

十问“耳石症”，让你不再头晕

文 / 北京市普仁医院 王媛

头晕是临床上的常见症状，许多疾病都可能引起头晕。出现头晕时，我们首先想到的原因常常是颈椎病、高血压和脑供血不足——其实，临床上有1/3的头晕是因为“耳石症”。近10年来，耳石症这一诊断横空出世，成为眩晕领域的一大热点，受到医生和患者的广泛关注。那么，“耳石症”是一种什么病呢？

耳石症有一个定语非常多的名字，叫“良性阵发性位置性眩晕”，英文缩写为BPPV。这里我们逐个“拆解”：①良性，这种疾病一般不会导致生命危险；②阵发性，疾病通常在突然间发生，每次持续时间在1分钟左右；③位置性，头不动不晕、一动就晕，眩晕一般出现在低头、仰头、转头、翻身等头位变化时；④眩晕，晕起来天旋地转。

简单回答完了第一个问题，我们再来看剩下九个，帮你彻底弄清

耳石症。

第一问：什么是耳石？

乍一听到“耳石”，很多人会想到“耳屎”，但是两者有着本质的区别：

（1）耳石是一种非常微小的碳酸钙结晶，是真的石头，它位于内耳的耳石器（椭圆囊和球囊）上，直径只有3~30 μm 。

（2）耳屎有个“高大上”的名字，叫“耵聍”，它是外耳道软骨部皮肤耵聍腺的分泌物，具有保护外耳道皮肤、防御外物入侵和防止鼓膜损伤的功能。

第二问：耳石为什么会引起眩晕？

耳石与生俱来，每个人都有。其附着在内耳的球囊和椭圆囊斑的耳石膜上，专门感知重心和速度

变化，维系着人体的平衡。

正常情况下，耳石紧紧固定在囊斑上，头部和身体活动时并不会脱落。但是，有一些因素会导致耳石脱落，脱落的耳石会移位至半规管。当头位改变时，耳石颗粒就会因重力作用在半规管内沿管壁滑动，在滑动的过程中，可能间接地刺激壶腹嵴，从而使人产生眩晕；当头部静止时，耳石颗粒就会掉到最低处不再滑动，眩晕也随之消失。

第三问：耳石为什么会脱落？

耳石症的病因较为复杂，目前也不是很明确，耳石脱落的机制及诱发因素可能与以下情况有关：

（1）耳石器老化或退行性变：耳石症患者以40岁以上人群更多见，且发病率随年龄增长而增加，可能与耳石器老化或退行性变相关。

(2)内耳供血不足:患有高血压、糖尿病、高脂血症等疾病的患者也是耳石症的高发人群,可能与这些疾病导致内耳供血不足、前庭缺血相关。

(3)钙离子代谢变化:耳石症的男女发病比例为1:1.5~1:2.0,其中中老年女性是高发人群,可能与女性更年期时雌激素水平下降,导致钙代谢异常相关。

(4)精神心理因素:过度疲劳、熬夜、睡眠障碍、压力大、精神紧张、焦虑等不良生活状态使内耳的血管痉挛、缺血,亦可导致耳石脱落。

另外,一些继发性的因素也可引起耳石脱落,例如:

①耳部疾病:中耳炎、突发性聋、前庭神经炎、梅尼埃病等。

②头部外伤:头颅外伤后或头部加速运动时,剧烈震动可以造成耳石脱落。

③手术:中耳内耳手术、口腔颌面手术、骨科手术。

④长期固定卧位睡觉,耳石因重力作用脱落等。

第四问:如何诊断耳石症?

耳石症的诊断主要依据典型临床表现和体位试验检查结果。

耳石非常小,小到无论是CT还是MRI都无法显示;但是,内耳前庭与眼球之间存在前庭-眼反射,透过眼球转动的方向,可以判断是哪侧的半规管受到耳石颗粒的刺激。临床上主要通过体位试验过程中出现的眩晕及位置性眼震,来判断哪个半规管内存在耳石颗粒。Dix-Hallpike试验是诊断前/后

半规管耳石症的方法,Roll test试验用于诊断水平半规管耳石症。

第五问:得了耳石症怎么办?

目前,复位治疗是耳石症的主要治疗方法。其是由医生根据患者的体位检查结果,选择适合的复位手法,通过调整患者头位,把脱落到半规管里的耳石送回原来的位置——就是让“离家出走”的耳石“回家”。

在进行正确的复位治疗后,大部分患者的眩晕症状会明显缓解。少部分患者需要多次复位,尤其是对于多个半规管同时受累的耳石症或水平半规管嵴帽结石症,往往需要复位2~3次。

另外,药物治疗虽然不能使耳石直接复位,但对缓解患者的眩晕症状有一定帮助。而对于极少数经常规规范治疗无效且严重影响日常生活的难治性耳石症患者,可能需要手术治疗。

第六问:耳石症应该到哪个科室就诊?

如果怀疑自己得了耳石症,首选眩晕门诊。如果就诊的医院没有眩晕门诊,则应选择耳鼻喉科。

第七问:耳石复位后仍然头晕怎么办?

有些耳石症患者经复位治疗后,虽然在进行起床、翻身等体位变化的动作时眩晕消失,但仍会有轻微的头昏、走路不稳及失衡、视物漂浮等感觉,临床上叫作“残留头晕”。

如果患者存在残留头晕的症

状,可以适当使用抗头晕的药物进行治疗;如果药物治疗无效,可以辅助前庭康复训练。目前,临床上应用最多的前庭康复治疗方法是Brandt-Daroff法。该训练可以通过体位变化中的机械力使半规管内的耳石松动和消散,同时增强前庭中枢的代偿功能,能有效改善复位后残留头晕的症状。

第八问:耳石症会复发吗?

耳石症和普通感冒一样,具有自限性,可以痊愈;但是存在复发的现象,就像感冒好了之后还会再次感冒。随访数据显示,耳石症患者在1年内复发的概率为13.7%~48%。

第九问:耳石症反复发作怎么办?

对于耳石症反复发作而且找不到确切复发原因的患者,建议从以下几个方面改善生活行为方式,这样或许可以防止耳石再“逃跑”。

(1)避免过度紧张、焦虑、劳累,保证充足睡眠,保持心情舒畅;

(2)避免剧烈运动;

(3)管理好基础代谢疾病;

(4)适当补充钙质。

最后,简单总结一下:头晕是耳石症的典型症状。单纯的耳石症对于患者并无生命危险,而且耳石症复位治疗的效果也值得肯定;患者虽然有复发的可能,但不必过于担心。日常生活中,患者及家属应保持乐观心态,注意预防因突发眩晕导致的跌倒,避免二次损伤。

药师与TA