

头晕是生命危险的预警信号 你注意到了吗?

随着年龄,人体各种机能退化,免疫功能下降,因此,人到老年就容易出现各种疾病。其中,头晕就是老年人的常见病。头晕是体内发生病变的外在表现,是健康出现问题的预警,老年人应到医院作进一步检查,及时发现体内疾病进行治疗。

然而,老年人容易忽视头晕的危害,以为头晕是小毛病,不加以重视,直到头晕加重,失去最佳治疗时间,往往因不及时治疗而引起中风,甚至丧失生命。

影响头晕的因素

人年老了,血管老化,失去柔韧性和弹性,致使动脉硬化,使脑血管内径变小,脑内血流下降,导致脑部供氧供血不足,引起头晕。心脏冠状动脉发生粥样硬化,管腔变细变窄,使心脏缺血缺氧,即心脏供血不足,而引起头晕。

长期不良的姿势,会使颈部肌肉处于长期疲劳的状态,损伤颈椎,引起颈椎病,颈椎病变(常见颈椎增生,强直、反张)挤压颈部椎动脉,造成脑部供氧不足,引起头晕。

日常饮食结构不合理,高脂,高蛋白,高胆固醇饮食而又缺乏运动锻炼,引起血脂升高,血压升高,血液粘稠,血流缓慢,导致脑部供氧不足,引起头晕。

中医观点:头晕是肝阳上亢引起,《素问

至真要大论》说:“诸风掉眩,皆属于肝。”指出头晕可因肝风内动引起。头晕是风火引起,《河间六书》说:“风火皆阳,阳多兼化,阳主平动,两阳相搏,则为之旋转。”《丹溪心法》说:“无痰不作眩。”提出“治痰为先”的方法,“无虚不能作眩”肾精不足,气血不足皆能发生眩晕。

眩晕辩证施治

头晕即是眩晕,其原因是复杂的,中医认为眩晕有风火痰虚所致。在治疗方面抓住风火痰虚四方面来辩证施治。风火是患者阳盛之体,肝阳上亢,发为眩晕。

在临床中,眩晕的病因虽说是风火痰虚引起各类眩晕,但眩晕可单独出现,也可相互合并,临证时须察病情,随症施治。急症者多为实证,选用清火、化痰、平肝、潜阳、息风等治法。症缓者多为虚症,因采用补养气血,益肾养肝,健脾等治法;并要审察风、火、痰兼症适当佐以治标之品,等症缓解后,再从本为治。

如何预防眩晕

首先,需要做到低脂低盐饮食,预防高血压,高血脂症,注意坐卧的正确姿势,合理安排的休息和锻炼,做到劳逸结合。



有头晕症状者,要立即到医院做健康检查,找出眩晕的原因,并及时治疗,不要麻痹大意,更不能讳疾忌医。

曾有一名老者,男性,表面看身体很壮实,每天都坚持锻炼身体,且身手利索,能灵巧地完成引体向上,爬树,双杠等运动,运动能力远远超过很多青壮年。但我观察到他时常红光满面,询问他是否有高血压或头晕等症状,他说确实是有高血压史,有时候也

感到头重脚轻,但他认为医生只是小题大做,只需要坚持锻炼身体,就能消除百病,更何况他一生中连感冒都鲜有发生,更不需要因为高血压去治疗或服药。很不幸的,由于疏忽大意,该名老者最后因脑溢血离开了人世,距离我对他的劝告还不到半年。

由此可见,头晕不是小病,是生命危险的预警信号,大家需要认真对待自己身体发出不适的信号,争取早日治疗,恢复健康。



CCACC ADHC
301-820-7167
邮箱: adhc@ccacc-dc.org
网址: www.ccacc-dc.org
七天开放 8:00am to 4:00pm
地址: 9366 Gaither Road, Gaithersburg, MD 20877

美京华人活动中心—欢乐日间保健中心



中心特色

- 马州唯一由华人主办的非营利日间保健中心,隶属于具有36年历史的美京华人活动中心。本中心宗旨“众志成城”,尽心竭力的协助本地华人耆老及其家庭,所有收益皆回馈于社区以及中心相关服务项目。
- 最高品质的员工服务,提供耆老无微不至的照顾和温暖关怀。
- 四万馀平方呎的场地,提供耆老充裕的活动空间和艺术欣赏。



WorldShine Adult Medical Day Care Center

阳光保健养生中心

科学保健 文化养生 膳食养生

用心做养老 用爱护健康

最专业的日间护理中心

咨询热线: 240-665-0001

专业护理——寻医问药, 咨询送诊
康复治疗——针灸推拿, 物理治疗
社工服务——福利申请, 心理咨询
交通服务——舒适安全, 购物出游
餐饮服务——高级厨房, 新鲜美食
文化养生——琴棋书画, 诗词歌赋, 益智手工, 舞蹈、合唱、油画等

Germantown 地址: 20420 Century Blvd. Germantown, MD 20874
Beltsville 地址: 5801 Amendale Road, Beltsville, MD 20705

电话: 301-562-1999 / 240-477-6578
电话: 240-542-4055 www.worldshinegroup.com

4-074



同胞健康护理中心

Friends Health Care Team

4-079

Medicaid 居家护理援助

- 陪伴老人看医生, 散步及进行日常活动,
- 准备饭菜, 提醒服药, 清洁活动区域, 确保居食健康和安
- 照顾个人卫生, 协助洗澡, 穿衣, 洗衣, 如厕, 包括失禁不能自理的患者
- 严重病人护理: 肠管进食, 气管切开呼吸依赖者等

同胞成人活动中心 盛大开业!

专车接送、饭菜可口、活动设施完善, 活动内容丰富多彩, 欢迎华裔老人光临!

急聘!

RN/LPN
多名有PCA证书男、女家庭护理人员

Medicare 家庭康复服务

设有: PT(物理治疗)
OT(综合技能康复治疗)
ST(语言康复治疗)

培训:

提供家庭护理人员(PCA)培训, 提供就业机会, 薪资优厚。

24小时中文热线: 703-675-9999
服务电话: 800-350-3147



www.FriendsHCTeam.org email: FriendsHCTeam@gmail.com
成人日间护理中心: 8220 Little River Turnpike, Annandale, VA, 22003
公司地址: 7700 Little River Turnpike, Suite #600, Annandale, VA, 22003