

反复头晕、易怒、失眠 或是脑供血不足 可试试高压氧治疗

随便问问身边的朋友家人,很多人都出现过头晕、头痛、胸闷、疲惫无力、反应迟钝、精力不集中、失眠等症状。这些症状,不仅影响工作、生活,严重的还会导致人体免疫力减退、多种慢性病及抑郁症、焦虑症等病的发生;老年人长期失眠更将导致心脑血管疾病的加重和其他疾病的出现。专家指出,反复头晕、头昏重、头痛并有心烦、耳鸣、急躁易怒、失眠多梦、记忆力减退、注意力不集中等表现,多与脑供血不足有关,常见于中老年人、过度用脑及压力过大者。

“三高”、过度疲劳、雾霾天等可致脑供血不足

专家指出,常见的导致脑供血不足的原因主要有五个:

1. 高血压、高血脂、高血糖如果长期控制不佳,或吸烟、过度饮酒、久坐不动等不良生活习惯,可能导致脑动脉粥样硬化、脑血管变窄,使脑组织供血减少。
2. 过度疲劳造成的脑力体力的透支,全身大小血管自然硬化狭窄,尤其是手术后恢复期,心脑血管及其他慢性疾病

- 的前期、康复期,人体生物周期中的低潮时期等。
3. 颅脑外伤、颈椎病变、心脏病变等也可能影响到脑部血液供应。
4. 在一些长期素食或体质瘦弱的中老年人中也会有血压偏低,产生头晕、头沉等不适感觉。
5. 雾霾天易导致缺氧,这几乎分布在所有家庭、办公室、学校等场所。

高压氧可改善脑供血不足导致的诸多问题

“在我们的高压氧治疗中,此类病人并不少见,他们经过一至两个疗程的高压氧治疗后,症状均得到不同程度的缓解。”什么是高压氧?专家解释,简单地说,在高于一个大气压的环境中(一般在高压氧舱)吸入高浓度的氧来治疗疾病的过程,叫高压氧治疗。“其作用广泛而独特,目前没有其他方法可以替代。”

专家表示,高压氧治疗能迅速改善脑与机体的缺氧,进行高压氧治疗时,血液中可溶解的氧达到常压下吸空气时的近 14 倍,使血氧分压增高,血管弥散能力增强,阻止糖酵解和细胞内乳酸形成,减少兴奋性氨基酸、氧自由基、炎性介质的产生,从而达到改善组织缺氧

状态,促进体内各脏器的功能恢复的作用。

高压氧能迅速提高动脉血氧分压,提高血氧含量,这使得在常压下无法深达的组织细胞就得到了足够的氧供,纠正脑低氧状态,增加能量代谢,增加脑组织储氧量,同时抑制神经细胞的凋亡,提高神经细胞及神经轴突的再生。

另外,高压氧还可以调节免疫功能并有保健作用。专家指出,随着年龄的增加,部分细胞(如脑细胞)会出现缺氧、缺血,有氧代谢不足,最后死亡的情况。如在这些细胞死亡之前,定期给予充分的氧供,可以延缓和减少细胞死亡的速度和数量。

还应结合药物及良好的生活方式治疗

专家称,除脑血管疾病外,高压氧还适用于各类脑外伤和神经损伤、突发性耳聋耳鸣、美尼尔氏综合征、各类骨科疾病(如骨折术后、颈椎术后、皮瓣移植等)、中枢性和周围性面瘫、糖尿病及并发症等。

“不过在进行高压氧治疗时,同

时服用药物等综合治疗效果更好。原用药物不能停,但在医生指导下,有些药物可逐渐减量。”专家说。她还提醒,保持良好的生活方式必不可少,包括适量的运动、均衡的饮食和营养、保持良好的姿势和积极包容的心态。



测一测,你缺氧吗?

符合情况计 1 分

- 1.晨起后精神差、打哈欠,经常感觉疲惫、无力;
- 2.记忆力变差,注意力不集中,工作能力下降;
- 3.患老年痴呆;
- 4.经常失眠;
- 5.高血压、糖尿病药物控制不好;
- 6.面色晦暗、眼睑或肢体水肿;
- 7.食欲变差、经常便秘,有胃炎或胃溃疡;
- 8.情绪不稳,易烦躁、发脾气、感冒;
- 9.腰腿酸痛或不适、容易抽筋、关节痛;
- 10.容易口腔溃疡、咽喉发炎、牙龈出血;
- 11.头屑多、皮肤苍白或紫绀、伤口不易愈合;
- 12.经常头晕、心慌、胸闷、憋气。

●测试结果

- 1~4 分:体内含氧量有不足的现象;
- 5~8 分:体内已有轻度的缺氧表现;
- 9 分以上:患有一定程度的缺氧症候。

(梁瑜)