

# 突然晕倒或因大脑“断电”



前不久,某歌手在演出时毫无征兆地晕倒。该歌手曾在节目中透露,她曾因饮食不规律、精神压力大,一个月晕倒12次,后来确诊迷走神经性晕厥。同样,巴西某球星也于近日因晕倒被确诊为迷走神经性晕厥。那么,什么是迷走神经性晕厥?又该如何预防和治疗呢?(摘编自《科技日报》、上观新闻)

## 大脑因供血不足“断电”

迷走神经是脑神经中行程最长、分布最广的神经,它从脑干发出后广泛分布于颈部、胸部、腹部等区域。

航空总医院神经内科主任医师张洁分析,当迷走神经受到刺激引发过强反射时,会导致血压降低、心率减慢,进而使大脑因供血不足出现“断电”,引发晕厥,也就是迷走神经性晕厥。

迷走神经晕厥发作前,患者会出现头晕、眼花、眼前发黑、恶心呕吐、心率加快或减慢、全身乏力等症状。发作期时,患者会突发意识丧失、摔倒,部分人可能有短暂肢体抽搐。不过

迷走神经性晕厥持续时间短,不会出现长时间意识丧失,这与癫痫不同。倒地后患者体位变为平躺,脑部组织的血流灌注量增加,便会进入恢复期,通常会快速自行苏醒。

## 三类患者需提高警惕

迷走神经性晕厥的常见诱发因素包括家族遗传;久站、久坐、久卧后突然起身;剧烈疼痛、紧张焦虑;憋尿后排尿过快、剧烈咳嗽、大笑;长时间处于闷热拥挤、通风不良环境;劳累、睡眠不足、极度脱水、饮食不规律、精神压力大等情绪应激状态。此外,老年人还可能因基础疾病、降

压药或血管扩张剂使用不当导致诱发。

首都医科大学附属北京安贞医院心律失常中心主任周宁说,迷走神经性晕厥的致命风险较低,但有三类患者需要高度警惕和积极干预:一是晕厥后曾引发严重外伤,如骨折、脑出血的患者;二是晕厥频繁发作,一年内超过5次的患者;三是因晕厥出现严重心理创伤,无法正常工作、社交的患者。

## 识别信号是应对关键

精准识别前驱期信号,是应对迷走神经性晕厥的关键一步。

当出现头晕、视物模

糊、出冷汗时,患者要马上躺下或坐下。在前驱期时立即改变体位,可以避免晕倒。如果患者无法躺下,可坐下并交叉绷紧双腿,促进血液回流至脑部。

如果患者的迷走神经性晕厥只是偶尔发作,无需特殊治疗。但是对于频繁出现的迷走神经性晕厥,需要去医院排查有没有器质性病因,必要时需要使用升压药物。

应对迷走神经性晕厥,核心原则是以预防为主。要增强体质、规律作息、均衡饮食,避免身体进入过度疲劳、应激状态。同时,通过心理调适等方法增强抗压能力,保持良好心理状态同样重要。

**温馨提醒**  
报纸好看,也不要一口气全读完。读了半小时,请休息5分钟。

## 感冒后嘴角起疱别乱降火

感冒后嘴角起疱的症状,大多不是上火,而是单纯疱疹病毒感染引起的单纯疱疹,是冬季的高发疾病。感冒、发烧、熬夜、精神紧张、过度劳累等,都是常见的诱发因素。

需要注意的是,单纯疱疹具有较强的传染性。家庭中若有成员患病,应单独使用餐具、毛巾、牙刷等个人物品。(南京市第二医院皮肤科副主任 于晓云)

## 血压只高一点点也会引起大麻烦

55岁的兰先生血压偏高多年,但每次测量,收缩压只是超过140毫米汞柱一点点。他既未规律监测,也未系统治疗。最终,导致了高血压性脑出血的发生。

轻度高血压具有潜在杀伤力,很多人和兰先生一样,存在认知误区。脑出血的发生,有时并不需要血压骤然飙升到极高的数值。对于已经被长期高血压损害的血管,一次不经意的情绪激动、突然的劳累或用力,都可能带来严重后果。(湖南省中西医结合医院神经内科主任医师 谢乐)

## 腰上莫名鼓包当心是腰疝

68岁的卓女士左腰上冒出一个鸡蛋大的包块,检查发现,竟是腰疝。

腰疝是腹腔内组织或器官经腰部腹壁薄弱区域突出形成的疝,常被误认为是肥胖赘肉、脂肪瘤或肌肉结节。其典型特征是用力的、咳嗽、弯腰时突出,平卧后自行回纳,初期多无明显疼痛,随着包块增大,可能引发腹胀、隐痛。(摘编自《扬子晚报》)

## 胰腺受损并非毫无征兆

近日,一名女性长期食用水煮菜后出现胰腺坏死的案例引发关注。

其实,水煮菜与胰腺坏死无直接关联。胰腺坏死多由胆道疾病、高脂血症、酒精摄入等引发,但长期单一食用水煮菜可能间接诱发风险。一方面,极端单一的饮食会导致营养不良,抑制胰腺分泌功能,造成胰液排出不畅,引发胰腺自身消化,进而发展为胰腺炎甚至胰腺坏死;另一方面,长期清淡饮

食未刺激胆囊收缩,胆汁淤积形成胆泥或胆结石,堵塞胰液与胆汁的共同排出通道,同样会诱发胰腺炎。

胰腺功能受损,其内分泌和外分泌功能异常会分别发出明确信号。胰腺的内分泌功能主要依赖胰岛素和胰高血糖素调节。当胰腺受损时,这两种激素的分泌会出现异常,表现为血糖忽高忽低,这是胰腺内分泌功能受损的典型预警。胰腺的外分泌功能负责分

泌含多种消化酶的胰液。当外分泌功能下降时,消化酶分泌不足,会出现特异性消化道表现,比如进食油脂类食物后腹泻,或长期厌食、食欲差等。

这些信号往往是胰腺功能受损的早期表现,若仍不调整饮食结构,持续刺激胰腺,可能会从功能损伤进展为器质性病变,甚至诱发胰腺坏死,危及生命。(云南省第三人民医院普外科住院总医师 曹安菊)

快乐老人报  
www.laoren.com 快乐伴一生

定价 88 元  
读者优惠价 39.9 元  
包邮到家



汇款人需详细附上姓名、地址和电话  
汇款订购地址:长沙市香樟路225号红星国际酒店7楼快乐老人报 410018 收款人:刘舒芹 电话:18229802056

咨询电话 400-998-1832

工作时间 周一至周五 上午9:00-12:00 下午14:30-17:30

辽宁、吉林、黑龙江、海南、内蒙古、甘肃、青海、宁夏、新疆、云南、西藏  
以上地区不包邮,邮费10元起,每加购一本加5元邮费

广告

# 天天读不够 人人读起来

## 2026 健康新读本

- 专家领航 每月播撒健康真知
- 精编赋能 每日萃取养生精粹
- 七维矩阵 全域守护生命质量
- 音频畅听 晨昏浸润健康能量
- 诗韵养性 身心共筑年轻状态
- 档案智记 日积月累长寿资本