者都是在百忙的临床工作之余不辞辛劳，付出了大量的精力，牺牲休息和节假日，牺牲了与家人团聚的时间，才使丛书在较短时间内得以完稿。他们对待大众健康教育工作的认真态度和奉献精神使我钦佩与感激。尽管各位编者都作出了许多努力，但其中仍难免有一些不足之处，希望专业的医务工作者和广大读者提出宝贵的意见和建议，为我们今后继续出版更多、更好的健康教育作品，为广大的人民群众服务，为促进社会发展贡献一份力量。

还要对为本丛书付出大量心血的责任编辑冯义龙同志致以最诚挚的敬意和衷心的感谢。

张明群

中国老教授协会心脑血管病防治专家委员会副主任
首都医科大学宣武医院心脑血管病综合防治中心主任

序

头晕与头痛一样是临床最常见的症状之一，常困扰患者的健康。其实头晕并不是一种疾病，而只是许多疾病共有的一个症状。因为人类还没有发现感受头晕的感觉器官，更谈不上感受器了。因此，不论是在生理状态下还是在疾病状态下，头晕究竟是怎样被感知的，还是一个谜。头晕发生的机理，也是如此。

为了寻找头晕的原因，应从患者伴随的症状入手，去探索头晕与躯体各个系统疾病之间的关系。然而仅仅关注头晕伴随哪些全身症状还不够，还需要从微观世界去观察和分析问题，这就是为什么要进行实验室或影像学检查的原因。这仍然不够，还要结合患者发病的背景资料，从病原微生物的侵入开始，逐次分析理化因素、营养、新陈代谢、各个系统的损害、心理活动对患者的影响，来探讨引起头晕的具体原因。

有两大类疾病引起的头晕最值得警惕。一类是与

严重影响人类寿命的疾病有关的头晕，另一类是给社会带来极大负担的疾病。

前者指的是容易导致死亡的疾病。根据卫生部和科技部于 2006 年开始的第三次居民死亡原因抽样调查结果，脑血管病、恶性肿瘤、慢性呼吸系统疾病、心脏病及损伤与中毒，是导致国人死亡的前五位疾病。早期发现它们、治疗它们并对它们的危险因素加以干预，对于延长国人的平均寿命具有重要意义。而头晕有可能是这些疾病发生或即将发生的重要信号。

给社会带来沉重负担的疾病不一定是缩短人类寿命的疾病。1993 年，在 WHO 的组织下，对全球疾病负担进行过合作研究，并预测了 2020 年各国将面临的疾病负担状况。根据这个预测，2020 年我国神经精神疾病负担将升至 20.2%。精神障碍与自杀所占的疾病负担将名列第一、二位（恶性肿瘤、心脑血管疾病和呼吸系统疾病分列第三、四、五位）。而焦虑抑郁症和神经症不仅是导致自杀的最常见的精神疾病，也是引起头晕的常见原因。此时，头晕的出现为我们发出了警告信号：心理上、社会上的安好状态出现问题。

基于上述原因，本书在讨论头晕的原因时着重阐明脑血管病、心血管病、肺部疾病、精神心理疾病引

起的头晕的特点，以及这些疾病的预防和应对原则。

由于学识及临床经验所限，难免有不当之处，还望读者批评指正。

张小澍

2010年3月于北京



目 录

总序 / 1

序 / 1

第一章 头晕的一般知识 / 1

一、头晕是预警信号 / 1

1. 头晕对人来说意味着什么 / 1
2. 头晕是脑子出现问题了吗 / 2
3. 脑子出现了问题就一定会头晕吗 / 2
4. 全身疾病引起头晕是不是常常发生 / 3
5. 最需要警惕的头晕 / 3
6. 头晕时看东西旋转吗 / 5



二、为什么会头晕 / 7

1. 在生理的情况下为什么会头晕 / 7
2. 在疾病的状态下为什么会头晕 / 8
3. 为什么心理疾病也会引起头晕 / 10

三、头晕患者应该接受哪些检查 / 12

1. 头晕是疑难杂症吗 / 12
2. 怎样寻找头晕的原因 / 12
3. 医生在接诊时可能会了解哪些病史方面的内容 / 14
4. 头晕患者需要进行哪些物理检查 / 14
5. 关于头晕检查的其他问题 / 15

四、查不出“原因”的头晕 / 16

1. 为什么查不出头晕的原因 / 16
2. 如果患者始终怀疑头晕是某种疾病造成的
怎么办 / 17
3. 对不愿意接受“神经症”的患者怎么办 / 17
4. 心理疾病、思想问题、装病是一个概念吗 / 19

第二章 感染性疾病与头晕 / 21

一、感染性疾病与炎症 / 21

1. 何谓感染性疾病 / 21
2. 何谓炎症 / 23



二、与感染性疾病相关的头晕 / 25

1. 感染性疾病引起的头晕有哪些特点 / 25
2. 为什么感染性疾病会引起头晕 / 25
3. 如何防治感染性疾病引起头晕 / 26

第三章 物理、化学致病因素与头晕 / 28

一、物理因素与头晕 / 28

1. 常见的可导致患病的物理因素有哪些 / 28
2. 何谓高原病 / 29
3. 急性高原病为什么会引起头晕 / 29
4. 急性高原病如何治疗与预防 / 30
5. 为什么减压病会引起头晕，如何防治 / 32
6. 为什么放射病会引起头晕，如何防治 / 33
7. 为什么中暑会引起头晕，如何防治 / 34
8. 为什么低温会引起头晕，如何防治 / 36
9. 为什么噪声会引起头晕，如何防治 / 37

二、化学物质与头晕 / 39

1. 常见的可致病的有毒物质或化学物质有哪些 / 39
2. 煤气中毒为什么会引起头晕，如何防治 / 39
3. 酒精中毒为什么会引起头晕，如何防治 / 41
4. 重金属中毒为什么会引起头晕，如何防治 / 42



5. 农药中毒引起的头晕有哪些特点，如何防治 / 43
6. 毒蘑菇中毒引起的头晕有哪些特点，如何防治 / 44
7. 硝酸盐及亚硝酸盐所致头晕有哪些特点，
如何防治 / 45

第四章 营养代谢疾病与头晕 / 46

1. 什么是营养代谢和营养代谢障碍 / 46
2. 营养不良引起的头晕有哪些特点，如何防治 / 48
3. 营养过剩引起的头晕有哪些特点，如何防治 / 49

第五章 新陈代谢疾病与头晕 / 51

一、新陈代谢与新陈代谢疾病 / 51

1. 何谓新陈代谢和新陈代谢疾病 / 51
2. 新陈代谢性疾病有哪些共同的特点 / 53

二、水、电解质代谢紊乱与头晕 / 55

1. 何谓水与电解质代谢紊乱 / 55
2. 水、电解质紊乱引起的头晕有哪些特点 / 56
3. 为什么大量出汗会引起头晕 / 57
4. 为什么大量出汗只喝水会引起头晕 / 58



三、酸碱平衡紊乱与头晕 / 59

1. 何谓酸碱平衡与酸碱平衡紊乱 / 59
2. 酸中毒引起的头晕有哪些特点 / 60
3. 碱中毒引起的头晕有哪些特点 / 61

四、糖尿病与头晕 / 62

1. 何谓糖尿病 / 62
2. 糖尿病引起的头晕有哪些特点 / 63
3. 怎样在糖尿病早期甚至前期发现这个隐藏的杀手 / 64
4. 糖尿病会引起哪些代谢紊乱 / 65
5. 糖尿病有哪些重要的并发症 / 67
6. 糖尿病和糖尿病前期的患者应当注意哪些事项 / 68
7. 糖尿病患者药物治疗时还要注意哪些问题 / 70
8. 何谓糖尿病的三级预防 / 72

五、低血糖与头晕 / 73

1. 何谓低血糖 / 73
2. 低血糖引起的头晕有哪些特点 / 73
3. 低血糖的预防与治疗 / 74

六、代谢综合征与头晕 / 75

1. 何谓代谢综合征 / 75
2. 代谢综合征引起的头晕有哪些特点 / 76



3. 代谢综合征的治疗要注意哪些问题 / 76

七、肥胖与头晕 / 78

1. 何谓肥胖 / 78
2. 肥胖为什么会引起头晕 / 80
3. 减肥减什么 / 81
4. 减肥需要减少多少脂肪 / 81
5. 怎样减少脂肪 / 82
6. 怎样观察减肥效果 / 83

八、血脂异常与头晕 / 85

1. 何谓高脂血症 / 85
2. 为什么高脂血症会引起头晕 / 86
3. 是否存在原发性和继发性高脂血症 / 86
4. “低密度脂蛋白”、“高密度脂蛋白”、“非高密度脂蛋白”是什么意思 / 87
5. 为什么现在倾向于用血脂异常替代高脂血症 / 88
6. 血脂的正常值是多少 / 89
7. 血脂升高对肌体带来多大的风险 / 92
8. 当血脂异常时应当把血脂控制到何种水平 / 93
9. 治疗血脂异常相关的头晕时应注意哪些事项 / 95



第六章 内分泌疾病与头晕 / 96

1. 什么是内分泌系统 / 96
2. 下丘脑—垂体瘤引起的头晕有哪些特点 / 97
3. 甲亢引起的头晕有哪些特点 / 97
4. 肾上腺疾病引起的头晕有哪些特点 / 98
5. 更年期综合症引起的头晕有哪些特点 / 100

第七章 循环系统疾病与头晕 / 101

一、循环系统的组成和功能 / 101

1. 简单介绍一下循环系统的基本组成 / 101
2. 简单介绍一下循环系统的主要功能 / 102
3. 简单介绍一下心衰的概念 / 103
4. 左心衰时头晕有哪些特点 / 104
5. 右心衰时头晕有哪些特点 / 105
6. 心衰引起的头晕应当如何防治 / 105

二、休克与头晕 / 107

1. 何谓休克 / 107
2. 休克引起的头晕有哪些特点 / 108
3. 如何防治休克引起的头晕 / 109



三、高血压与头晕 / 111

1. 何谓高血压 / 111
2. 高血压有严重程度和发生心脑血管意外危险分层吗 / 111
3. 高血压引起的头晕有哪些特点 / 113
4. 如何防治高血压引起的头晕 / 114
5. 高血压治疗有哪些误区 / 116
6. 为什么要积极控制血压 / 117

四、冠心病与头晕 / 119

1. 何谓冠心病 / 119
2. 冠心病引起的头晕有哪些特点 / 120
3. 如何防治冠心病引起的头晕 / 120

五、肺心病与头晕 / 122

1. 何谓肺心病 / 122
2. 肺心病引起的头晕有哪些特点 / 123
3. 如何防治肺心病引起的头晕 / 123

六、其他心脏病与头晕 / 124

1. 还有哪些心脏病可引起头晕 / 124
2. 如何处理其他心脏病引起的头晕 / 124