

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
- 3.颅脑外伤、颈椎病变、心脏病等也可能影响到脑部血液循环供应。
- 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。

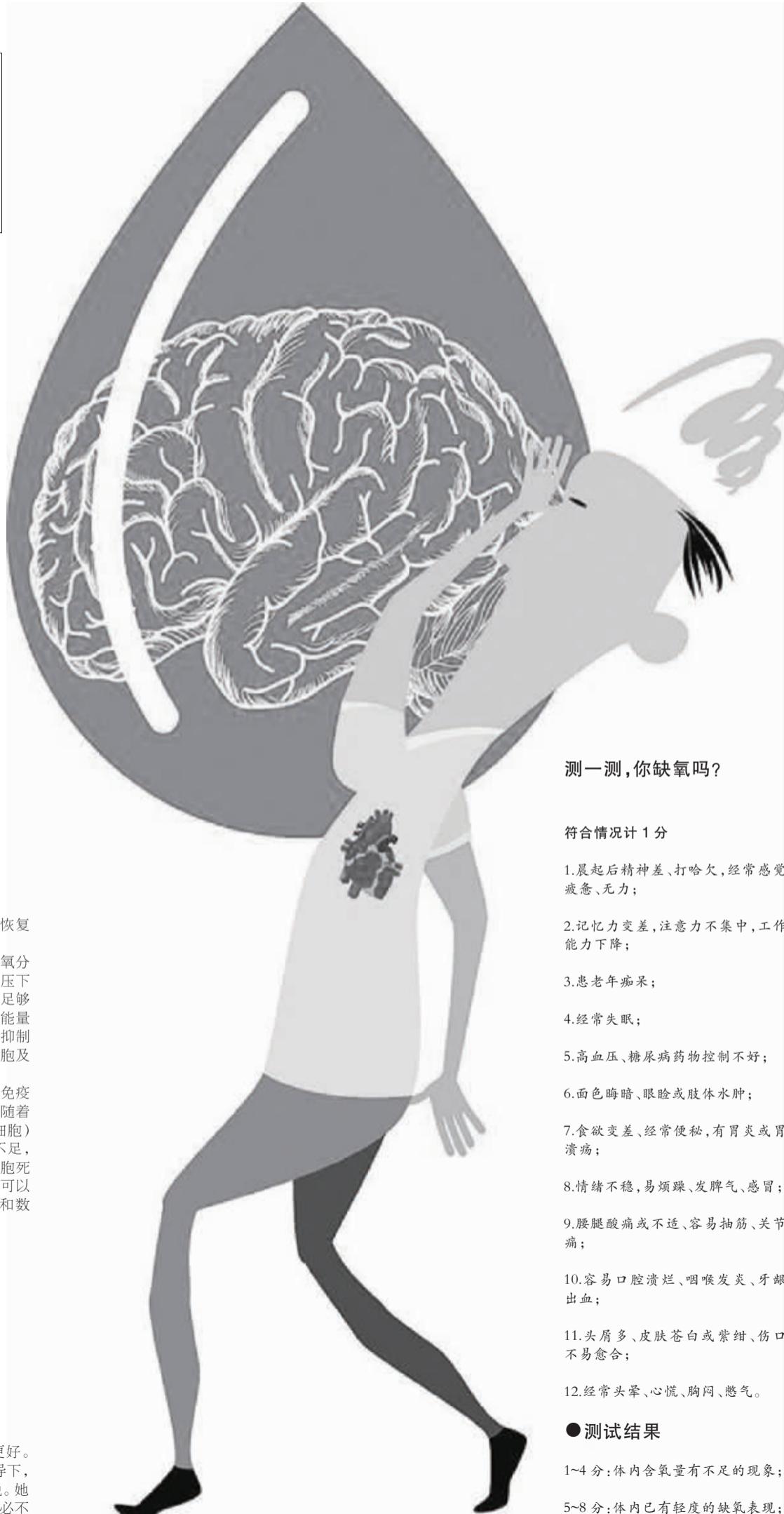
另外，高压氧还可以调节免疫功能并有保健作用。专家指出，随着年龄的增加，部分细胞（如脑细胞）会出现缺氧、缺血，有氧代谢不足，最后死亡的情况。如在这些细胞死亡之前，定期给予充分的氧供，可以延缓和减少细胞死亡的速度和数量。

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、颈腰椎术后、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.容易口腔溃烂、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）