



一到春天,头晕的为啥多了

医生建议排查5种疾病



古语云：“春气者，诸病在头”。每年春季，因头晕、眩晕就诊的患者都会出现一波小高峰……为何春天头晕高发？头晕到底是什么原因导致的？记者邀请专家，为你一一解答。

为何春天是头晕高发期

宁夏中西医结合医院神经内科副主任医师任红艳表示，入春以来，临床发现很多人出现头晕的情况，有的人头脑昏沉，有的人则是天旋地转。

河南省中医院治未病科副主任吕沛宛表示，中医认为“诸风掉眩，皆属于肝”，意思是说，凡与眩晕有关的疾病都与肝相关。春季阳气升发，肝气旺盛，肝气如草木般向外舒展，但若疏泄失衡，就容易出现头昏脑胀、目眩失眠等问题。

从现代医学角度看，春天气温波动大，人体血压容易不稳定，这会对血管造成影响，引发头晕。

西安市红会医院神经内科主任胡晓辉补充道，春天白昼变长，人体褪黑素和血清素水平会出现生理性波动，人容易睡不好，而睡眠质量差是头晕常见的诱因之一。

头晕建议排查这5种疾病

引起头晕的原因有很多，尤其值得关注的要数下面几种。

1. 脑梗

如果晕得天旋地转，站不稳，甚至伴有意识不清、口眼歪斜、吞咽困难等症状，很可能是脑梗的征兆。此时，首选神经内科就诊。

2. 耳石症

春天，尤其是3月份左右，是耳石症的高发期。耳石症的学名叫“良性阵发性位置性眩晕”，是由内耳中的耳石脱落到前庭系统的球囊里导致的。耳石症引起的眩晕，主要表现为以下特点：

- ◆ 良性，即有自限性，一周左右可自行缓解；
- ◆ 阵发性，即每次发作持续几秒或数十秒，一般不超过一分钟；
- ◆ 位置性，即头一动就晕，比如早晨起床时、半夜翻身时、躺下的一瞬间出现头晕，当头部静止时晕得不明显；
- ◆ 眩晕，即晕的感觉是天旋地转。一旦出现这种感觉的“晕”，首选眩晕门诊，医生可通过手法复位进行治疗；若没有该门诊，可选耳鼻喉科就诊，也可以选择神经内科就诊。

3. 高血压

如果头晕表现为“忽悠一下”，面红发热，头重脚轻，伴有脖子发僵，要考虑是高血压导致的，此时最好测一下血压。如果血压较高，应遵医嘱及时服用降压药物。有些患者血压降得过低，也会出现头晕，可及时遵医嘱调整用药。

4. 梅尼埃病

这是一种以内淋巴积水为主要病理学特征的内耳病变，主要表现为突然眩晕、耳鸣、听力下降，耳朵有闷胀感。如果出现眩晕，且伴有听力下降，要及时到耳鼻喉科就诊。

5. 颈椎病

若在转动头颈时出现头晕，且常伴有颈肩酸痛、手臂发麻等症状，要考虑颈椎病所致。这类头晕在中老年人及长期伏案工作的人群中比较常见，应及时去骨科或神经内科就诊。

5个细节准确描述头晕症状

就诊时描述得是否清楚，会直接影响医生的判断。解放军总医院第四医学中心神经内科主治医师郭月其提醒，就诊时可以从以下几个方面总结一下自己头晕的特点。

1. 头晕的性质

晕的感觉是头脑昏沉、头重脚轻，还是天旋地转，也可以打比方来描述，比如，类似坐船的摇晃感、喝醉酒的感觉等。

2. 头晕的时间

包括最初头晕发生的时间、什么情况下会发作、头晕持续的时间和发作频率等。

3. 头晕的伴随症状

比如，有无耳鸣、听力下降、恶心、视物模糊、手臂麻木、步态不稳等症状。

4. 与头位变化有无关系

如转头、低头、仰头时是否加重。

5. 有无诱因

比如，头晕之前有无发热、感染、过度劳累，有无中耳炎或偏头痛，有无慢性病如高血压、高血糖、高血脂、心脑血管病等。

学会应对焦虑和压力，采用放松技巧、冥想等方法，有助于减少因情绪引起的头晕。

4. 每晚睡够7小时

睡眠不足、睡眠质量差，同样会引起头晕。应避免熬夜，尽量在23点前入睡，保证7小时左右的睡眠。

5. 不要长时间低头

工作中避免长时间低头看手机，以减少颈椎压力；枕头高度要适中，避免让冷风直吹肩膀。

6. 头晕时减少走动

眩晕发作期最好静卧或坐立，减少久站，防止跌伤。间歇期应注意锻炼身体，劳逸适当，不要吃太咸，每人每天吃盐不宜超过5克。

据生命时报

做好6件事预防和缓解头晕

如果出现头晕，要及时就诊，明确病症后对症治疗。中南大学湘雅二医院神经内科教授谭利明提醒，生活中要想预防或缓解头晕，可以从以下细节着手。

1. 避免过度劳累

过度疲劳会造成内耳小动脉发生痉挛、缺血，从而诱发耳部疾病，如耳石症。对年轻人来说，耳石症发作的重要原因之一就是过度疲劳。

2. 合理晒太阳，补钙

耳石内含碳酸钙结晶，如果发生骨质疏松，局部结构的变化会增加耳石脱落的风险，进而出现眩晕。多数人每天在阳光下晒20分钟太阳，即可满足机体所需；儿童可以稍短些，老人稍长些，但一般需控制在30分钟内。同时，建议成年人每天喝300克纯牛奶/酸奶，或吃30克奶酪；每天吃300~500克蔬菜（生重），深绿色菜占一半；1~2两豆制品，如豆腐、豆干等。

3. 减少情绪波动



“一次性浴帽”罩菜 小心增塑剂

居家生活中，保鲜膜几乎每日必用。最近，一款浴帽式保鲜膜迅速走红。与传统需要撕扯、容易粘连的筒式保鲜膜不同，它可以直接套在盘子上，一次一只，使用极为方便。但近日网络上有说法称，这种产品本质就是一次性浴帽或鞋套，存在增塑剂超标的问题，根本不宜用来罩菜。那么，它到底能不能放心使用？

专家的答案是，购买时留意商品外包装上的执行标准，只要符合国家标准

GB 4806.7-2023《食品安全国家标准 食品接触用塑料材料及制品》，就可以放心使用。该标准要求食品用塑料的主要安全指标在于迁移率，即塑料制品向食物中迁移的化学物质不得超过规定限值。

据了解，浴帽式保鲜膜与传统保鲜膜材质相同，多为低密度聚乙烯(LDPE)，属聚乙烯(PE)的一种，加工时无需额外添加助剂，不易产生迁移物，能较好地保障食品安全。

市面上常见食品级保鲜膜材质还有聚氯乙烯(PVC)、聚偏二氯乙烯(PVDC)等。其中含增塑剂(DEHP)的PVC保鲜膜确实存在风险，但只要不接触油脂类食物、不加热，便无需过度担忧，仅适合生鲜蔬果保鲜。

保鲜膜通过隔绝细菌和真菌、减少氧化、保持水分来延缓食物变质。浴帽式保鲜膜的隐患不在材质，而在使用局限：其弹性封口无法严丝合缝包裹食物，尤其对切开的水果等敏感食物，保鲜效果会打折

扣。若盖着加热，封口处的弹力带在外层聚乙烯破损后可能外露，弹力带材质为尼龙、氨纶等纤维，加工中添加的助剂可能迁移至食物，带来健康风险。

专家提醒，浴帽式保鲜膜虽便捷实用，但有个别商家将普通塑料浴帽冒充保鲜膜售卖，因此在购买前应确认产品材质、执行标准及适用环境。使用时，对易腐坏食物不宜久放；如需微波炉加热，应先将保鲜膜取下，以确保安全。

据科普中国

两种“虫媒病”升级管控 4月1日起纳入乙类传染病

为进一步科学规范开展疫情防控工作，国家卫生健康委25日发布公告，自2026年4月1日起将基孔肯雅热和发热伴血小板减少综合征纳入乙类传染病进行管理，并采取乙类传染病的预防、控制措施。

基孔肯雅热是一种由基孔肯雅病毒引起，经伊蚊叮咬传播的急性传染病，以发热、皮疹、关节和肌肉疼痛为主要临床表现。截至目前，全球已有100余个国家和地区报告过基孔肯雅热本地疫情。我国2008年首次报告基孔肯雅热输入病例，2010年首次报告输入病例引发的本地疫情，2025年部分省份出现了输入病例引发的局部聚集性疫情。发热伴血小板减少综合征是一种由发热伴血小板

减少综合征病毒引起，主要经蜱叮咬传播的急性传染病，以发热、血小板和白细胞减少为主要临床表现。我国2009年首次报告发热伴血小板减少综合征病例，病例主要集中在有蜱媒分布的山区、丘陵地区。

国家卫生健康委、国家疾控局认真贯彻落实党中央、国务院决策部署，会同相关部门指导各地积极应对处置疫情，不断完善蜱媒、病例及宿主动物的多渠道监测，深入开展爱国卫生运动，加强重点地区、重点人群科普宣教和公共卫生干预，做好信息发布和规范诊治，基孔肯雅热疫情、发热伴血小板减少综合征防治工作取得明显成效。

据新华社

<p>刊登热线 13018333716</p> <p>重庆晓春机械制造有限公司遗失公告 统一社会信用代码:5001097071148, 声明作废。 重庆渝康渝康商贸有限公司遗失公告 统一社会信用代码:5001097071148, 声明作废。 重庆渝康渝康商贸有限公司遗失公告 统一社会信用代码:5001097071148, 声明作废。</p>	<p>竞争性选结果公示</p> <p>重庆公共交易监督管理局公共交易分局于2026年3月25日召开竞争性选结果评审会，经评审:2025-2027年办公用品设备及耗材定点采购项目确定重庆之彩办公用品有限公司为第一候选人。自公告之日起三个工作日内如有异议请与本局联系。电话:45450776。逾期不受理。</p>	<p>重庆市两江新区劳动争议仲裁委员会公告</p> <p>重庆两江新区劳动争议仲裁委员会公告 重庆两江新区劳动争议仲裁委员会公告 重庆两江新区劳动争议仲裁委员会公告 重庆两江新区劳动争议仲裁委员会公告 重庆两江新区劳动争议仲裁委员会公告</p>	<p>向重庆市人民公开道歉书</p> <p>我们于2021年11月10日左右，在生产过程中，不慎将含有非食用性物质的食品添加剂，混入了我们的产品。经我们内部自查，发现该批产品已经流入市场。我们深感愧疚，并立即采取了召回措施。此次事件的发生，给我们带来了巨大的声誉损失，也给广大消费者带来了不便。我们再次向广大消费者致以诚挚的歉意，并承诺我们将引以为戒，加强质量管理，确保产品质量，绝不再发生类似事件。</p>
---	---	---	---