

眩晕病

健康手册

北京中医药大学附属护国寺中医医院
北京市针灸医院
针灸二病房

一、医院简介

北京中医药大学附属护国寺中医医院成立于1952年，是北京市成立最早的公立中医医疗机构，有着60年的历史。1994年正式成为北京中医药大学附属医院，1996年被评为全国示范中医医院，1999年通过国家教学基地验收，2007年被批准为“北京市针灸医院”。2012年通过了三级中医专科医院评审，晋升为三级甲等针灸专科医院。现有国家级重点专科-骨伤科，国家级重点专科建设项目-针灸科，北京市市级重点专病-中风。骨伤科传承的宫廷正骨医术2008年被列入国家级非物质文化遗产名录。医院现有国家级名老中医许彭龄及北京市级名老中医五名。该院以中医中药治疗为医疗工作主体，全面承担医疗、教学、科研、预防、社区保健和康复任务，一级临床科室15个，目前编制床位390张。拥有XR650型DR机、Bright Excel 多层螺旋CT机等多种诊察设备，保证了疾病诊断的准确性。医院以“强内涵、创特色、突出中医优势”为重点，以重点专科带动医院发展的大专科、小综合的发展模式，努力打造集医、教、研、防为一体，力争成为北京地区一流、规模最大、特色突出的三级甲等中医专科医院。

二、针灸科简介

针灸科是国家中医药管理局“十二五”重点专科（专病）建设项目单位，也是北京市中医管理局的重点专科（专病）建设项目单位。目前二级分科有脑病科、痹症科、消渴科、面瘫科、眼病科、痿病科、肿瘤科和胸痹科。该科医疗特点突出，疗效显著，有较强的科研、教学能力，该科脑中风专病是北京市重点特色专病，曾是全国脑病协作组成员单位之一。在临床实践中，形成了系统化的中医特色的中风卒中单元。在治疗上广泛运用针（针灸）—体（体疗康复）—药（中药为主）一体化的诊治原则，采用体针、快针、腹针、耳针、头针、腕踝针、电针多种针法针刺治疗为主，结合中药内服、穴位贴敷、罐疗等多种中医特色技术项目治疗疾病，疗效显著。210张病床，100多平米的康复室。拥有言语康复诊疗仪、经络导平治疗仪、中药泡洗热敷治疗仪、光疗仪器等保证了相关疾病疗效。

针灸二病房设有病床44张，博士生1名，硕士生5名，其中副主任医师1人，主治医师5人。多年来在针-药结合治疗消渴病（糖尿病）及其并发症方面积累了丰富的临床经验。同时配备有韩式穴位神经刺激仪、数字化脑电图、言语康复评估和训练系统等多种先进的中医诊疗设备，保证了诊疗效果。同时做为针灸科的组成部分，中风、眩晕、头痛、面瘫等病也是该病房的主要治疗疾病，使用针灸、康复、理疗相结合的治疗方法为其病房的诊疗特色。

地址：北京市西城区棉花胡同83号 邮编：100035

电话：56895712（医生）

56895711（护士）

眩晕：眩是眼花，晕是头晕，二者常并见，故称为眩晕。轻者闭目即止，重者如坐车船，旋转不定，不能站立，或伴有恶心、呕吐、汗出、甚至昏倒等症状。

一、常见症状

- 1、眩晕
- 2、头痛
- 3、心悸气短
- 4、呕吐痰涎



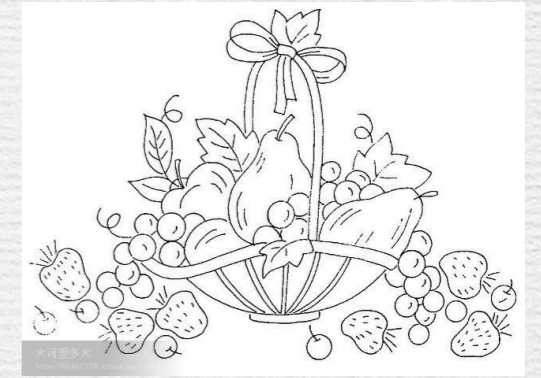
二、健康指导：

(一) 生活指导：

- 1、病室保持安静，舒适，空气新鲜，光线不宜过强。
 - 2、为避免强光刺激，外出时佩戴变色眼镜，不宜从事高空作业。
 - 3、避免劳累、情绪激动、精神紧张、环境嘈杂等不良因素。
- 2.观察眩晕发作的次数、持续时间、伴随症状及血压等变化。
- 3.进行血压监测并做好记录。若出现血压持续上升或伴有眩晕加重、头痛剧烈、呕吐、视物模糊、语言蹇涩、肢体麻木或行动不便者，要立即报告医师，并做好抢救准备。



(二) 饮食指导:



- 1、选择清淡、高维生素、高钙、低脂肪、低胆固醇、低盐饮食。
- 2、肾气亏虚证：饮食宜富营养，如甲鱼，淡菜，银耳等，忌食煎炸炙烤及辛辣烟酒。日常可以黑芝麻、核桃肉捣烂加适当蜂蜜调服。
- 3、痰瘀互结证：少食肥甘厚腻、生冷荤腥。素体肥胖者适当控制饮食，高血压患者饮食不宜过饱，急性发作呕吐剧烈者暂时禁食，呕吐停止后可给予半流饮食。
- 4、肝火亢盛证：饮食以清淡为主，宜食山楂、淡菜、紫菜、芹菜等，禁食辛辣、油腻及过咸之品。
- 5、阴虚阳亢证：饮食宜清淡和富于营养、低盐，多吃新鲜蔬菜水果，如芹菜、萝卜、海带、雪梨等，忌食辛辣烟酒、动物内脏等。
- 6、目赤心烦、头痛者，可用菊花泡水代茶饮。
- 7、呕吐痰涎患者饮食宜细软温热素食，如生姜枇杷叶粥或生姜陈皮饮，忌食生冷、肥甘、甜腻生痰之品。
- 8、眩晕伴有呕吐者宜姜汁滴舌后服，并采用少量频服。
- 9、中药与西药的服药时间应间隔1~2小时左右，肾气亏虚证中药宜温服，肝火亢盛证宜凉服。



(三) 安全指导

- 1、眩晕轻者可适当休息，不宜过度疲劳。眩晕急性发作时，应卧床休息，闭目养神，减少头部晃动，切勿摇动床架，症状缓解后方可下床活动，动作宜缓慢，防止跌倒，避免深低头、旋转等动作，必要时有人扶持。环境宜清静，避免声光刺激。
- 2、恶心呕吐者及时清理呕吐物，应采取去枕平卧，头偏向一侧体位，以防止发生窒息。呕吐甚者，中药宜少量多次频服，并可在服药前口含鲜生姜片，或服少量姜汁。
- 3、呕吐停止后协助患者用温开水或淡盐水漱口以保持口腔清洁。
- 4、观察患者头晕、头痛发作的次数、持续时间、伴随症状及血压等变化。
- 5、进行血压监测并做好记录。若出现血压持续上升或伴有眩晕加重、头痛剧烈、呕吐、视物模糊、语言蹇涩、肢体麻木或行动不便者，要立即报告医师。
- 6、急性发作呕吐剧烈者暂禁食，呕吐停止后可给予流质或半流质易消化饮食。
- 7、患者心悸发作时卧床休息，观察患者心率、心律、血压、呼吸、神色、汗出等变化。心悸发作有恐惧感者，应有专人陪伴，并给予心理安慰。
- 8、若患者出现心悸气短症状，应观察心悸发作是否与情志、进食、体力活动等变化有关。

(四) 情志调理

- 1.患者多与人沟通
- 2.情志内伤素体阳胜，恼怒过度，肝阳上亢，阳升风动，发为眩晕。
- 3.辨证分型为肝阳上亢的患者情绪易激动，可采用变换环境，语言暗示，自我安慰等方法自我调控不良情绪。
- 4.眩晕较重患者，心烦焦虑者，减少探视人群，保证安静的休养空间，听舒缓音乐，分散心烦焦虑感。
- 5、五音疗法：根据不同证型选择不同的音乐，如肝火亢盛者，可给予有商调式音乐，有良好制约愤怒和稳定血压作用，如《江河水》等；如阴虚阳亢者，可给予羽调的音乐，其柔和清润的特点可有助滋阴潜阳的作用，如《二泉映月》等。



三、中医特色治疗护理

1、耳穴贴压：

选择神门、肝、降压沟、心等穴位，改善眩晕。

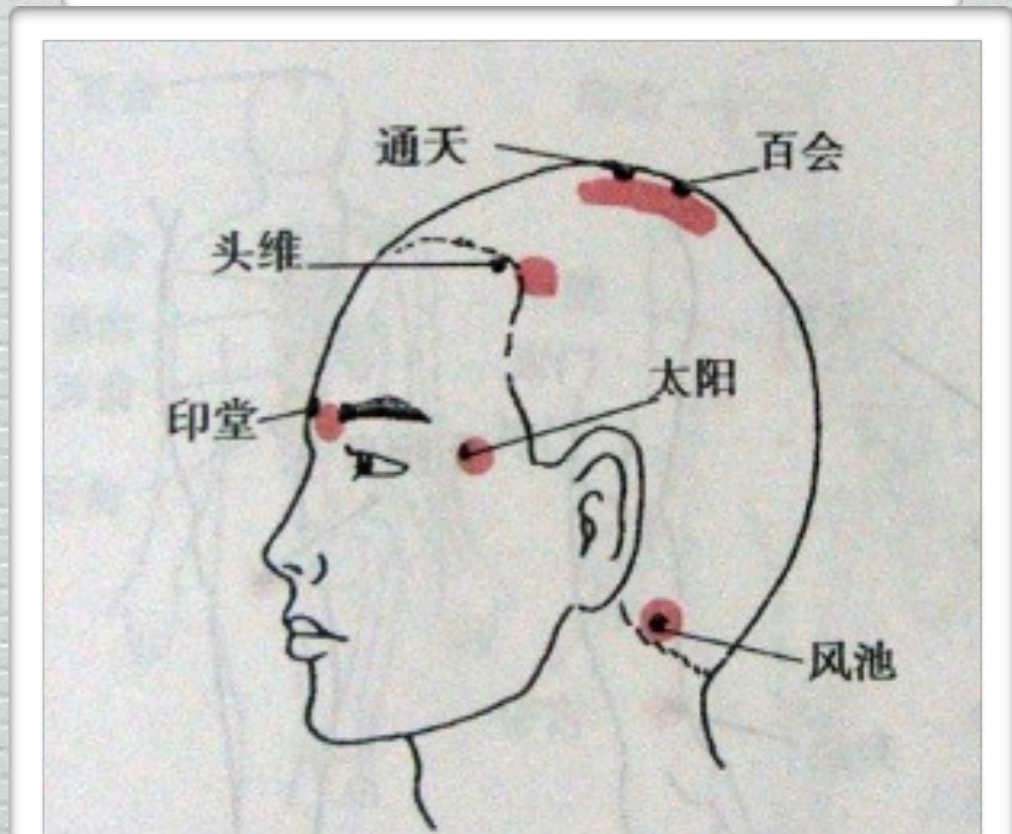
选择内分泌、神门、皮质下、交感、等穴位。隔日更换1次，双耳交替，改善头痛症状。

选择心、神门、枕等穴位，改善心悸气短症状。

2、穴位按摩：

可选择百会、太阳、印堂等穴位,每次20分钟,每晚睡前1次，改善眩晕症状。

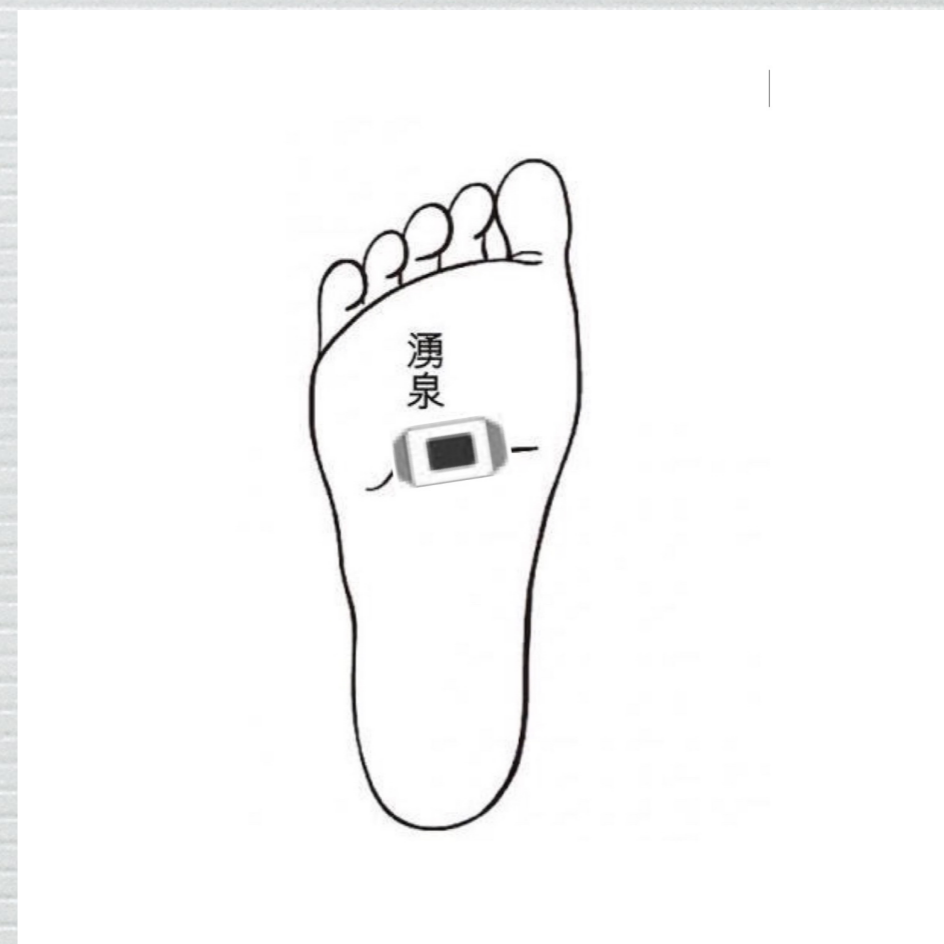
选择风池、百会等穴，改善头痛症状。



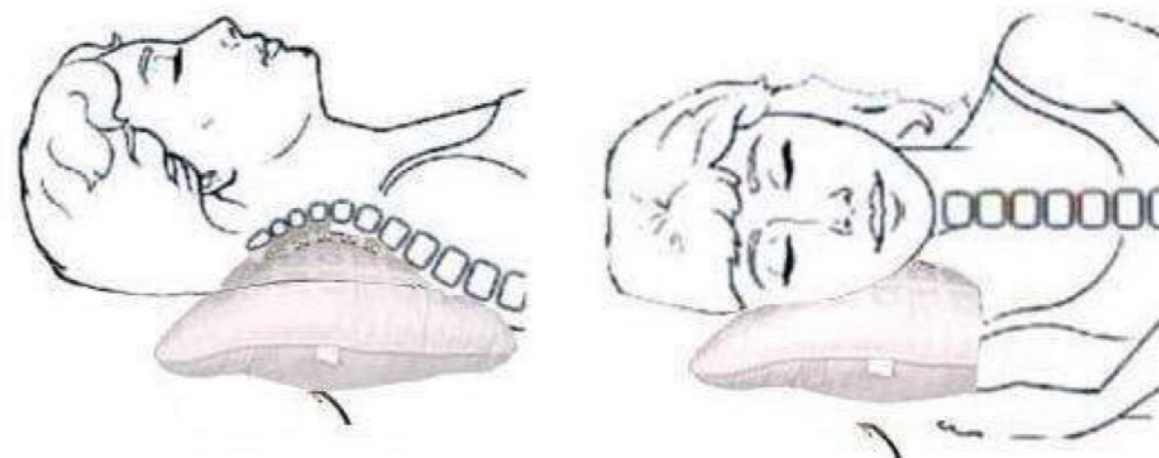
3、穴位贴敷疗法：可选择的穴位双足涌泉穴，每日1次，缓解眩晕症状。

贴敷两侧太阳穴，缓解头痛症状。

4、中药药枕：将夏枯草、菊花、桑叶等中药匀量装入布袋制成枕芯枕于头部，通过药物的发散作用以达到清肝明目、息风化痰之功效。



药枕 使用方法示意图

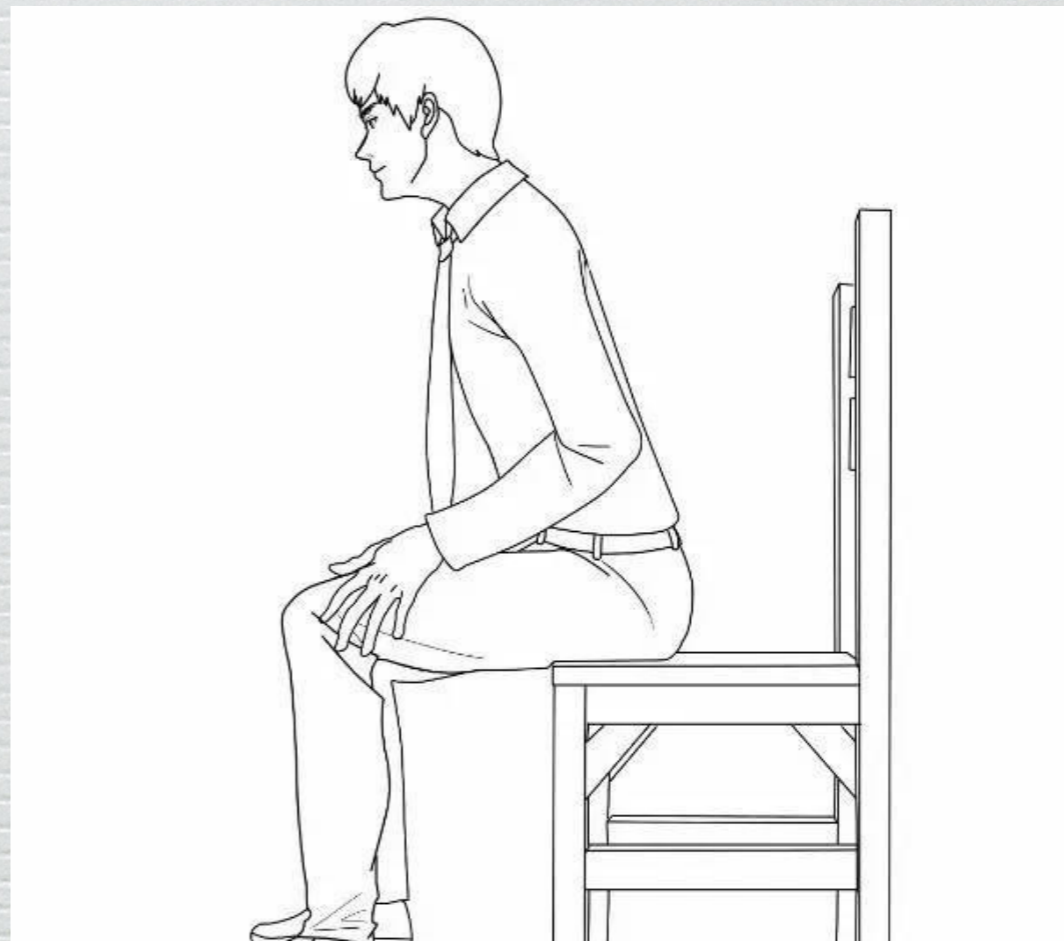


仰卧：将颈部填满

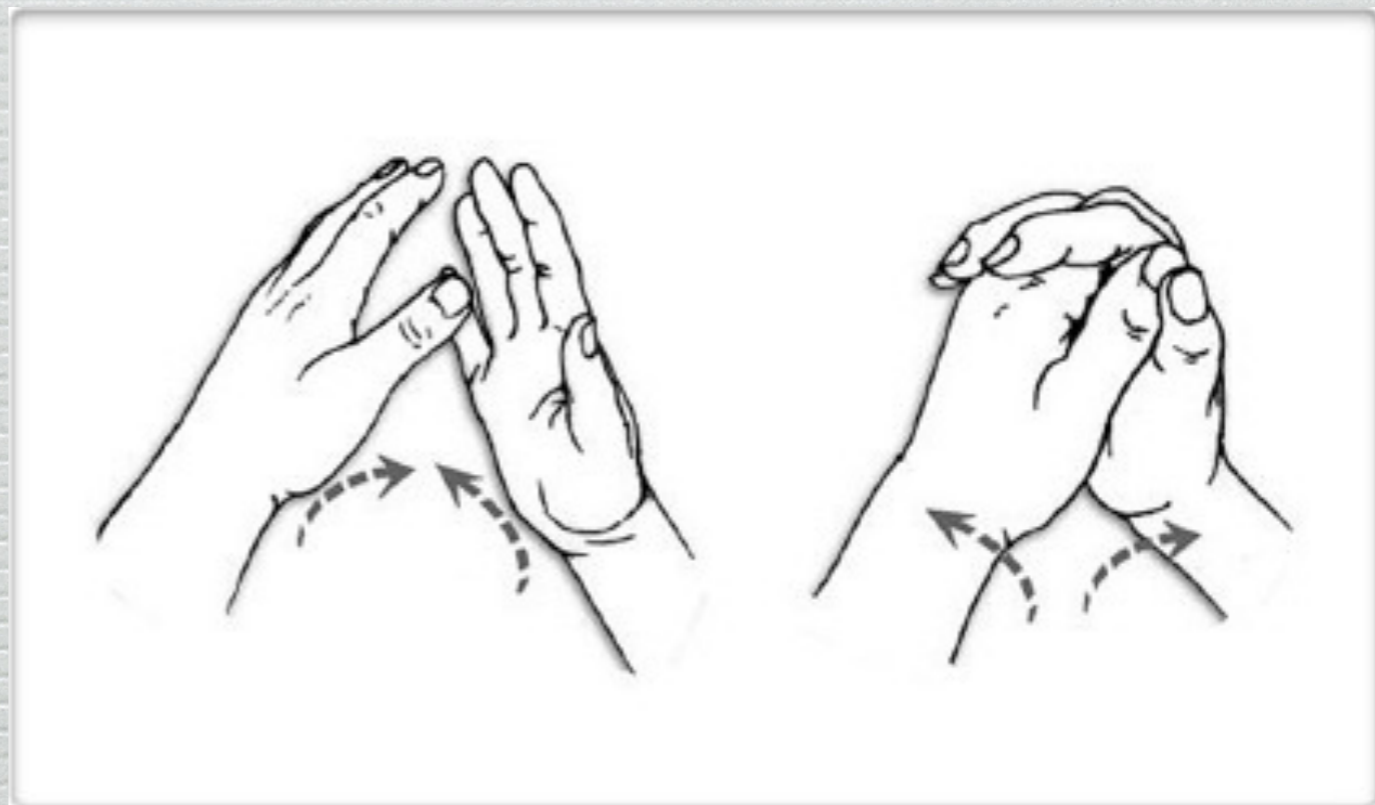
侧卧：按平时睡眠习惯枕用

降压操

- 坐在椅子上，调整呼吸，姿势要自然、端正，目视前方，双臂自然下垂，双手放在大腿上，膝关节成90度角，两足分开，与肩同宽，全身肌肉放松，呼吸均匀。

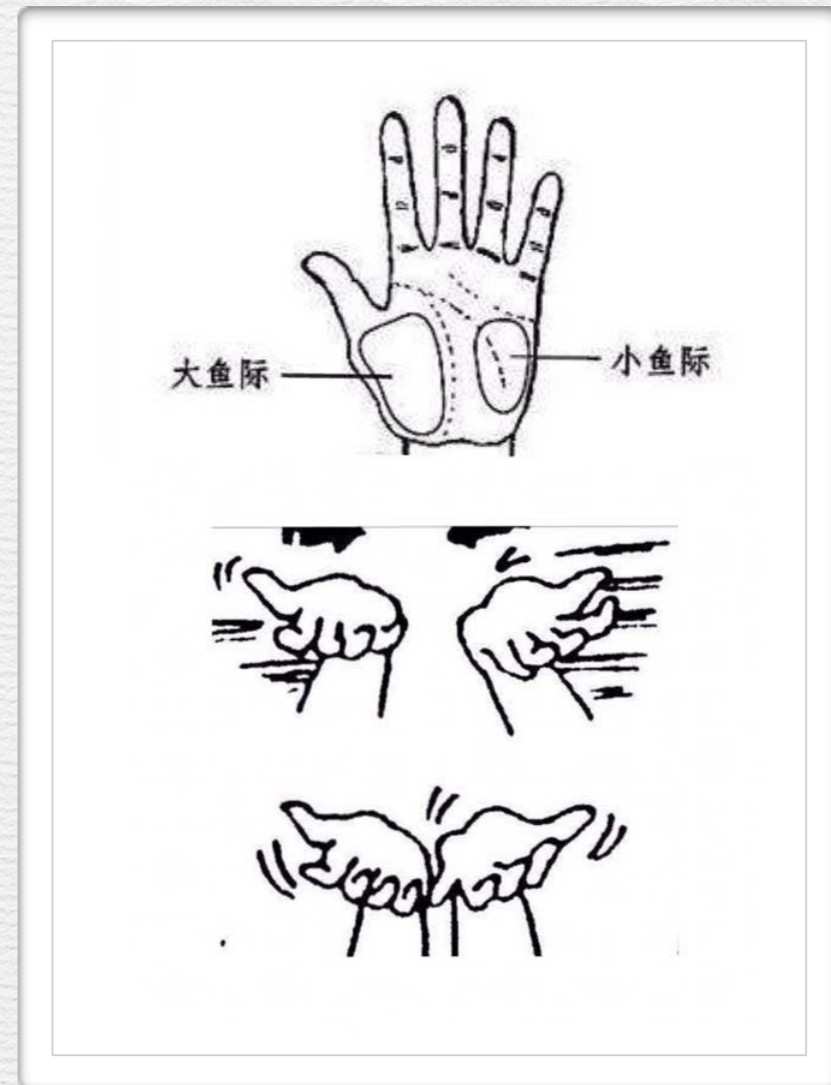


- **第一节 手部运动**
- 1、轻击指尖
- (十指对敲30次)
- 2、插指跟
- (十指交叉30次)



• 第一节 手部运动

- 3、击打小鱼际（小指侧）
- 4、击打大鱼肌（拇指侧）
- 5、击打劳宫（掌心）
- 6、击打掌根



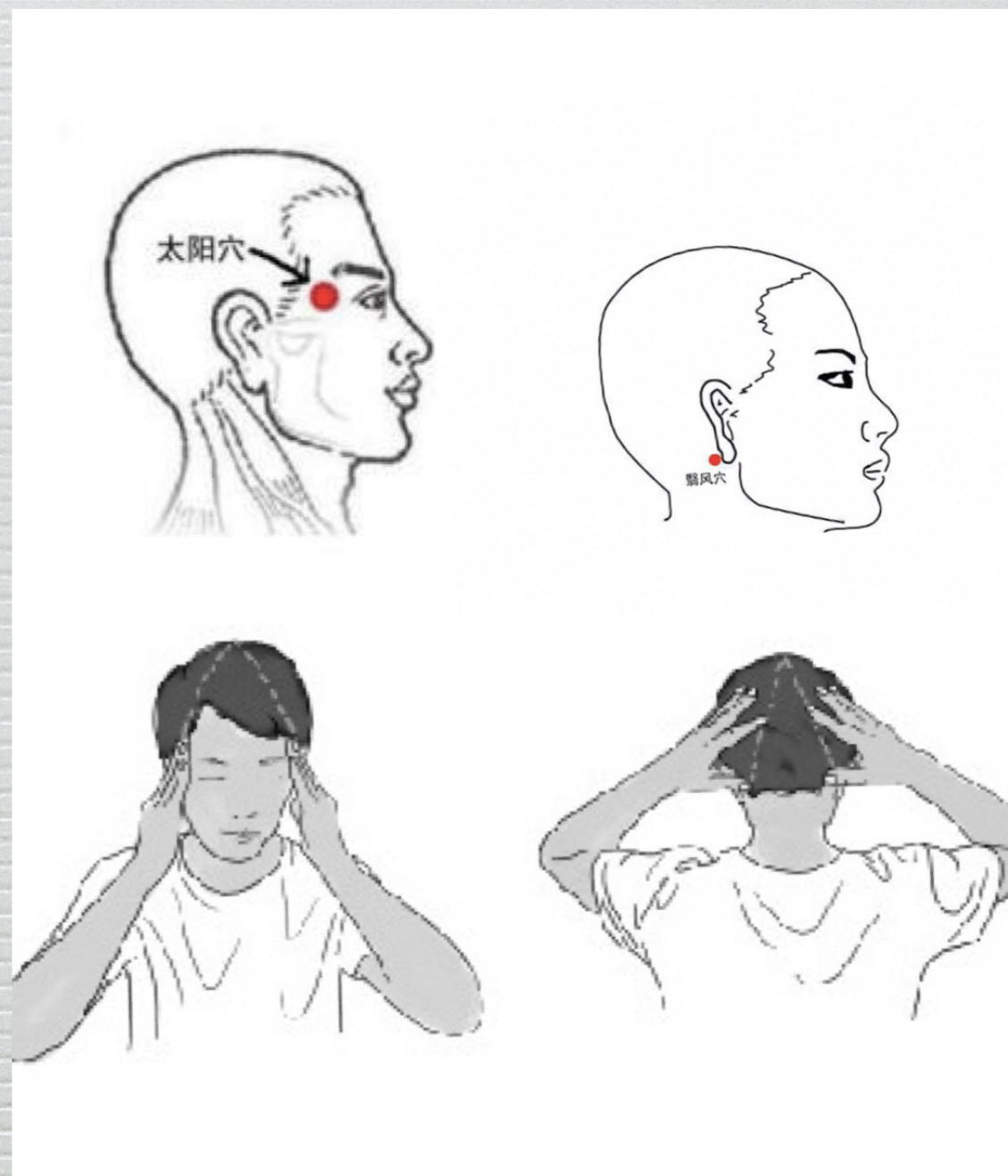
- 第二节
- 按揉百会

- (两耳尖直上头顶正中心, 左右交换手30周)



- 第三节

- 搓手以两手大鱼肌从额中间向两边经太阳穴直到两耳乳突15次

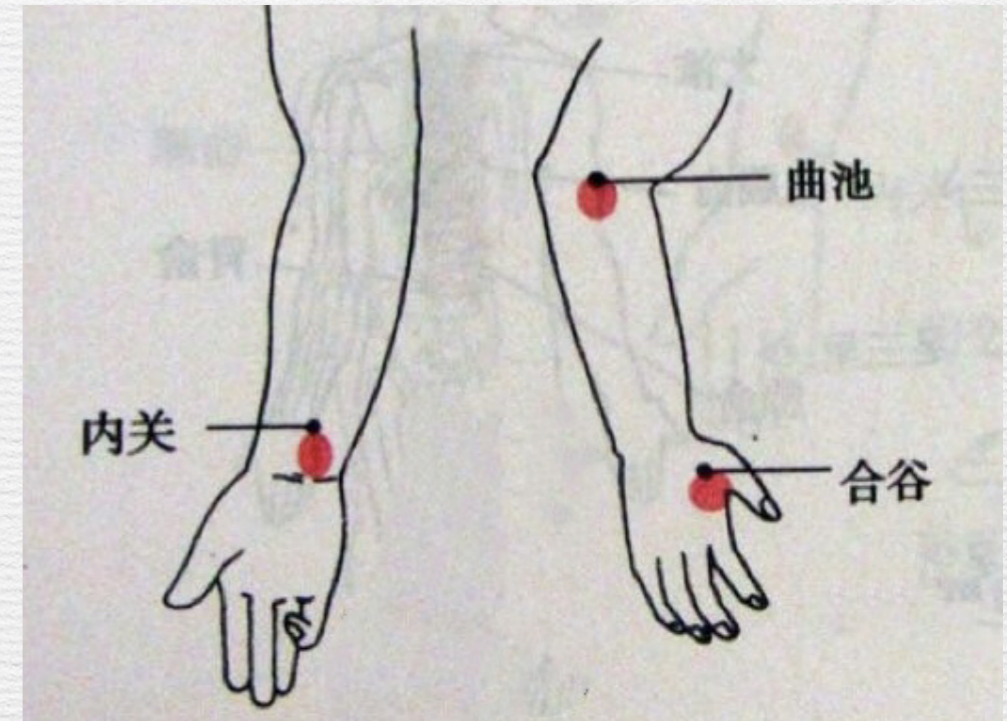
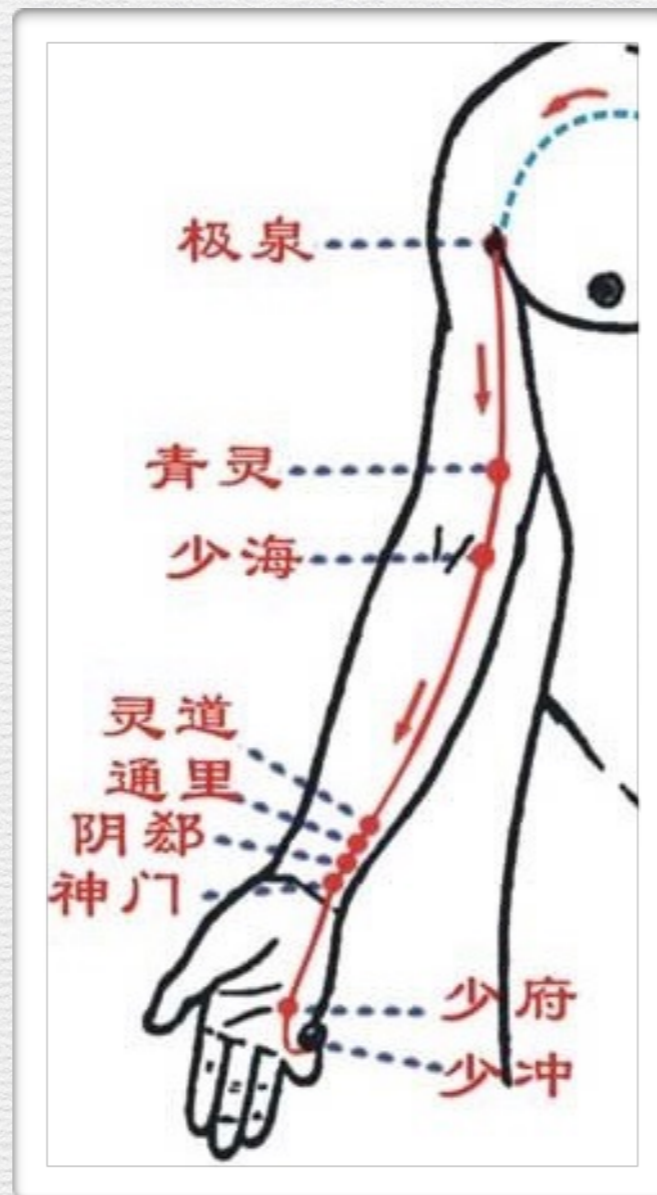


- 第四节 推捏心经

- 从腋下捏致小手指间（两边各推5次）

- 第五节 按压曲池

- （屈肘，横纹尽处，左右交替，每侧30次）



- 第六节 按压内关

- （内关穴位于前臂掌侧，从近手腕之横皱纹的中央，往上约三指宽的中央）左右交替，每侧30次。

- 第七节 按压合谷穴

- （将拇指和食指张成45度角，骨头延长角的交点处即是合谷穴)每只手30次。

针灸二病房



